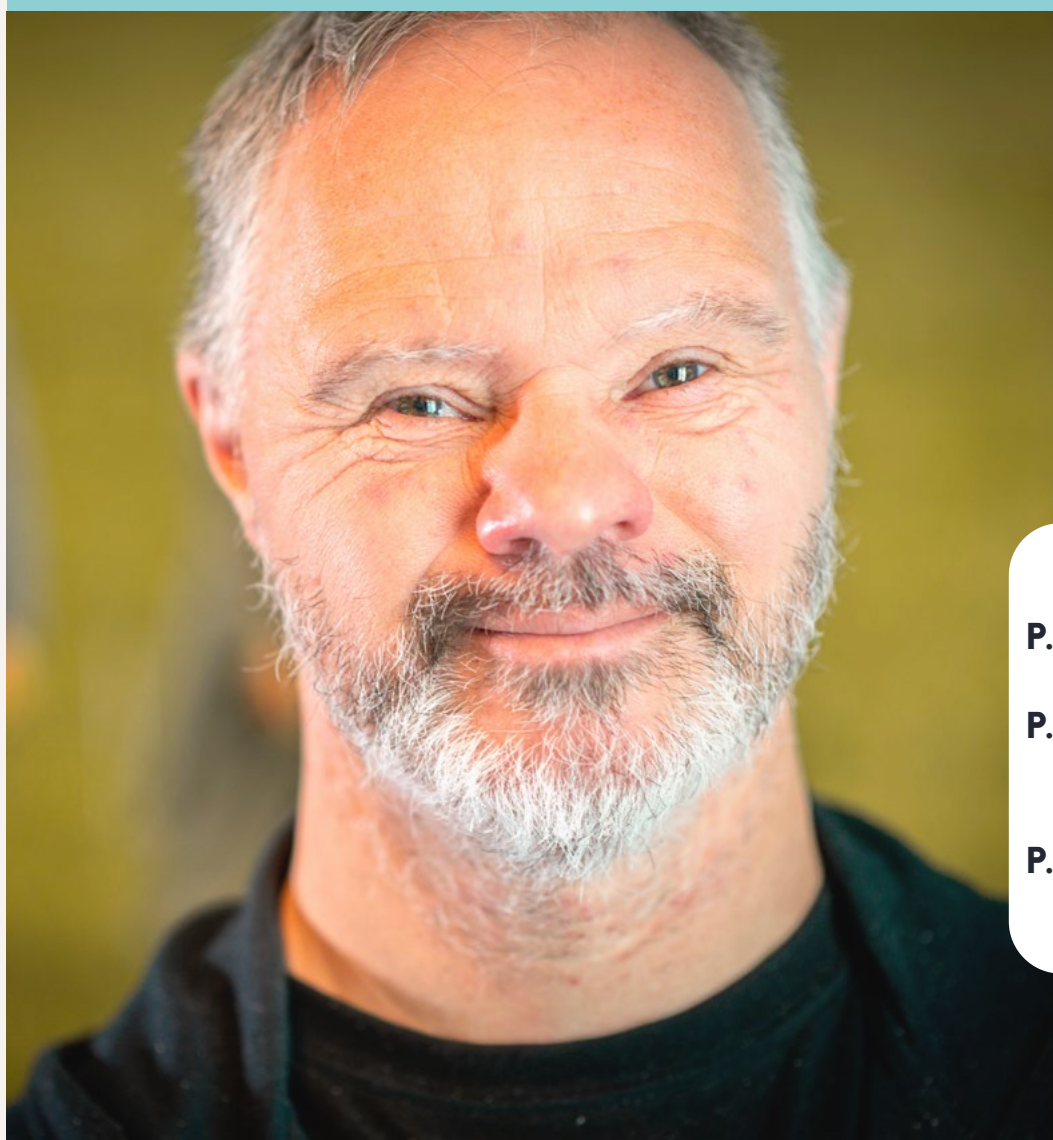
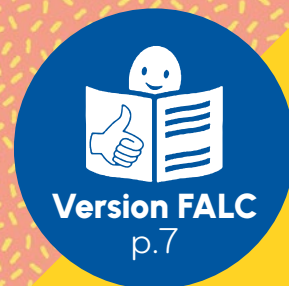


INCLUSION MAGAZINE

Le vieillissement des personnes en situation de handicap intellectuel



- P.5** Agenda
- P.15** Dossier
vieillessement
- P.21** Carte blanche

N°23



Qualité de vie et Participation des personnes
avec un handicap intellectuel et de leurs proches



FAcile à Lire et à Comprendre

FALC.be

Vieillir quand on a un handicap intellectuel

Vieillir, c'est normal.

Tout le monde devient vieux.

Mais ça veut dire quoi vieillir ?

Quand on naît, on est un bébé.

Puis on devient un enfant.

Puis un adolescent.

Puis un adulte.

Puis une vieille personne.

Puis on meurt.

C'est ça vieillir.

Aujourd'hui, quand on a un handicap intellectuel,
on vit plus longtemps qu'avant.

Souvent jusqu'à 70 ans environ.



Vieillir, ça change quoi ?

Quand on devient vieux,
on change.

Par exemple :

- On a moins envie de faire des activités.
- On est plus vite fatigué.
- On a besoin de calme.
- On a plus de problèmes de santé.

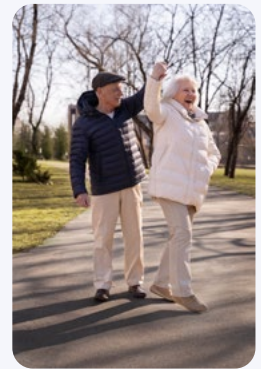


Mais c'est aussi chouette de vieillir.

On a parfois plus de temps pour :

- se reposer,
- apprendre de nouvelles choses,
- faire des choses qu'on aime.

Dans ce magazine, on va parler des choses qui changent
quand on vieillit.



Changer de logement

Quand on vieillit,
on doit parfois changer de logement.

Parce que ca devient difficile de vivre seul
ou dans son centre.

Souvent il faut aller en maison de repos.



Mais c'est parfois difficile
de changer de logement.

Il faut prendre de nouvelles habitudes
et apprendre de nouvelles choses.

Pour Inclusion, c'est important de pouvoir choisir
ce qu'on veut.

Par exemple :

- rester dans son logement
avec de l'aide en plus,
- aller dans un logement plus calme
avec moins de personnes,
- aller dans une maison de repos.



Préparer la fin de sa vie

Quand on vieillit, c'est important de penser
à la fin de sa vie.

Parfois quand on est très malade
ou qu'on va bientôt mourir,
on ne sait plus prendre des décisions.

Par exemple : décider comment on veut être soigné.

Vous pouvez prendre des décisions maintenant
et les écrire dans un document.



Comme ça, quand vous serez très malade,
vos médecins pourront savoir comment vous soigner
et comment vous voulez mourir.

Pour avoir plus d'informations,
il y a une fiche en FALC de Santé BD.

www.santebd.org



Le deuil

Quand on vieillit, nos proches aussi deviennent vieux.
Et parfois nos proches meurent.
Ça veut dire qu'ils ne sont plus là.

C'est difficile quand un proche meurt.
On ne sait pas toujours comment faire
pour aller mieux.
On est très triste.
On a besoin de temps pour se sentir mieux.
Ça s'appelle le deuil.

Chez Inclusion, il y a une formation
pour parler du deuil.

Pendant la formation, on apprend à :

- mieux comprendre la mort et le deuil,
- parler de ses émotions.

Pour s'inscrire à la formation,
il faut aller sur le site internet d'Inclusion.



L'après-parent

Quand on vieillit, nos parents deviennent vieux aussi.

L'après-parent c'est se débrouiller
quand les parents ne sont plus là.

Par exemple : quand ils sont morts
ou qu'ils sont trop âgés.

C'est important de réfléchir maintenant à comment faire
quand nos parents ne seront plus là.

Il y a des services pour vous aider :

- Madras :

C'est un service d'accompagnement
pour les personnes qui n'ont plus leurs parents.
Le service peut aussi vous aider maintenant
à trouver des solutions pour après
quand vos parents ne seront plus là.



- La Fondation Portray :

La Fondation Portray donne des conseils
et des informations sur l'après-parents.
La Fondation fait aussi beaucoup d'autres choses.
C'est expliqué en FALC sur leur site internet.



Rencontre avec Pascal Duquenne

On a posé des questions à Pascal Duquenne.

Pascal a 52 ans.

C'est l'acteur dans le film « Le Huitième Jour ».



Pascal, ça veut dire quoi vieillir pour vous ?

Vieillir ça veut dire que je ne suis plus jeune.

On se dit que le temps passe vite.

Vieillir ça veut dire faire moins d'activités
car on est plus vite fatigué.

Quand on vieillit, ça change quoi ?

On devient parfois plus calme.

Mais parfois aussi plus nerveux.

Vous avez changé de logement. Pourquoi ?

J'avais envie de changer.

À mon ancien logement, on me demandait
de faire trop de choses.

Ici, je suis plus cool.

Et j'avais envie de vivre avec des amis.



Il y a des choses qui sont plus faciles maintenant ?

Oui, je ne dois plus faire à manger.

On m'aide à faire mes courses.

Je ne dois plus faire le ménage de mon appartement.

On m'aide pour faire mes lessives.

Les éducateurs sont là en cas de problème
et m'aident.





Ce texte est écrit en FALC.

Il a été relu par Jean.

Jean est relecteur pour le service FALC.

**Son rôle est de dire si le texte
est facile à comprendre.**

**Si vous voulez aussi devenir relecteur,
contactez-nous !**

FALC.be