

### Chères Familles, chers Proches,

#### Les bienfaits des promenades en plein air pour les personnes âgées atteintes de troubles cognitifs :

Les promenades en plein air sont bénéfiques et accessibles pour les personnes âgées ayant des troubles cognitifs. En plus des avantages physiques liés à la marche, ces sorties apportent des bénéfices pour le bien-être mental et émotionnel.

Physiquement, la marche aide à maintenir la mobilité, renforcer les muscles et améliorer l'équilibre, réduisant ainsi les risques de chutes. Elle régule également la circulation sanguine et aide à maintenir un poids de forme.

Pour les personnes avec des troubles cognitifs, la promenade en plein air a des effets bénéfiques sur le bien-être mental. L'exposition à la lumière naturelle régule le cycle du sommeil et améliore l'humeur, aidant à lutter contre les troubles du sommeil et favorisant une meilleure gestion de l'agitation.

La nature offre un environnement stimulant qui peut aider à maintenir les capacités cognitives. Les promenades sollicitent les sens et favorisent la réminiscence de souvenirs tout en apportant un sentiment de calme. Elles réduisent également l'isolement social en permettant des interactions avec d'autres personnes.

Enfin, marcher à l'extérieur peut diminuer l'anxiété et la confusion, offrant un cadre rassurant et réduisant le stress. Ces moments passés dehors permettent aux personnes âgées de se détendre et de se reconnecter à leur environnement. **Il est crucial que les promenades soient adaptées aux capacités de chacun.**

## L'association Alzheimer

L'association Alzheimer propose 2 articles qui sont très utiles :

### **Le Bracelet :**

Le bracelet est en vinyle et le stylo est à encre indélébile. Une fois fixé autour du poignet de la personne malade, il n'est pas nécessaire de l'enlever pour le bain, la douche ou autre contact avec l'eau. Si, pour une raison ou une autre, on doit enlever le bracelet, on le coupe et on le remplace simplement par un nouveau.

### [Bracelet : informations et instructions](#)

Set de 10 bracelets : CHF 16.50

*A partir de deux sets, 10% de réduction.*



### **La Carte pour la personne qui accompagne :**

La carte permet d'informer des tiers en cas de difficulté dans l'espace public. Il est facile de la glisser discrètement à un serveur au restaurant ou à la caissière du magasin en cas de comportement qui pourrait questionner.

Set de 10 pièces : Gratuit



Le lien pour le bracelet : <https://www.alzheimer-schweiz.ch/fr/publications-produits/produit/detail/bracelet/>

Le lien pour la carte : <https://www.alzheimer-schweiz.ch/fr/publications-produits/produit/detail/carte-pour-personnes-qui-accompagnent-une-personne-atteinte-dalzheimer-1>