Financé par Ontario

FINDING Your Way® TROUVEZ votre chemin

Pour les personnes atteintes de l'Alzheimer, chaque pas compte.

Vivre en sécurité avec l'Alzheimer

Guide de ressources

Stratégies pour rester actif et maintenir un mode de vie sécuritaire et stimulant

Société Alzheimer ONTARIO

www.alzheimer.ca/fr/on

Dans le cadre du programme « Trouvez votre chemin » développé par la Société Alzheimer de l'Ontario et grâce à l'engagement de personnes atteintes de troubles cognitifs, de partenaires de santé et d'autres intervenants clés, cette ressource a été conçue pour vous offrir des conseils et des stratégies concernant une variété de sujets relatifs à la sécurité, et ce, en vue d'aider les personnes atteintes de troubles cognitifs à vivre leur quotidien en toute sécurité.

Plan de sécurité 3

La sécurité à la maison 4

Les habitudes de sommeil 5

Maintenir des liens sociaux 6

Rester actif 7

La conduite 8

Les déplacements 9

Les médicaments 10

L'alimentation 11

Vivre seul 12

Évaluer le cadre de vie 13

Société Alzheimer Society
ONTARIO

Rendez-vous à alzheimer.ca/fr/on ou dans votre Société Alzheimer locale pour trouver des ressources supplémentaires et étudier vos options.

FINDING Your Way®
TROUVEZ votre chemin
Pour les personnes atteintes de l'Alzheimer, chaque pas compte.

Consultez http://findingyourwayontario.ca/fr/ pour connaître les risques liés à l'égarement et obtenir des ressources qui aideront les personnes atteintes de troubles cognitifs à rester en sécurité dans la collectivité.

Plan de sécurité

Soixante pour cent des personnes atteintes de troubles cognitifs s'égareront à un moment ou à un autre, souvent de façon inattendue. Il est important d'avoir un plan de sécurité dans l'éventualité où cette situation se présente.

Vous voudrez peut-être :

- Remplir le formulaire inclus dans la Trousse d'identification Trouvez votre chemin et le conserver dans un endroit sûr. Pensez à en donner un exemplaire à un ami ou un voisin de confiance et en conserver un autre dans votre chalet d'été ou résidence secondaire.
- Envisager de vous munir d'un dispositif de localisation.
- Vous familiariser avec la Liste de contrôle pour les interventions en cas d'incident. Cette liste indique les étapes à suivre si la personne s'égare.
- Vous familiariser avec la Liste de contrôle post-incident. Cette liste indique les étapes à suivre quand vous retrouvez la personne.

La sécurité à la maison

Au fur et à mesure de la progression de la maladie, des changements quant à l'équilibre, la perception visuelle, la mémoire et les facultés de jugement peuvent survenir. Une personne atteinte de troubles cognitifs peut se sentir plus fatiguée et stressée, ce qui complique la prévention des accidents et la réduction des risques à la maison. Néanmoins, de simples changements au domicile de la personne peuvent lui permettre de continuer à vivre en toute sécurité en jouissant d'un plus grand confort et d'une plus grande tranquillité d'esprit.

Pour créer un cadre de vie plus sécuritaire :

- Remplissez la Liste de vérification sur la sécurité à la maison afin de déterminer les risques et y répondre.
- Soyez prêt en cas d'urgence. Rangez un extincteur en état de fonctionnement dans un endroit visible et ayez une trousse de premiers soins complète sous la main, ainsi qu'une liste des numéros de téléphone d'urgence près du téléphone. Assurez-vous de vérifier l'alarme incendie tous les mois.
- Assurez-vous d'avoir un éclairage adéquat dans toute la maison pour réduire les risques de blessures : à l'extérieur, entre les chambres, dans les escaliers et dans les salles de bain. Pensez à utiliser des couleurs contrastées pour que les marches et les seuils soient plus faciles à repérer (p. ex. le bas ou le haut d'un escalier). Retirez les tapis sombres parce qu'ils pourraient désorienter la personne.
- Sécurisez la salle de bains. Installez des barres d'appui, ajoutez des tapis antidérapants sur les surfaces glissantes comme le carrelage ou la baignoire. Enlevez la serrure des portes des salles de bain et des chambres à coucher pour que la personne ne s'enferme pas à l'intérieur.
- Rangez les outils dangereux, comme les perceuses, tondeuses à gazon, outils électriques, couteaux et armes à feu dans un lieu sûr pour prévenir les accidents. Veillez à ce que les outils électriques soient débranchés lorsqu'ils ne sont pas utilisés.
- Pensez à utiliser des appareils électriques munis d'un dispositif d'arrêt automatique. Pensez également à déplacer ceux qui pourraient entrer en contact avec de l'eau (p. ex. près de l'évier).

Gardez à l'esprit que trop de restrictions compliquent la participation aux activités de la vie quotidienne, ce qui pourrait nuire à l'estime personnelle de la personne.

Les habitudes de sommeil

Les personnes atteintes de troubles cognitifs peuvent éprouver des difficultés à trouver le sommeil. Elles peuvent se réveiller plus fréquemment et avoir des difficultés à se rendormir. Une fois éveillées, elles peuvent quitter le domicile sans que les autres s'en aperçoivent, ce qui peut entraîner un risque.

Pour que la personne passe une bonne nuit, essayez de :

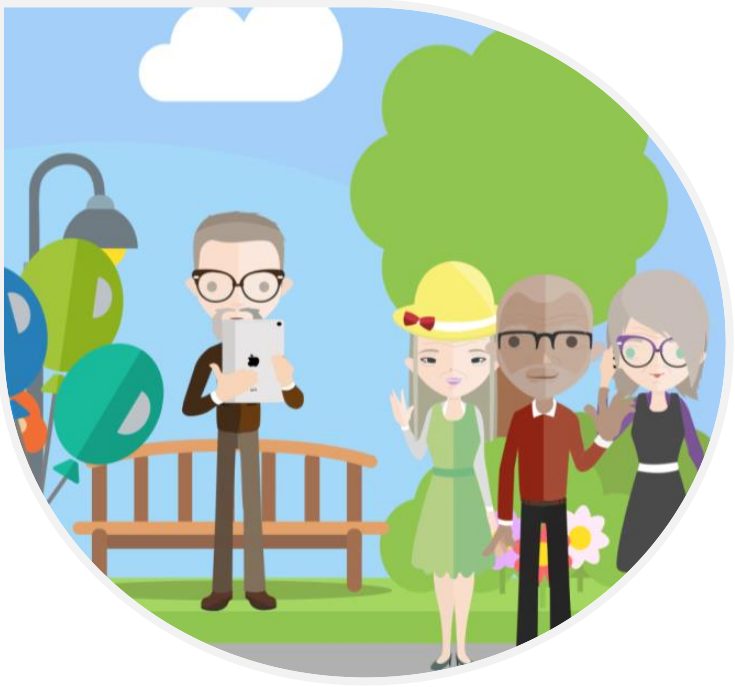
- Vous abstenir de consommer de l'alcool, de la caféine et de la nicotine quand cela est possible, en particulier le soir.
- Maintenir un rythme de sommeil normal, comme la personne en avait l'habitude auparavant. Si elle avait l'habitude de se lever tôt, essayez de conserver cette habitude.
- Sortir du domicile le matin et avant la tombée de la nuit. Il est important de s'exposer à la lumière du jour pour réguler l'horloge cérébrale.
- Faire une sieste peut être revigorant, mais cela peut aussi perturber les rythmes du sommeil. Si une sieste est nécessaire, essayez de la faire avant le dîner. Les siestes devraient durer de 10 à 15 minutes (sieste réparatrice), ou 90 minutes (cycle de sommeil complet).
- Maintenir la température de la chambre entre 18 et 22 °C.
- Faire le moins de bruit possible. Si vous ne pouvez pas, essayez d'utiliser un générateur de bruits blancs ou faites fonctionner un ventilateur au cours de la nuit.

Les habitudes de sommeil sont différentes pour chacun; prenez le temps de les découvrir!

Maintenir des liens sociaux

Préserver ses relations est excellent pour la santé du cerveau. Elles permettent de réduire le stress et de stimuler la bonne humeur. Elles peuvent aussi accroître la sécurité de la personne. Être socialement actif permet de renforcer son réseau de soutien et son profil communautaire pour que les autres puissent proposer leur aide en cas de problème de sécurité.

Pour accroître leur activité sociale, les personnes atteintes de troubles cognitifs peuvent :



- Entrer en contact avec une Société Alzheimer locale pour en apprendre davantage sur la manière de rester socialement intégré et actif dans la communauté. Une société locale propose peut-être des programmes utiles.
- Garder leur sens de l'humour. Rire est bon pour le corps et l'esprit. C'est aussi une excellente manière d'interagir avec autrui. Essayez des activités simples et amusantes, comme aller voir des spectacles d'humour ou des pièces de théâtre.
- Entretenir leurs amitiés et réseaux : prévoyez des rendez-vous périodiques (p. ex. le troisième jeudi du mois) avec des amis pour renforcer la relation.
- Ouvrir un compte Facebook, Skype ou autre pour rester en contact avec les amis et la famille. Cela permettra à la personne d'entretenir ses relations malgré la distance, ou s'il devient difficile de les voir en personne.
- Être bénévole dans la communauté. Cette activité peut aider à maintenir les liens et l'interaction avec les autres personnes du quartier. Elle peut aussi améliorer le bien-être physique et mental. Restez à l'affût des petites annonces dans les journaux locaux ou les publications pour savoir où vous pouvez vous impliquer.

Rester actif

L'exercice régulier et les activités peuvent améliorer la santé générale des personnes en réduisant les risques de maladies cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux et de diabète — qui peuvent augmenter le risque de troubles cognitifs. Rester actif peut les aider à garder leur indépendance, en renforçant leurs muscles et en réduisant leur niveau de stress; cela facilite les activités au quotidien, mais réduit également le risque de chutes, ce qui entraîne un mode de vie plus sécuritaire et actif.

Les personnes atteintes de troubles cognitifs pourraient :

- Changer de perspective et faire de l'exercice dans le cadre d'une activité amusante. Commencer une routine en prenant des mesures simples, par exemple en marchant jusqu'au dépanneur au lieu d'utiliser la voiture, ou partir en promenade à bicyclette au lieu de regarder la télévision.
- Essayer de suivre un cours de sport. Il peut aider à renforcer la personne et lui offrir des occasions de socialiser! Voyez si l'église, le YMCA ou le centre communautaire local propose des programmes. Certains cours à faible incidence incluent la natation, la marche nordique ou le tai-chi.
- Consulter un médecin pour savoir quels sont les meilleurs exercices qui prennent en compte tout autre problème de santé de la personne ainsi que ses capacités actuelles pour prévenir les blessures.
- Maintenir leur cerveau en activité! Chaque jour, faites des mots croisés, des mots cachés ou des jeux de sudoku; ces jeux de lettres sont des « exercices » simples pour garder le cerveau actif. Essayer certaines des activités Cyboulot[MD] pour commencer.
- Appeler leur Société Alzheimer locale pour savoir comment participer au programme « Minds in Motion® » : il s'agit d'un programme social communautaire qui fait appel à des activités physiques et à la stimulation mentale chez les personnes atteintes de troubles cognitifs — du stade précoce à avancé de la maladie. Il s'adresse aussi aux partenaires de soins.

La conduite

Les personnes atteintes de troubles cognitifs seront peut-être encore en mesure de conduire pendant un certain temps après avoir reçu leur diagnostic; néanmoins, il faut garder à l'esprit qu'à un moment donné, elles ne pourront plus le faire en toute sécurité.

Quand il s'agit de conduire, pensez à :

- Avoir rapidement une discussion avec la personne après réception du diagnostic pour lui indiquer qu'à un certain moment elle ne pourra plus conduire : en être conscient rapidement facilitera les choses le moment venu.
- Faire attention : aux longs délais de réaction, aux infractions au Code de la route, aux collisions, au temps nécessaire pour arriver à destination ou si la personne n'y arrive pas du tout.
- Faire appel à un professionnel. Demandez à un médecin de vous aider à décider à quel moment la conduite présente un danger. Cette démarche peut faciliter la tâche de la famille et de la personne atteinte de troubles cognitifs. Soyez conscient que dans certaines provinces, le médecin est juridiquement tenu de signaler immédiatement les personnes ayant un état de santé pouvant nuire à la conduite.
- Réévaluer régulièrement l'aptitude à conduire. Prévoyez un examen spécial pour l'évaluer. Il pourrait s'agir d'un examen de simulation de conduite, ou encore d'un examen sur la route donné par un examinateur expérimenté dans l'évaluation des conducteurs atteints de troubles cognitifs. Consultez un médecin qui pourra vous aiguiller.
- Entrer en contact avec une Société Alzheimer locale. Son personnel est formé pour vous aider en cas de prise de décision difficile. Il peut aiguiller les familles dans la bonne direction et les aider à entamer cette discussion.

La personne doit immédiatement arrêter de conduire si sa sécurité ou celle d'autrui sur la route est menacée.

Les déplacements

Se déplacer/voyager loin (ou moins loin) de chez soi est une activité que de nombreuses personnes apprécient. Cependant, les changements associés aux troubles cognitifs peuvent compliquer les choses.

Pour assurer la sécurité de la personne en voyage, certaines précautions peuvent être prises. Par exemple :

- Demandez à un ami, un partenaire de soins ou un membre de la famille de vous accompagner en cas de besoin.
- Planifiez vos déplacements si vous utilisez les transports en commun. Écrivez comment vous rendre à destination et comment en revenir pour vous familiariser avec le trajet. Discutez avec le chauffeur du bus ou l'employé des transports en commun de vos préoccupations relatives à la sécurité, comme une perturbation de la circulation.
- Effectuez vos déplacements pendant la journée. Si vous vous déplacez la nuit, informez une personne de votre entourage de votre heure de départ, de la destination et de l'heure prévue de votre retour.
- Prenez connaissance des programmes de transports communautaires dans la région. Par exemple : des navettes permettant aux personnes âgées de se rendre dans les magasins, ou des services de taxi affichant des tarifs spéciaux. Votre centre communautaire local sera en mesure de vous fournir plus d'informations sur ce qui est proposé dans la région.

Les médicaments

Les personnes atteintes de troubles cognitifs peuvent prendre plusieurs médicaments prescrits associés (ou non) à leur diagnostic. Ils peuvent être puissants et il faut veiller à ce qu'ils soient correctement administrés et de manière sécuritaire.

Pour assurer une prise de médicaments adéquate :

- Soyez organisé et utilisez un distributeur de pilules. Il vous aidera à savoir quel médicament prendre et à quel moment.
- Conservez une liste de médicaments et leur posologie à jour ainsi que la manière de les prendre pour que la famille, les amis et les professionnels de la santé puissent vous aider au besoin. Emportez cette liste à tous vos rendez-vous chez le médecin.
- Faites attention à la date de péremption des médicaments. Les pharmaciens sont une bonne ressource si vous devez les contrôler.

- Demandez régulièrement conseil à votre médecin lorsque vous contrôlez les médicaments prescrits et assurez-vous qu'ils sont pris correctement. Prenez des notes de la discussion et définissez un rappel pour les rendez-vous futurs. Si possible, assistez au rendez-vous avec un fournisseur de soins.

L'alimentation

Un régime alimentaire sain présente de nombreux avantages pour le cerveau et le fonctionnement général du corps. Bien qu'il n'existe pas de « régime alimentaire » particulier pour les personnes atteintes de troubles cognitifs, les recherches ont démontré qu'un régime alimentaire à la fois nourrissant et équilibré pouvait aider à stimuler le fonctionnement du cerveau, ralentir le déclin de la mémoire et accroître le niveau d'énergie.

Songez à ces options :

- Suivez Les guides alimentaires du Canada pour manger sainement, sauf indication contraire d'un professionnel.
- Préparez vos menus pour la semaine pour vous assurer que la personne mange régulièrement et sainement. Utilisez ce plan pour vous aider au moment de faire vos courses.
- Restez hydraté : buvez beaucoup de liquides (en particulier de l'eau). Essayez de limiter la consommation d'alcool, de caféine et de sel.
- Vérifiez régulièrement la date de péremption de vos aliments : jetez ce qui est périmé.

Vivre seul

Vivre seul peut être difficile pour les personnes atteintes de troubles cognitifs, mais cela peut aussi accroître leur indépendance et leur confiance. Pour ces personnes, il est important de maintenir leur sécurité en plus de leur indépendance.

Il existe quelques conseils de sécurité qui peuvent être facilement suivis :

- Prévoyez une aide extérieure pour le ménage, la préparation des repas et les transports. Une Société Alzheimer locale peut vous proposer quelques options.
- Faites évaluer le domicile par un ergothérapeute. Il pourra suggérer des manières de rendre certaines tâches ou certaines parties de la maison plus sécuritaires.
- Demandez à un ami ou à un membre de la famille de faire une visite ou d'appeler une fois par jour.
- Laissez un trousseau de clés à un ami ou un voisin de confiance.
- Pensez à nommer une personne pour vous aider à prendre des décisions importantes; assurez-vous que tous les détails relatifs à vos souhaits en matière de décisions médicales, juridiques et financières soient documentés.
- Utilisez des étiquettes, des notes et des alarmes pour vous rappeler vos tâches de routine relatives à la sécurité. Par exemple, apposez un papillon adhésif près du bouton « Arrêt » de la cuisinière pour vous rappeler de l'éteindre après utilisation.

Évaluer le cadre de vie

Il arrivera peut-être un jour où la personne atteinte de troubles cognitifs ne sera plus en mesure de rester seule chez elle en toute sécurité. Décider du moment où il est nécessaire de changer son cadre de vie, comme passer dans un établissement de soins de longue durée, peut être difficile. Il est néanmoins important de veiller à ce que cette décision soit prise par un groupe composé des partenaires de soins, du médecin de famille et de la personne atteinte. Cette personne devra être centrale dans la décision.

Pensez aux conseils suivants. Ils peuvent vous aider à prendre cette décision :

- Discutez ensemble de la situation suffisamment tôt et convenez du moment où la personne ne sera plus en sécurité chez soi.
- Faites attention à tout changement survenant dans le cadre de vie ou dans les capacités de la personne qui pourrait causer des préoccupations d'ordre sécuritaire.
- Si des soins adéquats ne peuvent plus être donnés ou reçus, ou s'il existe un risque d'ordre sécuritaire, il est peut-être temps de penser à d'autres options de logement.

Consultez notre page de ressources Trouvez votre chemin pour découvrir des vidéos, des documents et des liens Web pour en apprendre davantage sur comment une personne atteinte de troubles cognitifs peut vivre en toute sécurité.

Société Alzheimer Society
ONTARIO

Le programme « Trouvez votre chemin » de la Société Alzheimer de l'Ontario souhaite remercier toutes les personnes qui ont participé à la création de cette ressource généreusement financée par le ministère des Affaires des personnes âgées.

Il n'aurait pas été possible sans les contributions généreuses des personnes atteintes de troubles cognitifs, des partenaires de santé, des personnes travaillant avec les personnes atteintes, des Sociétés Alzheimer locales et tous les autres intervenants clés.