

Déficiência cognitive chez les personnes âgées

GUIDE DESTINÉ AUX PERSONNES ATTEINTES DE DÉMENCE ET À LEURS PROCHES

Date de publication : 15 juillet 2007

Qu'est-ce que la démence?

La démence est une maladie évolutive au cours de laquelle la personne perd progressivement sa capacité à se souvenir, à apprendre et à parler aux autres. Peu à peu, la personne atteinte de démence aura de plus en plus de difficulté à réfléchir, à prendre des décisions et à accomplir des tâches quotidiennes. Chercheurs et médecins ne cessent d'en apprendre davantage au sujet de cette maladie.

Le type le plus répandu de démence est dû à la perte des cellules cérébrales; d'autres formes de démence sont causées par des lésions des vaisseaux sanguins qui irriguent le cerveau. Une lésion cérébrale, un accident cérébrovasculaire ou une série de mini-attaques modifient le débit sanguin dans le cerveau et peuvent conduire à l'apparition de la démence.

Il arrive à tout le monde d'oublier certaines choses pendant un moment, puis de se les rappeler plus tard; il est normal que ce phénomène devienne plus fréquent avec l'âge. Il ne s'agit pas de démence. Non seulement les personnes atteintes de démence oublient des informations importantes, mais elles ont de plus en plus de mal à apprendre et à retenir des choses nouvelles et à prendre de bonnes décisions.

Quels sont les symptômes de la démence?

Il existe des signes précurseurs d'un début de démence. Il est important de se rappeler que ces symptômes diffèrent des changements normaux dus à l'âge. D'autre part, toute personne atteinte de démence ne présente pas forcément tous les symptômes énumérés ci-dessous. Il ne s'agit ici que d'exemples de signes éventuels de démence.

SIGNES PRÉCURSEURS DE LA DÉMENCE*

- **Perte de la mémoire à court terme**
Poser la même question sans arrêt en l'espace de quelques minutes.
- **Ne pas mettre les choses où il faudrait**
Mettre un fer à repasser dans le congélateur ou une montre dans le sucrier par exemple.
- **Éprouver des difficultés à accomplir les tâches quotidiennes**
Préparer un repas mais oublier de le servir ou oublier comment préparer un plat courant.
- **Sautes d'humeur**
Comportement inhabituel : la personne passe très rapidement du calme aux pleurs ou à la colère en quelques minutes.
- **Problèmes de communication**
Il arrive souvent que les personnes atteintes n'arrivent pas à se rappeler le mot juste ou utilisent un mot inexact dans une phrase.
- **Modifications de la personnalité**
Une personne calme et posée peut changer du tout au tout et devenir irritable, méfiante ou craintive.

- **Désorientation dans le temps et dans l'espace**
S'égarer dans des endroits familiers et se trouver dans l'incapacité de rentrer chez soi.
- **Jugement amoindri**
Oublier de prendre son repas ou de sortir le chien, agir sans penser aux conséquences.
- **Difficultés face aux notions abstraites**
Oublier ce que sont les chiffres, ou comment les additionner, les soustraire, les multiplier ou les diviser.

Vous pouvez éprouver un sentiment de peur, de confusion ou de colère si vous découvrez en vous ou chez un proche des symptômes d'un début de démence. C'est normal. Ne laissez pas vos émotions vous empêcher de vous informer sérieusement et de trouver une aide qui vous permettra de faire face aux changements qui surviennent à mesure que le temps passe.

Qui est sujet à la démence?

Il est plus courant d'être sujet à la démence à mesure que l'on vieillit. Bien que la démence atteigne plus souvent les personnes de 65 ans et plus, elle peut survenir plus tôt au cours de la vie. La démence est une maladie; elle ne fait pas partie du processus normal du vieillissement.

Environ 8% de la population canadienne de plus de 65 ans souffre d'une forme de démence et 35% des Canadiens de plus de 85 ans ont des signes de démence. On estime qu'en Colombie-Britannique probablement de 51000 à 64 000 personnes sont atteintes d'une certaine forme de démence; chez les personnes de plus de 65 ans, c'est le cas de 49 hommes et de 70 femmes sur mille.

La démence semble être héréditaire, car elle a tendance à apparaître plus souvent chez les personnes dont les antécédents familiaux révèlent la présence des symptômes de cette maladie. Cependant, ce n'est pas parce que l'un des membres de votre famille est atteint de démence, que vous le serez forcément. Cette maladie n'est pas contagieuse. Elle ne se transmet ni par le toucher ni par le partage d'un produit avec une personne atteinte de démence.

Diagnostic de la démence

Si vous reconnaissez certains des symptômes de la démence chez vous ou chez l'un de vos proches, la première chose à faire est de consulter votre médecin de famille. Il discutera avec vous de ce qui vous inquiète et vous posera des questions afin de mieux se renseigner sur votre mémoire, votre aptitude à raisonner et sur tout problème d'élocution ou de fonctionnement quotidien que vous pourriez avoir. Ces informations lui permettront d'établir un diagnostic et de déterminer la source des symptômes que vous ou un de vos proches constatez. Certaines affections peuvent causer la démence et on peut les traiter avec succès; c'est le cas :

- de la dépression
- des interactions médicamenteuses
- des infections
- d'une maladie thyroïdienne ou cardiaque
- de l'alcoolisme
- de la malnutrition (vous mangez et vous buvez insuffisamment)

Il est important de trouver la cause des symptômes le plus tôt possible. Vous pourrez ainsi avoir accès aux soins, au traitement et à l'aide appropriés, et avoir le temps de vous organiser pour l'avenir.

Quelle est la différence entre la démence et la maladie d'Alzheimer?

La maladie d'Alzheimer est une forme de démence. Il existe de nombreux types de démence, mais la maladie d'Alzheimer est la plus répandue et la mieux connue. Environ 60 à 70 % des personnes atteintes de démence souffrent soit de la seule maladie d'Alzheimer soit d'une combinaison avec d'autres formes de démence comme la démence vasculaire (accidents cérébrovasculaires). Vous avez peut-être entendu parler d'autres formes moins répandues de démence comme la démence à corps de Lewy, la maladie de Pick, la maladie de Parkinson et la maladie de Creutzfeldt-Jakob.

Peut-on guérir la démence?

Actuellement il n'y a pas de traitement. Il existe cependant des médicaments qui peuvent améliorer les symptômes et retarder l'évolution de la maladie chez certaines personnes pendant un certain temps, mais pas indéfiniment. D'autres médicaments permettent de gérer l'anxiété, l'état dépressif et des symptômes du comportement. On met actuellement au point de nouvelles catégories de médicaments. Il importe de discuter avec votre médecin ce que vous espérez du traitement mais aussi les risques et les avantages des médicaments avant de prendre toute décision à propos d'un éventuel traitement. Il serait préférable d'établir un partenariat avec les personnes soignantes lorsque vous planifiez un traitement, car elles sont à même de surveiller les symptômes et l'état général de votre santé.

Prévention de la démence

Actuellement, il n'existe aucune preuve scientifique d'une éventuelle prévention de la démence. Néanmoins, vous pouvez faire un certain nombre de choses pour garder une mémoire alerte et exercer vos activités quotidiennes de façon indépendante.

1. Surveillez attentivement les affections connexes dont vous pourriez souffrir comme l'hypertension artérielle, le diabète ou d'autres facteurs à risques des maladies vasculaires ; suivez les conseils de votre médecin.
2. Évitez tout excès d'alcool ou de drogue; la consommation excessive d'alcool ou de drogues à usage récréatif nuit à votre santé.
3. Faites travailler votre cerveau : faites des mots croisés, lisez le journal, jouez d'un instrument de musique.
4. Restez actif : faites des promenades, suivez un cours de danse, adhérez à un club de gymnastique, faites de la natation ou de la bicyclette.
5. Ayez un régime alimentaire équilibré : mangez sainement . Vos repas doivent être nourrissants et inclure les vitamines dont vous avez besoin.

Vivre avec la démence

Une personne atteinte de démence peut vivre de nombreuses années, après l'apparition des premiers symptômes de la maladie. La plupart des personnes atteintes de démence continuent de vivre chez elles, grâce à l'aide des membres de leur famille, de leurs amis proches et de soignants professionnels. Il est très important pour la santé et le bien-être d'une personne atteinte de démence de rester active et de garder des liens avec sa famille, ses amis et ses intérêts. À mesure que la maladie évolue, s'occuper de la /du malade à la maison peut devenir trop difficile; il faut alors songer à trouver un établissement de soins de longue durée. Il est préférable de prendre cette décision avec les soignants et le médecin de famille.

Organiser l'avenir

Vous vous posez sans doute des questions sur ce qui va se passer ou même craindre l'avenir, vous vous demandez par exemple :

1. Ma famille comprend-t-elle ce qui m'arrive?
2. Dois-je m'arrêter de conduire?
3. Ai-je un testament biologique?
4. Mes finances sont-elles en ordre?

Consultez votre médecin de famille. Se renseigner sur la démence permet aux membres de la famille et aux autres soignants de mieux gérer les changements provoqués par la maladie. Il faut prévoir une discussion avec votre médecin sur les différentes options ou toute autre question que vous pourriez vous poser.

Beaucoup de gens font des plans financiers pour leur avenir, par exemple une procuration, mais il est également important de planifier maintenant les besoins en matière de soins de santé que vous pourriez avoir à l'avenir.

En Colombie-Britannique, les adultes peuvent consigner par écrit les soins de santé dont ils aimeraient bénéficier, tout comme leurs décisions juridiques et financières. Ces documents, appelés Directives en matière de soins de santé ou Testaments biologiques, vous représentent si vous vous trouvez dans l'incapacité de communiquer vous-même ces informations. Pensez à discuter de cette possibilité avec un de vos proches, éventuellement au cours des premiers stades de la démence. Vous auriez intérêt à consulter un avocat ou un notaire public lorsque vous préparez ces documents afin de vous assurer qu'ils répondent bien aux critères juridiques.

Vous pouvez également rédiger un accord de représentation pour nommer une personne qui s'occupera de votre santé. Votre représentant peut légalement prendre des décisions à propos de vos soins en votre nom. Il est important d'en parler à votre médecin afin qu'il/elle sache que vous avez un document ou un représentant désigné pour s'occuper de votre santé.

Aux familles des personnes récemment diagnostiquées

(Extrait de *First Steps for Families of Those Recently Diagnosed with Alzheimer Disease* www.alzheimer.ca/english/resources/as-publications.htm)

1. Apprendre tout ce dont vous vous sentez capable
2. Reconnaître que la maladie atteint/affecte les capacités de la personne
3. Ne pas perdre de vue la personne atteinte
4. S'informer sur les choix de traitement
5. Admettre que vous éprouvez différentes émotions
6. Faire des plans pour l'avenir
7. Admettre que dispenser des soins est un lourd fardeau
8. Chercher de l'aide
9. Mettre au point un réseau de soutien
10. Comprendre que la Société Alzheimer existe pour aider les personnes atteintes de tous genres de démence et leurs soignants.

Ressources

Société Alzheimer de la C.-B.

Téléphone : 604 681-6530 ou sans frais : 1 800 667-3742
Site web : www.alzheimerbc.org

Alzheimer Society Safely Home™ – Sécu-Retour – Registre d'errance Alzheimer : formulaires disponibles dans les bureaux locaux de la Société Alzheimer du Canada ou à
Web site : www.alzheimer.ca
Téléphone : 1 800 616-8816

British Columbia Medical Association – Building bridges : *A call for a coordinated dementia strategy in British Columbia* (2004).

Site web : http://www.bcma.org/public/patient_advocacy/Building%20Bridges.pdf

British Columbia Medical Association – Dementia : Straight talk from your doctor
(brochure publiée en mai 2005).

La BC Coalition to Eliminate Abuse of Seniors (BC CEAS) offre des renseignements, une formation, un développement communautaire et de la documentation sur les personnes âgées victimes de mauvais traitements et de négligence aux personnes et aux organismes communautaires. La société offre également de l'information sur les services et les groupes de soutien à la disposition des personnes âgées qui ont subi des mauvais traitements.

Téléphone : (Vallée du bas Fraser) 604 437-1940; Sans frais : 1 866 437-1940
Adresse : BC CEAS 304 5050 Kingsway Street, Burnaby, B.C. V5H 4C2
Site web : www.bcceas.ca

Guide à l'intention des aînés de la Colombie-Britannique – admissible auprès du Ministère des services communautaires, en anglais, en français, en panjabi et en chinois.

Site web : www.cserv.gov.bc.ca/seniors

Representation Agreement Resource Centre

Téléphone : 604 408-7414
Site web : www.rarc.ca

Clinic for Alzheimer Disease and Related Disorders, UBC

Téléphone : 604 822-7031
Site web : www.vch.ca/alz

Infirmières de l'Ordre de Victoria, soins de relève

Téléphone : 1 877 430-3109
Site web : www.von.ca

Programme de gestion des maladies chroniques de la C.-B.

Téléphone : 1 800 465-4911 (ligne d'information santé)
Site web : www.health.gov.bc.ca/cdm

Home and Community Care, Ministère de la santé de la C.-B.

Téléphone : Veuillez contacter votre autorité sanitaire régionale.
Site web : www.health.gov.bc.ca/hcc

Children's, Women's and Senior's Branch, Ministère de la Santé de la C.-B.

Téléphone : 1 800 465-4911 (ligne d'information santé)
Web site : www.health.gov.bc.ca/seniors

Clinical Practice Guidelines and Protocols in British Columbia

Téléphone : 250 952-1347
Site web : www.BCGuidelines.ca

Guide de santé de la C.-B.

Téléphone : 1 800 465-4911
Site web : www.bchealthguide.org

Ligne téléphonique d'assistance infirmière de la C.-B.

Téléphone : 1 866 215-4700
Site web : www.bchealthguide.org/nurseline.stm



Ministry of
Health