

GESTION D'UN TROUBLE COGNITIF LÉGER, DE LA MALADIE D'ALZHEIMER ET D'AUTRES DÉMENCES

RENSEIGNEMENTS POUR LES ADULTES PLUS ÂGÉS,
LES FAMILLES ET LES AIDANTS



LISEZ CETTE BROCHURE POUR APPRENDRE :

- Ce qu'est le trouble cognitif léger et comment le gérer.
- Ce qu'est la démence, y compris la maladie d'Alzheimer, et comment la gérer.
- Comment fournir des soins à une personne atteinte de démence.



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics

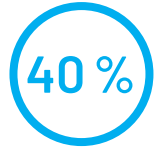


UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

QU'EST-CE QU'UNE PERTE DE MÉMOIRE NORMALE LIÉE À L'ÂGE?

Près de 40 % des Canadiens âgés souffrent d'une forme de perte de mémoire normale liée à l'âge. Ce n'est pas la même chose qu'un trouble cognitif ou une démence.



Si aucun problème médical sous-jacent n'est à l'origine de la perte de mémoire et qu'aucun résultat objectif n'évoque la présence d'un trouble cognitif sous-jacent, on dit que la personne présente une perte de mémoire normale liée à l'âge. Voici certains des symptômes :

- Oublier des choses et des événements à l'occasion.
- Avoir parfois du mal à trouver ses mots dans une conversation.
- Ne pas se souvenir du nom d'une connaissance.
- Ne pas se souvenir des détails d'une conversation ou d'un événement qui s'est déroulé il y a un an.

Aucun traitement n'est recommandé pour les pertes de mémoire normales liées à l'âge, bien qu'il existe des stratégies pour aider une personne à mieux gérer ses symptômes.

QU'EST-CE QUE LE TROUBLE COGNITIF LÉGER?

Un trouble cognitif léger (TCL) est une affection qui entraîne des problèmes de mémoire ou d'autres fonctions cognitives supérieures, au-delà de ce qu'éprouve la moyenne des gens de l'âge de la personne atteinte, mais qui n'est pas aussi grave que la démence. Les personnes atteintes d'un TCL peuvent continuer à mener leurs activités quotidiennes, mais parfois avec quelques difficultés.

Un TCL peut se présenter de différentes façons. Les personnes ayant un diagnostic de TCL peuvent :

- Oublier des choses plus souvent que d'habitude.
- Se répéter plus souvent.
- Poser plusieurs fois la même question.

EXISTE-T-IL DES TRAITEMENTS POUR LE TROUBLE COGNITIF LÉGER?

Il n'y a pas de remède pour le TCL, cependant, il existe de nombreuses stratégies qui peuvent aider la personne à gérer ses symptômes. En voici quelques-unes :



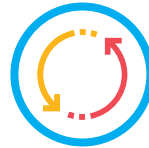
Participer à un cours, comme un cours de langue ou d'exercice.



Participer à un cours qui contribue à entraîner la mémoire.



Utiliser des aide-mémoire, comme des listes, des calendriers ou un téléphone intelligent.



Faire les mêmes choses à la même heure chaque jour.

Pour obtenir davantage de conseils sur la manière d'améliorer votre mémoire, consultez votre fournisseur de soins de santé et lisez notre brochure intitulée **Conseils généraux en cas de problèmes de mémoire**.

POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE DIAGNOSTIQUER UN TROUBLE COGNITIF LÉGER?

Les personnes atteintes d'un TCL présentent un risque accru d'être atteintes de la maladie d'Alzheimer et d'autres démences. Lorsque les principaux symptômes du TCL impliquent la mémoire, on parle de TCL amnésique. Chaque année, 10 à 15 % des personnes souffrant d'un TCL amnésique progressent vers la démence, ce qui signifie qu'elles sont 3 à 4 fois plus susceptibles de souffrir de démence que les personnes sans TCL.



• Personnes atteintes de TCL (troubles cognitifs légers)

10-15 % évoluent vers la démence
3-4 x fois plus de risques de développer une démence

Toutes les personnes atteintes de TCL ne progresseront pas vers la démence, mais elles peuvent prendre des mesures pour réduire leur risque. Faire de l'exercice régulièrement et veiller au contrôle optimal de la tension artérielle constituent les mesures personnelles qui ont démontré leur capacité à prévenir ou à ralentir la progression vers la démence.

QU'EST-CE QUE LA DÉMENCE?

La démence est un terme général qui désigne les maladies neurodégénératives dont les symptômes ont une incidence significative sur le cerveau. Les personnes ayant un diagnostic de démence ont souvent besoin de davantage de soutien pour leurs soins. Environ 20 % des adultes plus âgés recevant des soins à domicile et 57 % de ceux recevant des soins de longue durée ont reçu un diagnostic de démence.



Il existe plusieurs types de démence, notamment la maladie d'Alzheimer, la démence vasculaire (qui est causée par des accidents vasculaires cérébraux), la maladie à corps de Lewy, la maladie de Parkinson et la maladie de Huntington. La maladie d'Alzheimer est le type le plus courant, et c'est elle le sujet principal de cette brochure.

QUELLES SONT LES CAUSES DE LA MALADIE D'ALZHEIMER?

La maladie d'Alzheimer survient lorsque des protéines s'accumulent dans le cerveau, ce qui entraîne des difficultés de communication entre les cellules nerveuses ou leur mort précoce.

Nous ne savons pas pourquoi cela se produit. Il s'agit d'un domaine actif de la recherche.

À QUOI RESSEMBLE LA MALADIE D'ALZHEIMER?

En général, la maladie d'Alzheimer touche d'abord la mémoire d'une personne, ce qui se manifeste par des oublis plus fréquents, les redites, la difficulté à trouver ses mots et la perte d'objets. Au fil de sa progression, la maladie peut également avoir une incidence sur l'attention, le langage et d'autres fonctions cognitives supérieures de la personne. Ensuite, les symptômes s'aggravent et ont des répercussions sur la capacité de la personne à vivre de manière autonome et en sécurité. Une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer à un stade avancé peut :



- Se perdre dans des endroits familiers.
- Avoir de la difficulté à accomplir des tâches ordinaires, comme payer les comptes, rédiger une liste de courses, gérer ses finances et ses médicaments, préparer ses repas et prendre le volant.
- Ensuite, avoir des difficultés à effectuer des tâches plus simples comme s'habiller, prendre un bain, faire sa toilette et manger de façon autonome.

Si bon nombre des symptômes du TCL sont les mêmes que ceux de la maladie d'Alzheimer, la différence est que les personnes atteintes d'un TCL peuvent toujours effectuer toutes leurs activités quotidiennes.

QUELS SONT LES TRAITEMENTS PROPOSÉS POUR LA MALADIE D'ALZHEIMER?

Il n'existe pas de remède connu pour la maladie d'Alzheimer ou d'autres démences. Toutefois, comme pour le TCL, certaines activités peuvent contribuer à atténuer les symptômes ou à ralentir la progression de la maladie. Voici quelques stratégies :

- S'engager dans des activités sociales et maintenir les liens sociaux.
- Suivre le régime méditerranéen, qui met l'accent sur les noix, le poisson, l'huile d'olive et les aliments à base de végétaux.
- Faire de l'exercice régulièrement.
- Gérer les états de santé chroniques comme l'hypertension artérielle et le diabète.
- Ne pas fumer ou consommer d'alcool.



Votre médecin peut également prescrire des médicaments qui peuvent légèrement retarder la perte des fonctions cérébrales chez les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer légère à modérée, mais qui peuvent également provoquer des vomissements, des nausées et des étourdissements.

COMMENT LES AIDANTS PEUVENT-ILS SOUTENIR LES PERSONNES ATTEINTES DE LA MALADIE D'ALZHEIMER?

Puisque la maladie d'Alzheimer peut faire en sorte qu'il soit dangereux pour une personne d'accomplir ses tâches quotidiennes de manière autonome, elle dépendra souvent d'autres personnes pour lui fournir les soins et le soutien dont elle a besoin au fil de la progression de la maladie.

Cela peut présenter un défi lorsqu'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou d'autres démences manifeste également des symptômes comportementaux et psychologiques de la démence (SCPD).



QUE SONT LES SCPD?

Les SCPD sont un groupe de symptômes, comme des pensées, des humeurs ou des comportements, qui se manifestent souvent chez les personnes atteintes de démence. Au fil de la maladie, les personnes chez qui l'on diagnostique une démence peuvent souvent présenter une ou plusieurs formes de SCPD. Voici quelques types de SCPD communs :

- Agression
- Agitation
- Anxiété
- Apathie
- Délire
- Dépression
- Hallucinations
- Accumulation compulsive
- Vocalisations répétitives
- Comportements sexuels ou déshabillage
- Troubles du sommeil
- Errance



POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE GÉRER LES SCPD?

La prise en charge des SCPD est importante, car ils peuvent entraîner un risque accru d'autres complications, comme des chutes ou des blessures pour la personne atteinte de démence, ses aidants ou ses fournisseurs de soins. Cependant, aider une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou d'autres démences dans la gestion des SCPD peut être difficile et ajouter au stress des aidants, ce qui peut également entraîner des visites plus fréquentes aux services d'urgence, des hospitalisations et des admissions plus précoces dans les maisons de retraite et de soins de longue durée.

COMMENT LES AIDANTS PEUVENT-ILS CONTRIBUER À LA GESTION DES SCPD DE PERSONNES ATTEINTES DE DÉMENCE?

Si vous fournissez des soins à une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer qui présente des SCPD, il est important de demeurer calme, de ne pas discuter avec elle et de faire en sorte qu'elle continue à participer à des activités. Il existe des mesures que vous pouvez prendre pour aborder chacun des symptômes suivants.

AGRESSION

- Si vous prenez soin d'une personne agitée ou agressive physiquement ou verbalement, essayez de la distraire au moyen d'une conversation.
- Dans la mesure du possible, donnez-lui de l'espace et revenez plus tard.



APATHIE

- Si vous prenez soin d'une personne apathique, essayez différentes façons de lui proposer des activités, par exemple en lui disant qu'il est temps de faire une activité, plutôt que de lui demander si elle souhaite participer.
- Motivez la personne avec des choses qu'elle aime encore, comme la musique, la nourriture, les films et les contacts avec ses petits-enfants.



DÉLIRE ET HALLUCINATIONS

- Concentrez-vous sur ce que la personne ressent, et non sur ce qu'elle croit qu'il se passe.
- Comprenez qu'il s'agit de sa réalité, et ne confrontez pas une fausse croyance si elle est inoffensive.



COMPORTEMENTS SEXUELS OU DÉSHABILLAGE

- Suivez un horaire actif et régulier pour éviter l'ennui.
- Dans la mesure du possible, fournissez un espace personnel et essayez de limiter les activités qui déclenchent ces comportements.

ERRANCE

- Si une personne atteinte de démence tente de quitter les lieux, parlez lentement et essayez de la calmer. Distrayez-la avec d'autres activités, dans

la mesure du possible, et évitez de la retenir.

- Si le comportement persiste, vous pouvez envisager d'inscrire la personne au programme MedicAlert Sécu-Retour de la Société Alzheimer.



OÙ PUIS-JE TROUVER DES RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES?

ALZHEIMER SOCIETY OF TORONTO

Si vous prenez soin d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer, l'Alzheimer Society of Toronto peut fournir de l'information, des ressources et du soutien aux aidants.



www.alz.to

PROGRAMME DE L'INSTITUT DE RÉÉDUCATION DE TORONTO POUR APPRENDRE À VIVRE AVEC LES TCL

Le programme Learning the Ropes for Living with MCI est axé sur l'optimisation de la santé cognitive par des choix de mode de vie, l'entraînement de la mémoire et le soutien psychosocial. Il s'adresse aux adultes plus âgés et à leurs proches qui vivent dans la collectivité et qui sont confrontés à un TCL.

Il accueille des clients âgés de 50 ans qui sont envoyés par leur médecin. Le coût du programme est de 150 \$



<https://bit.ly/3aen380>

LA CLINIQUE DE LA MÉMOIRE DU RÉSEAU UNIVERSITAIRE DE LA SANTÉ

La clinique de la mémoire du Krembil Neuroscience Centre est composée d'un groupe de spécialistes de la santé qui aident les patients souffrant de troubles cognitifs, notamment de troubles de la mémoire, du langage, de la pensée ou de la personnalité. Les patients doivent être aiguillés vers la clinique.



https://www.uhn.ca/Krembil/Clinics/Memory_Clinic

LE CENTRE CYRIL & DOROTHY, JOEL & JILL REITMAN POUR LE SOUTIEN ET LA FORMATION EN MATIÈRE D'ALZHEIMER

Le Centre Reitman offre un programme formation en groupe de 10 séances pour les aidants familiaux qui met l'accent sur des outils pratiques axés sur les compétences et sur les soutiens psychologiques requis pour fournir des soins à des membres de la famille atteints de démence.

Les programmes sont offerts gratuitement à partir des bureaux du Centre Reitman, situé au Mount Sinai Hospital.

Les aidants peuvent se présenter eux-mêmes ou être aiguillés par un professionnel de la santé.



www.mountsinai.on.ca/care/psych/patient-programs/geriatric-psychiatry/dementia-support/

APPLI DEMENTIA ADVISOR

L'appli Dementia Advisor enseigne aux aidants à améliorer leurs compétences en matière de communication et de résolution de problèmes, à renforcer leur résilience et à réduire leur stress grâce à des jeux de rôle en ligne. L'appli propose des stratégies fondées sur le modèle CARERS du Centre Reitman, et elle a le potentiel de surveiller et de suivre l'évolution et d'orienter l'aidant qui travaille vers des services pour les aidants.



<https://www.dementiacarers.ca/resources/dementiaadvisor-app/>

TORONTO DEMENTIA NETWORK

Le Toronto Dementia Network est un centre de soutien, de services, de programmes et d'événements liés à la démence à Toronto. Élaboré par l'Alzheimer Society of Toronto, il recueille, organise et diffuse des informations provenant de divers organismes spécialisés dans la démence à Toronto.



<https://tdn.alz.to>

RESSOURCES PERTINENTES DANS NOTRE SÉRIE

- Conseils d'ordre général pour gérer les problèmes de mémoire.
- Reconnaître et prendre en charge le délire

D'AUTRES RESSOURCES SANTÉ DANS NOTRE SÉRIE :

- Planification anticipée des soins : Comment entamer la conversation
- L'alcool et votre santé
- Calcium, vitamine D et santé osseuse
- Améliorer la nutrition chez les personnes âgées
- Améliorer l'incontinence urinaire.
- Vivre plus longtemps, vivre bien - Votre guide pour vieillir en bonne santé
- Gestion du stress des soignants
- Gestion de la douleur chronique
- Gestion des problèmes de santé mentale courants chez les personnes âgées
- Gestion de la constipation
- Gestion des problèmes de santé chroniques multiples
- Gestion de l'utilisation des sédatifs-hypnotiques chez les personnes âgées
- Gestion du sommeil chez les personnes âgées
- Gestion des troubles liés à la consommation de substances et à la toxicomanie chez les personnes âgées
- Prévenir les chutes à domicile
- Reconnaître et prendre en charge l'anxiété
- Reconnaître et prendre en charge la dépression
- Reconnaître et prendre en charge la perte auditive
- Utilisation sans danger des médicaments pour les personnes âgées
- Subrogés et procurations
- Comprendre vos options en matière de soins palliatifs

D'AUTRES RESSOURCES COMMUNAUTAIRES DANS NOTRE SÉRIE :

- Options de transport communautaire
- Services d'évaluation de la conduite automobile
- Maltraitance des personnes âgées
- Financement des aides à la mobilité et autres aides par le programme des appareils et accessoires fonctionnels
- Options de logement pour les personnes âgées
- Comment s'inscrire à Wheel-Trans
- Repas à domicile

Rendez-vous à www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation pour obtenir des ressources supplémentaires pour les adultes plus âgés, les familles et les aidants.

Ces renseignements ne doivent être utilisés qu'à des fins d'information et ne doivent pas remplacer les conseils médicaux, le diagnostic ou le traitement fournis par un professionnel. Veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé pour obtenir des conseils concernant un trouble médical particulier. Une seule copie de ces documents peut être réimprimée pour une utilisation personnelle et non commerciale seulement.

Nous remercions les organismes suivants pour leur soutien de notre initiative de ressources éducatives pour soutenir le vieillissement en santé :



**The Ben and
Hilda Katz
Foundation**



Mon Sheong Foundation et la Ben and Hilda Katz Foundation ont fourni un soutien financier généreux pour l'impression et la traduction de nos ressources éducatives pour soutenir le vieillissement en santé.

Le ministère des Services aux aînés et de l'Accessibilité a soutenu cette initiative en octroyant des fonds dans le cadre de son programme de subventions communautaires pour les aînés.

Adapté de « Mild Cognitive Impairment », publié en 2018, avec la permission du Patient and Family Education Program du Réseau universitaire de santé.

Auteur : Healthy Ageing and Geriatrics Program, Sinai Health and UHN
Date de modification : 06/2022