GESTION DE MULTIPLES MALADIES CHRONIQUES

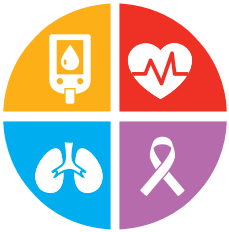
RENSEIGNEMENTS POUR LES ADULTES PLUS ÂGÉS, LES FAMILLES ET LES AIDANTS

LISEZ CETTE BROCHURE POUR APPRENDRE :

- Raisons pour lesquelles la gestion de multiples maladies chroniques est importante.
- Les défis de la gestion de multiples maladies chroniques.
- Les stratégies visant à améliorer l'autogestion de multiples maladies chroniques.

Sinai Health | Healthy Ageing and Geriatrics

QUE SONT LES MALADIES CHRONIQUES?



En vieillissant, nous développons souvent des maladies et des affections qui durent longtemps, comme le diabète, les maladies cardiaques ou pulmonaires et le cancer. Ces maladies chroniques sont différentes des maladies infectieuses, comme la grippe ou la pneumonie, car elles ne peuvent être transmises d'une personne à une autre. Cependant, de nombreux adultes plus âgés développent plus d'une maladie chronique et doivent gérer plusieurs maladies chroniques au fur et à mesure qu'ils vieillissent.

Bien que la gestion de plusieurs maladies chroniques puisse être difficile, il existe des stratégies pour vous aider à gérer ces maladies et à composer avec les difficultés qu'elles peuvent causer.

Lisez cette brochure pour vous renseigner sur les problèmes liés aux maladies chroniques multiples, sur ce que vous pouvez faire pour les gérer et sur les ressources qui peuvent vous soutenir.

QUELLES SONT LES MALADIES CHRONIQUES LES PLUS COURANTES?

De nombreux adultes plus âgés sont confrontés à une gamme de maladies chroniques, mais certaines sont plus courantes que d'autres. Voici les maladies chroniques les plus courantes que nous rencontrons en vieillissant :

Arthrite
(50 % des Canadiens plus âgés)

Hypertension artérielle
(47 % des Canadiens plus âgés)

Maladie cardiovasculaire
(19 % des Canadiens plus âgés)

Diabète
(17 % des Canadiens plus âgés)

Cancer
(12 % des Canadiens plus âgés)

BPCO/Asthme
(10 % des Canadiens plus âgés)

Au Canada, 71 % des adultes plus âgés vivent avec au moins un problème de santé chronique, tandis que 24 % en présentent au moins trois.

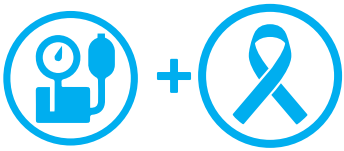
QUELLES SONT LES COMBINAISONS COURANTES DE MALADIES CHRONIQUES?

Si les adultes plus âgés peuvent vivre avec de nombreuses maladies chroniques, certaines combinaisons de maladies chroniques sont plus courantes que d'autres. Voici les cinq conditions les plus courantes :

Hypertension artérielle et arthrite (14 % des Canadiens plus âgés)

Hypertension artérielle et maladie cardiovasculaire (12 % des Canadiens plus âgés)

Hypertension artérielle et diabète (11 % des Canadiens plus âgés)



Hypertension artérielle et cancer (6 % des Canadiens plus âgés)

Maladie cardiovasculaire et arthrite (6 % des Canadiens plus âgés)

QUELS SONT LES PROBLÈMES LIÉS À LA GESTION DE MULTIPLES MALADIES CHRONIQUES?

La gestion de multiples maladies chroniques peut être une tâche difficile pour les adultes plus âgés, leurs familles et leurs soignants. Voici quelques défis courants de la gestion de multiples maladies chroniques :

DEVOIR PRENDRE PLUSIEURS MÉDICAMENTS.
En moyenne, les adultes plus âgés souffrant de trois maladies chroniques et plus doivent prendre jusqu'à 6 médicaments. Ces médicaments peuvent interagir entre eux, ainsi qu'avec la gestion d'autres maladies chroniques. Par exemple, la prise de médicaments pour une maladie peut aggraver les symptômes d'une autre maladie pour laquelle un autre médicament ou traitement peut être nécessaire. Ces multiples médicaments peuvent poser des problèmes de santé importants, ainsi que des difficultés financières.

ÊTRE CONFRONTÉ À LA FRAGMENTATION DES SOINS
De nombreux médecins sont spécialisés dans un domaine, mais peu le sont dans plusieurs domaines. Pour les adultes plus âgés souffrant de multiples maladies chroniques, cela peut exiger de devoir consulter plusieurs spécialistes distincts. Ainsi, leurs rendez-vous médicaux sont plus fréquents et leurs besoins en matière de soins sont plus importants, et ils peuvent parfois recevoir des conseils contradictoires. Il est préférable de travailler avec votre fournisseur de soins primaires et éventuellement avec un gériatre pour gérer votre état de santé de manière holistique en gardant à l'esprit vos objectifs personnels en matière de soins.

AVOIR DAVANTAGE RECOURS AUX SOINS DE SANTÉ

Les adultes plus âgés souffrant de maladies chroniques multiples ont tendance à recourir plus fréquemment aux services de santé. Les personnes souffrant d'au moins trois maladies chroniques ont recours aux services de santé trois fois plus souvent que les adultes plus âgés ne souffrant d'aucune maladie chronique. Demandez que votre plan de soins soit régulièrement revu, ajusté et mieux coordonné pour éviter de devoir utiliser les services plus souvent que nécessaire.

ÊTRE EN MOINS BONNE SANTÉ

Plus les adultes plus âgés sont confrontés à des maladies chroniques, plus leur évaluation personnelle de leur état de santé se dégrade. Par exemple, chez les adultes plus âgés qui ne souffrent d'aucune maladie chronique, 92 % déclarent être en excellente, très bonne ou bonne santé. Un peu plus de la moitié des Canadiens plus âgés atteints de trois maladies chroniques ou plus déclarent ressentir la même chose.

AVOIR UNE QUALITÉ DE VIE RÉDUITE

En raison de tous les défis liés à la multiplicité des maladies chroniques, les adultes plus âgés peuvent être confrontés à une réduction de leur qualité de vie, de leur capacité à travailler et à faire du bénévolat, et leur évaluation personnelle de leur état de santé est moins bonne. Pour de nombreux patients plus âgés, la gestion de leurs problèmes de santé chroniques peut entraîner fatigue, dépression et douleur. Les stratégies de gestion des maladies chroniques allègent ces fardeaux.

QUI PEUT VOUS AIDER À COMPOSER AVEC LE FAIT DE VIVRE AVEC DE MULTIPLES MALADIES CHRONIQUES?

Si vous gérez de multiples maladies chroniques, vous pourriez bénéficier du soutien d'une équipe interprofessionnelle. Celle-ci peut être composée de divers professionnels, mais elle comprend souvent un médecin ou un gériatre, une infirmière, un travailleur social, un pharmacien, un physiothérapeute ou un ergothérapeute et un coordonnateur des soins à domicile. Chacun de ces professionnels possède des connaissances et des compétences uniques qui peuvent vous aider.

FOURNISSEUR DE SOINS PRIMAIRES
Tous les adultes plus âgés devraient s'efforcer de trouver un fournisseur de soins primaires, un médecin de famille ou une infirmière praticienne pouvant répondre à l'ensemble de leurs besoins et souvent assurer une bonne gestion des problèmes courants que peuvent rencontrer les personnes souffrant de multiples maladies chroniques. Ils peuvent aider à coordonner les aiguillages vers des prestataires de soins spécialisés en cas de besoin.

INFIRMIÈRE OU INFIRMIER
Une infirmière peut vous aider en vous renseignant sur votre état de santé, en vous aidant à gérer vos symptômes et en coordonnant vos rendez-vous médicaux de suivi et autres, comme les analyses sanguines.

SPÉCIALISTE EN TRAVAIL SOCIAL
Un travailleur social peut vous aider à comprendre, à coordonner les services de soutien locaux, sociaux et communautaires, comme les programmes sociaux, de counseling, de logement, de transport, de repas et des services de soins à domicile, ainsi qu'à vous orienter vers ceux-ci.

PHARMACIEN(NE)
Les pharmaciens sont des spécialistes des médicaments.
Ils peuvent également procéder à l'examen de vos médicaments pour s'assurer qu'ils sont nécessaires et sécuritaires et vous aider à optimiser la gestion de la prise de plusieurs médicaments.

PHYSIOTHÉRAPEUTE
Un physiothérapeute peut vous aider à améliorer et à maintenir votre capacité physique afin de préserver le plus possible votre mobilité et votre indépendance et de prévenir le déclin fonctionnel.

ERGOTHÉRAPEUTE
Un ergothérapeute peut évaluer dans quelle mesure vous pouvez mener à bien vos activités quotidiennes à la maison ou dans la communauté afin de s'assurer que votre environnement est conçu pour vous soutenir et convenir à vos besoins et que vous disposez de l'aide nécessaire pour vous aider à accomplir vos tâches de manière aussi autonome que possible.

GÉRIATRE
Un gériatre est un médecin spécialiste qui est formé pour répondre aux besoins de santé des patients âgés, en particulier ceux qui sont atteints de maladies chroniques multiples. Tous les adultes plus âgés n'auront pas besoin de consulter un gériatre.

Si tous ces professionnels peuvent vous soutenir, vous devez également prendre des mesures pour vous renseigner sur vos maladies chroniques et adopter des stratégies pour gérer vos symptômes.

QUELLES SONT CERTAINES DES STRATÉGIES DE GESTION DE MULTIPLES MALADIES CHRONIQUES?

De nombreux patients plus âgés atteints de multiples maladies chroniques ont du mal à trouver le meilleur équilibre entre leur vie et leur maladie. Il est important de maintenir une perspective saine. Certains patients âgés trouvent que changer leur vision de leurs maladies contribue à en améliorer la gestion. La hiérarchisation de vos maladies, la régulation de l'attention que vous accordez à votre situation et le recadrage des tâches comme moyens de maintenir votre indépendance et de donner un sens à votre vie sont des solutions efficaces pour composer avec le fait de souffrir de maladies chroniques.

L'absence d'un solide réseau social peut constituer un obstacle à la gestion réussie de multiples maladies chroniques; de même, disposer d'un solide système de soutien social est inestimable. Le fait d'avoir de la famille, des amis et des soignants dans votre vie peut vous permettre de gérer vos maladies et vous aider à vous motiver et à vous soutenir pour mieux prendre soin de vous.

Il existe également des mesures que vous pouvez prendre pour vous assurer que vos fournisseurs de soins de santé vous aident à gérer au mieux vos maladies chroniques.

- Ayez recours à une seule pharmacie afin qu'elle puisse assurer le suivi de tous vos médicaments, et discutez avec votre pharmacien pour être certain de bien connaître vos médicaments.
- Évitez les cliniques sans rendez-vous et essayez de travailler avec un fournisseur de soins primaires qui pourrait faire partie d'une équipe de soins interprofessionnelle avec laquelle vous pourriez également travailler.
- Lors de vos rendez-vous médicaux, apportez une liste à jour de toutes vos maladies et de vos médicaments.
- Il est préférable de consigner par écrit toutes vos questions à l'avance pour vous assurer d'obtenir une réponse à toutes vos questions.
- Renseignez-vous sur les endroits où vous pouvez trouver plus de renseignements sur vos maladies et sur la meilleure façon de les traiter, ainsi que sur les effets de chacun de vos médicaments et la meilleure façon de les prendre.
- Assurez-vous que vous savez également à qui demander de l'aide et quand le faire.

Les personnes qui ont confiance en leur capacité à gérer elles-mêmes leurs maladies obtiennent souvent de meilleurs résultats en matière de santé. Plus vous comprenez vos maladies et plus vous êtes en mesure de les gérer, mieux vous vous en porterez et plus vous aurez confiance en vos capacités de gestion de votre santé à l'avenir.

OÙ PUIS-JE TROUVER DES RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES?

CLINIQUES DE GÉRIATRIE DU SINAI HEALTH SYSTEM

Les cliniques de gériatrie du Sinaï Health System situées à Mount Sinai Hospital fournissent des évaluations complètes, des recommandations et des services en matière de planification des soins, des liens vers d'autres spécialistes, des fournisseurs de soins primaires, de soins à domicile et des programmes et services communautaires; ainsi qu'un suivi continu, du soutien, de l'éducation en matière de santé et du counseling au besoin pour favoriser une vie saine et active.

www.sinaigeriatrics.ca/services/mount-sinai/outpatient-geriatric-medicine-clinics

CLINIQUES DE GÉRIATRIE DU RÉSEAU UNIVERSITAIRE DE SANTÉ

Les cliniques de gériatrie du Réseau universitaire de santé situées au Toronto Rehabilitation Institute fournissent des évaluations complètes, des recommandations et des services en matière de planification des soins, des liens vers d'autres spécialistes, des fournisseurs de soins primaires, de soins à domicile et des programmes et services communautaires; ainsi qu'un suivi continu, du soutien, de l'éducation en matière de santé et du counseling au besoin pour favoriser une vie saine et active.

Le Toronto Rehabilitation Institute dispose également d'un hôpital gériatrique de jour qui offre des programmes supplémentaires d'évaluation et de traitement spécialisés pour les adultes plus âgés qui font des chutes et qui présentent d'autres changements fonctionnels dus au vieillissement et à la maladie.

www.uhn.ca/TorontoRehab/PatientsFamilies/Clinics_Tests/Geriatric_Medicine

RESSOURCES PERTINENTES DANS NOTRE SÉRIE

- Gestion des problèmes de santé mentale courants chez les adultes plus âgés
- Gestion de la douleur chronique
- Utilisation sécuritaire de médicaments pour les adultes plus âgés

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES SUR LA SANTÉ DANS NOTRE SÉRIE :

- La planification préalable des soins : Comment entamer la conversation
- L'alcool et votre santé
- Le calcium, la vitamine D et la santé des os
- Conseils généraux en cas de problèmes de mémoire
- Amélioration de l'alimentation au fil du vieillissement
- Amélioration de l'incontinence urinaire
- Vivre plus longtemps, bien vivre : votre guide pour un vieillissement sain
- Gestion du stress chez les aidants
- Gestion de la constipation
- Gestion d'un trouble cognitif léger, de la maladie d'alzheimer et d'autres démences
- Gestion de l'usage de sédatifs hypnotiques non barbiturique chez les adultes plus âgés
- Gestion du sommeil chez les adultes plus âgés
- Gestion de la consommation de substances psychoactives et des troubles liés à la dépendance au fil du vieillissement
- La prévention des chutes à la maison
- Reconnaître et gérer l'anxiété
- Reconnaître et gérer le délire
- Reconnaître et gérer la dépression
- Comment reconnaître et gérer la perte auditive
- Les mandataires spéciaux et les procurations
- Comprendre vos choix en matière de soins palliatifs

RESSOURCES COMMUNAUTAIRES SUPPLÉMENTAIRES DANS NOTRE SÉRIE :

- Options en matière de transport dans la communauté
- Services d'évaluation de la conduite
- Mauvais traitements envers les aînés
- Financement pour les aides à la mobilité et autres aides du Programme d'appareils et accessoires fonctionnels
- Solutions de logement pour les adultes plus âgés
- Comment s'inscrire au service Wheel-Trans
- Popote roulante

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

REMARQUES

REMARQUES

REMARQUES

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 :

MON SHEONG FOUNDATION

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.

Ontario

Le ministère des Services aux aînés et de l'Accessibilité a appuyé cette initiative avec du financement fourni par l'entremise de son Programme de subventions aux projets communautaires pour l'inclusion des personnes âgées.

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
Date de modification : 12/2020