

Planifier pour vieillir en bonne santé

Commencez tôt à planifier le processus de vieillissement de votre proche.

1 Adoptez des habitudes saines

Adoptez une approche tout au long de votre vie pour planifier un vieillissement sain. En développant des habitudes saines (bonne alimentation, accès à l'éducation, pratique d'activités stimulantes...) et en les conservant tout au long de la vie, on se donne les meilleures chances de rester heureux et en bonne santé jusqu'à un âge avancé. Veillez à ce que le membre de votre famille suive les examens de santé recommandés. Vous trouverez des conseils sur le sujet en consultant les directives de soins primaires sur le site du centre Surrey Place.

2 Engagez la conversation

Recherchez des situations naturelles pour engager des conversations sur la mort et la perte. Aidez le membre de votre famille à trouver sa propre façon de communiquer ses sentiments sur le deuil et la perte et documentez-la pour les autres.

3 Consolidez les réseaux sociaux

Même si cela peut sembler difficile, il est aussi important d'aider le membre de votre famille à développer des réseaux sociaux et bien établis de famille et d'amis afin qu'il ait des personnes qui le connaissent bien, qui l'engagent dans la vie et qui l'aident à défendre son bien-être.

4 Racontez leur histoire

Collaborez avec le membre de votre famille pour créer une histoire de vie et faites-en un document vivant.

5 Étudiez les options de logement

Enfin et surtout, envisagez d'autres possibilités de logement pour vous et votre proche. Mettez par écrit ce que vous recherchez pour votre foyer, contactez les agences et demandez-leur si elles soutiennent le vieillissement sur place.



Documents de référence (en anglais uniquement):

1. CareSearch. [Talking End of Life with People with an Intellectual Disability](#) 2. Surrey Place Centre. [Primary Care Guidelines – A guide to understanding the 2018 Canadian consensus guidelines for the primary care of people with an intellectual and developmental disabilities](#) 3. Common Sense Education. [Apps and Sites for Storytelling](#) 4. Foster Parent Journal. [Why and How to Make a Life Book](#) 5. Mayo Clinic. [What do expect in normal aging](#)

Vieillessement - Relevé d'aptitudes

L'enregistrement des capacités est simplement un moyen de documenter et/ou d'illustrer les capacités fonctionnelles et cognitives d'une personne au fil du temps.

Parfois, l'enregistrement original des capacités est appelé ligne de base. Avec l'âge, nous subissons des changements qui peuvent affecter nos capacités. Un registre personnel de capacités peut aider à identifier les changements en comparant les capacités que nous avons auparavant avec celles que nous aurons à une date ultérieure. Il existe différentes façons de documenter un registre personnel de capacités. L'une d'entre elles consiste à utiliser le National Task Group - Early Detection and Screen for Dementia (NTG-EDSD) et une courte vidéo.

L'outil d'évaluation du NTG

- Documente les capacités fonctionnelles et cognitives ainsi que les antécédents médicaux.
- Aucune formation particulière n'est requise ; le manuel aide à expliquer chaque section.
- Le NTG-EDSD et le manuel sont disponibles gratuitement en plusieurs langues. À télécharger sur le site du NTG : www.the-ntg.org/ntg-edsd
- Allez voir par vous-mêmes et décidez s'il convient à vos besoins.

Si vous décidez d'utiliser cet outil

- N'oubliez pas qu'il ne s'agit PAS d'un outil de diagnostic, mais simplement d'une documentation des capacités fonctionnelles et cognitives au fil du temps pour aider à identifier les changements.
- Si vous êtes préoccupé par des changements qui deviennent apparents en remplissant le formulaire, prenez rendez-vous avec un prestataire de soins pour en discuter.
- Surlignez la ou les sections NTG-EDSD du formulaire qui vous préoccupent et apportez-les lors du rendez-vous.
- Si votre prestataire de soins n'est pas familiarisé avec l'outil, apportez un exemplaire du manuel NTG-EDSD lors du rendez-vous.

Une vidéo est aussi un bon enregistrement des capacités.

- Faites de courts enregistrements vidéo de la personne. Sélectionnez des tâches avec lesquelles la personne est familière et qu'elle est capable d'accomplir.
- Incluez quelques tâches pour illustrer : la marche/la déambulation (avec ou sans aide, selon les besoins), une activité de la vie quotidienne, une tâche de motricité fine et le langage/la communication.
- Les mises à jour annuelles doivent être une répétition des tâches originales enregistrées.

Conserver le registre personnel des capacités dans un endroit sûr et mettez-le chaque année, à moins qu'une mise à jour plus fréquente ne soit nécessaire pour suivre un changement.



Contact :

Nancy Jokinen, MSW, PhD E: Nancy.Jokinen@unbc.ca

Professeure associée, UNBC School of Social Work Board Member, National Task Group on Intellectual Disabilities et Dementia Practices (NTG), Co-directrice NTG Canadian Consortium on Intellectual Disabilities and Dementia.

Chutes : Risques et prévention

Les chutes deviennent un risque plus tôt pour les personnes présentant un trouble développemental. Cela s'explique par le fait que le processus de vieillissement commence dès l'âge de 40 ans.

Facteurs de risques

- Mauvaise vision
- Perte auditive
- Mauvais entretien des pieds : oignons, cors, etc.
- Ostéoporose
- Médicaments psychotropes et anticonvulsivants pris à long terme
- Mauvais équilibre et faiblesse musculaire

Facteurs environnementaux et psychologiques

- Sols glissants
- Moquettes ou tapis instables
- Mauvais éclairage
- Chaussures mal ajustées
- Hauteur des sièges trop basse, y compris les lits, les chaises et les toilettes.
- Encombrement
- Peur d'une chute antérieure

Améliorations de l'environnement

- Identifiez et éliminez le désordre dans la maison
- Ajoutez des marches antidérapantes aux marches en bois nues
- Installez des barres d'appui pour la douche et la baignoire dans la salle de bain, autour des toilettes et de la baignoire, ainsi que des mains courantes
- Placez des tapis antidérapants sur le sol de la douche et de la baignoire
- Fixez ou enlevez les tapis non fixés
- Gardez à portée de main les objets que vous utilisez souvent
- Rendez l'éclairage de la maison plus lumineux, mais évitez les éblouissements

Considérations supplémentaires

Examen régulier des médicaments pour détecter les effets secondaires et les interactions

Contraste de couleurs pour aider à distinguer différentes surfaces (comme la cuvette des toilettes et le siège des toilettes)

D'avantage de changements personnels:

- Veillez à ce que les chaussures soient bien ajustées et robustes avec semelles antidérapantes
- Rendez-vous régulièrement chez le podologue
- Faites-vous évaluer régulièrement par un ergothérapeute
- Programmes d'exercices d'évaluation en physiothérapie (marche et endurance)
- Assurez-vous que les aides techniques sont utilisées correctement



Ostéoporose : risques et prévention

Les adultes présentant des troubles du développement ont un risque plus élevé de développer de l'ostéoporose, une maladie osseuse qui les rend vulnérables aux fractures.

Facteurs de risques

- Mobilité/portée du poids réduite
- Faible apport en calcium
- Manque d'exercice
- Âge et poids corporel
- Médicaments psychotropes et anticonvulsivants pris à long terme
- Antécédents de chute
- Femmes ménopausées
- Conditions médicales telles que la polyarthrite rhumatoïde, les maladies rénales chroniques, le diabète, l'hyperthyroïdisme et les troubles neurologiques.

Détection

85 % des fractures chez les personnes affectées d'une déficience de développement concernent les extrémités comme le fémur, les mains et les pieds.

Comme les personnes ne peuvent pas toujours s'auto-déclarer, soyez particulièrement attentif à la possibilité d'une fracture si une personne se comporte de l'ordinaire.



Conseils de prévention

Maintenez un poids santé

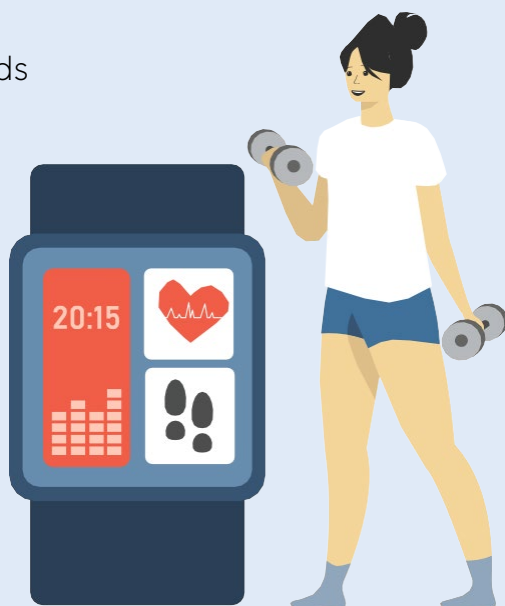
L'insuffisance ou l'excès de poids nuit à la santé des os.

Mangez sainement

Le calcium, les protéines et la vitamine D sont trois nutriments essentiels à la santé des os.

Soyez actifs

L'activité et l'exercice physique favorisent la solidité des os.



Dépistage et évaluations

Le dépistage devrait commencer avant l'âge de 50 ans

Pour les évaluations, essayez un scanner de la main ou de l'avant-bras plutôt que des radiographies, qui peuvent être difficiles ou effrayantes pour certaines personnes.