

Que faire si ma mémoire me préoccupe?

Plus tôt vous le remarquerez, mieux vous pourrez agir.

Vous remarquez des changements? Vous n'êtes pas seul(e).

Il est normal de s'inquiéter si vous remarquez des changements au niveau de votre mémoire, de vos capacités cognitives ou de votre humeur.

Les changements liés à la mémoire peuvent avoir de nombreuses causes. Ils sont parfois temporaires et/ou traitables. Parfois, ils peuvent avoir un lien avec les troubles cognitifs légers (TCL) ou la démence. Plus tôt vous comprendrez les raisons de ces changements, plus tôt vous ou un membre de votre famille pourrez obtenir le soutien adéquat.

Oublier des noms, égarer des objets ou perdre le fil d'une conversation peut arriver à tout le monde. Toutefois, si ces changements vous semblent inhabituels ou deviennent plus fréquents, il est important d'y prêter attention. Agir rapidement peut vous aider à mieux comprendre ce qui se passe et à obtenir le soutien nécessaire.

Beaucoup d'entre nous auront une forme ou l'autre de perte de mémoire après 65 ans. Cependant, de nombreux cas demeurent stables ou s'améliorent lorsque les causes sous-jacentes sont identifiées.



Quels types de changements pourrais-je remarquer?

- Vous arrive-t-il parfois d'oublier des choses ou des événements, même ceux qui se sont produits récemment?
- Avez-vous de la difficulté à vous souvenir des noms, à reconnaître des visages familiers ou à vous rappeler le nom de certaines personnes que vous connaissez?
- Vous arrive-t-il parfois d'oublier des mots ou d'avoir de la difficulté à trouver les bons mots pendant une conversation?
- Avez-vous de la difficulté à vous souvenir des détails d'événements récents ou de sorties?
- Vous arrive-t-il de perdre des objets comme vos clés, vos lunettes ou votre téléphone?
- Trouvez-vous qu'il est plus difficile de faire plusieurs choses à la fois?
- Êtes-vous plus facilement distrait(e)?
- Vous est-il plus difficile de reprendre une tâche après avoir été interrompu(e)?
- Vous est-il plus difficile de traiter ou de comprendre des informations?
- Avez-vous remarqué des changements d'humeur, comme vous sentir plus anxieux ou anxieuse, inquiet ou inquiète ou déprimé(e)?
- D'autres personnes ont-elles remarqué des changements dans votre humeur, votre personnalité ou votre comportement?

Qu'est-ce qui pourrait également affecter ma mémoire?

Les changements de mémoire ne sont pas toujours synonymes de démence.

En fait, de nombreuses causes **courantes et souvent traitables** peuvent affecter la mémoire.

Ces causes peuvent inclure :

- Le stress, l'anxiété ou la dépression
- Les effets secondaires de médicaments (ou d'associations de médicaments)
- Les troubles du sommeil (y compris un sommeil de mauvaise qualité ou l'apnée du sommeil)
- L'anémie
- Les carences en vitamines (comme un faible taux de vitamine B12)
- Les infections des voies urinaires (IVU)
- Les problèmes de thyroïde
- Des antécédents d'accident vasculaire cérébral
- La consommation d'alcool
- La fatigue ou un manque d'énergie
- La déshydratation ou une mauvaise alimentation
- Une blessure à la tête ou une commotion cérébrale

Bon nombre de ces facteurs peuvent affecter la mémoire, l'attention et la concentration. Bon nombre d'entre eux peuvent s'améliorer avec des soins et un soutien appropriés.

Que puis-je faire ensuite?

1. Que puis-je faire ensuite?

Notez les changements que vous remarquez. Cela peut vous aider à repérer des tendances et à avoir des conversations plus claires par la suite.

2. Parlez à une personne en qui vous avez confiance

Faire part de vos préoccupations à un(e) ami(e), un(e) partenaire ou à un membre de votre famille peut vous aider à vous sentir soutenu(e).

3. Discutez avec un prestataire de soins de santé

Discuter avec votre médecin ou une infirmière praticienne est une étape normale et utile. Ces personnes peuvent vous aider à comprendre ce qui se passe et vous guider pour la suite.



À quoi vous attendre en rencontrant un prestataire de soins de santé?

Votre prestataire pourrait :

- Vous poser des questions sur vos symptômes et vos antécédents médicaux
- Examiner vos médicaments et vos suppléments
- Effectuer de simples tests de mémoire ou de réflexion
- Prescrire des examens (comme des analyses sanguines) pour savoir ce qui pourrait être à l'origine de vos préoccupations

Il s'agit de comprendre ce qui se passe, et non de tirer des conclusions hâtives.

Songez à aller à votre rendez-vous avec un membre de votre famille ou un(e) ami(e) de confiance. Cette personne pourrait avoir remarqué des changements que vous n'avez pas relevés et pourrait vous aider à vous souvenir de ce dont vous avez discuté.

Pourquoi prendre des mesures rapidement est une étape qui a son importance?

- ✓ Cela peut clarifier les choses et vous tranquilliser
- ✓ Certaines causes des changements de mémoire peuvent être traitées (comme l'anémie ou les problèmes de thyroïde)
- ✓ Vous pouvez accéder plus rapidement aux services de soutien et aux traitements, si nécessaire
- ✓ Cela peut vous aider à rester en santé et à conserver votre autonomie plus longtemps

Ne cherchez pas à comprendre seul(e)

Remarquer les changements, c'est faire le premier pas. En parler, c'est faire le deuxième.

Entamer la conversation est un petit pas qui peut donner de grands résultats.

Visitez PetitsPasGrandsResultats.ca