

Conseils généraux pour gérer les problèmes de mémoire

De simples mesures peuvent donner de grands résultats.



Les changements de mémoire surviennent naturellement avec l'âge, mais il y a des façons de les gérer.

Que vous remarquiez des changements chez vous ou que vous souteniez une autre personne, de petites habitudes quotidiennes peuvent contribuer à soutenir la mémoire de quelqu'un et l'aider à conserver son autonomie plus longtemps.

Comprendre les différences entre les changements de mémoire normaux liés à l'âge, les troubles cognitifs légers (TCL) et la démence



Qu'est-ce que la perte de mémoire normale liée à l'âge?

En vieillissant, il est normal de remarquer des petits changements au niveau de la mémoire. Il peut arriver d'oublier un nom, d'égarer ses clés ou de prendre un peu plus de temps pour apprendre quelque chose de nouveau. Ces changements sont généralement légers et n'ont pas d'incidence sur vos activités quotidiennes.

Les changements de mémoire liés au vieillissement normal sont différents des troubles cognitifs légers (TCL) et de la démence. Bien qu'ils accompagnent naturellement le vieillissement, il est important de prêter attention aux changements et d'en parler à un prestataire de soins de santé si cela vous inquiète.



Que sont les troubles cognitifs légers (TCL) et la démence?

Environ 1 personne âgée sur 4 est atteinte d'un trouble cognitif léger (TCL). Cela signifie que vous pourriez remarquer plus de changements liés à la mémoire ou à la cognition que ce à quoi l'on pourrait normalement s'attendre avec le vieillissement normal. Bien que vous puissiez encore gérer vos activités quotidiennes de façon autonome, certaines tâches peuvent demander plus d'efforts ou sembler plus difficiles qu'auparavant.

La démence n'est pas une maladie en soi; c'est un terme général qui désigne des troubles entraînant une diminution de la mémoire ou des capacités cognitives qui commencent à nuire à votre capacité d'effectuer vos activités quotidiennes de façon autonome.

Bien que le TCL puisse évoluer vers la démence, ce n'est pas toujours le cas. Même si la démence est incurable, de nombreuses personnes vivant avec un TCL peuvent prévenir ou retarder leur risque de développer une démence et dans certains cas, inverser le TCL, particulièrement lorsque les causes sous-jacentes sont repérées et traitées (voir la page suivante). Pour les personnes vivant avec une démence, certains traitements peuvent favoriser la mémoire et préserver l'autonomie le plus longtemps possible.



Comment ma mémoire pourrait-elle changer si j'ai un trouble cognitif léger (TCL) ou une démence?

Avec les changements de mémoire liés au vieillissement, bien qu'il soit normal d'oublier certains détails d'un événement qui a eu lieu il y a un an, une personne vivant avec un TCL ou une démence pourrait ne pas être en mesure de se souvenir des détails d'un événement très récent.

Avec les changements de mémoire liés au vieillissement ou un TCL, bien qu'il soit normal d'oublier le nom d'un acteur dans un film, une personne vivant avec une démence pourrait ne pas se souvenir du nom d'un membre de sa famille, de la façon de se rendre dans un endroit familier, ou d'effectuer des tâches comme prendre ses médicaments, payer ses factures, préparer un repas ou s'habiller.

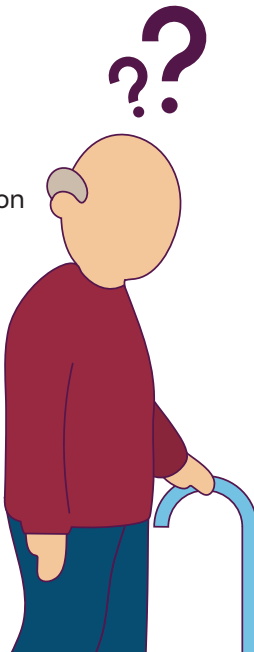
Causes courantes et souvent traitables des pertes de mémoire

Les changements de mémoire ne sont pas toujours synonymes de démence. En fait, il existe de nombreuses causes courantes et souvent traitables qui peuvent affecter la mémoire.

Ces causes peuvent comprendre :

- Le stress, l'anxiété ou la dépression
- Les effets secondaires de médicaments (ou 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
- Une perte auditive
- Des problèmes de vision

Bon nombre de ces facteurs peuvent affecter la mémoire, l'attention et la concentration. Plusieurs d'entre eux peuvent être améliorés grâce aux soins et au soutien appropriés.



Stratégies pour entretenir la mémoire au quotidien

Restez organisé(e)

- Gardez les objets importants (clés, lunettes, téléphone) au même endroit
- Utilisez un calendrier, un carnet de notes ou des applications de rappel
- Notez les choses immédiatement

Ayez vos routines

- Suivez un horaire quotidien régulier
- Effectuez les tâches au même moment chaque jour
- Divisez les tâches complexes en étapes plus petites

Réduisez les distractions

- Concentrez-vous sur une seule chose à la fois
- Coupez les sources de bruit ambiant lorsque vous avez besoin de concentration
- Accordez-vous plus de temps pour accomplir certaines tâches

Restez socialement et mentalement actif ou active

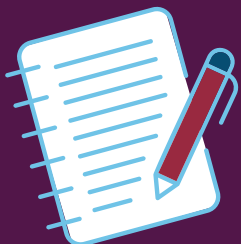
- Lisez, faites des casse-têtes ou essayez de nouvelles activités
- Participez à un cours d'exercice physique ou essayez d'apprendre une nouvelle langue
- Conversez et maintenez vos routines

Faites attention à votre santé générale

- Dormez suffisamment
- Restez physiquement actif ou active
- Prenez des repas réguliers et équilibrés
- Gérez votre stress

Travaillez avec votre prestataire de soins de santé pour repérer et traiter toute cause réversible de problèmes de mémoire. Ces mesures peuvent aider à prévenir ou à retarder un déclin supplémentaire de la mémoire, y compris l'apparition d'une démence.

Prenez note des changements :



Si les préoccupations liées à la mémoire persistent ou s'aggravent, noter les renseignements peut vous aider à :

- Repérer des tendances
- Tenir un journal et partager des renseignements avec votre prestataire de soins de santé

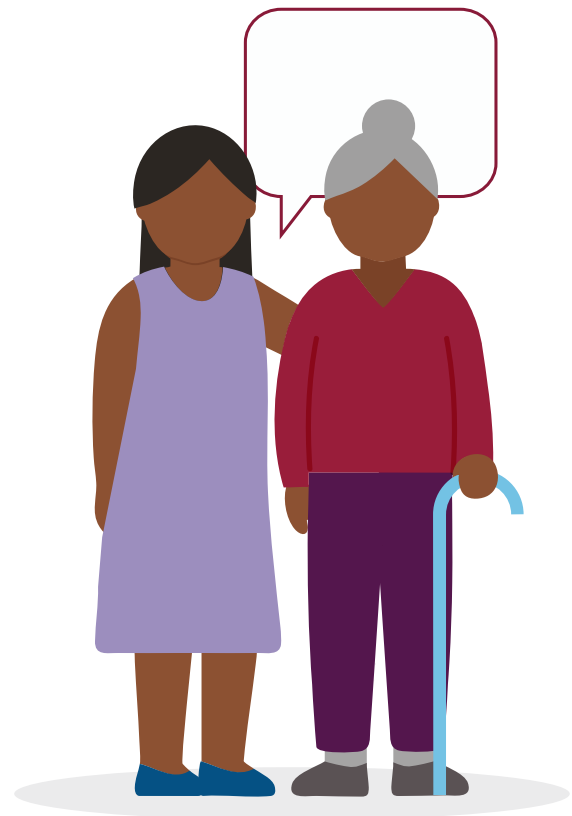
Conseils pour les familles et les proches aidants

Si vous soutenez une personne ayant des problèmes de mémoire, de petits changements dans votre façon de communiquer peuvent faire une grande différence :

- Parlez lentement et laissez-lui le temps de comprendre ce que vous dites et d'y répondre
- Utilisez des phrases courtes et simples
- Faites des pauses entre les idées
- Répétez les informations importantes au besoin
- Demandez-lui de répéter ou d'expliquer l'information avec ses propres mots pour vous assurer qu'elle a bien compris

Autres conseils utiles :

- Évitez de l'interrompre, sauf si cela est nécessaire
- Abordez un seul sujet à la fois – Dites-lui lorsque vous changez de sujet
- Songez à un environnement calme et silencieux pour des activités comme la lecture ou la télévision
- Rappelez-lui certaines choses comme de prendre ses médicaments, les rendez-vous ou les tâches quotidiennes
- Faites preuve de patience – Apprendre de nouvelles stratégies pour soutenir la mémoire demande du temps et de la pratique
- Encouragez la personne à s'exercer à utiliser des outils comme un carnet de notes ou un téléphone dans le cadre de sa routine
- Faites preuve de souplesse – Ce qui fonctionne aujourd'hui pourrait changer avec le temps à mesure que les besoins évoluent



Sachez quand demander de l'aide

Si les changements au niveau de la mémoire et de la pensée :

- Sont de plus en plus fréquents
- Affectent les activités quotidiennes
- Sont une source de préoccupation

Parlez-en à votre prestataire de soins de santé.

Petit rappel

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

Mais être attentif aux changements et prendre des mesures appropriées peut donner de grands résultats.

Besoin de soutien?

Parlez à un prestataire de soins de santé ou consultez des ressources de confiance dans votre communauté.

Visitez PetitsPasGrandsResultats.ca