

Plus que des absences de mémoire :

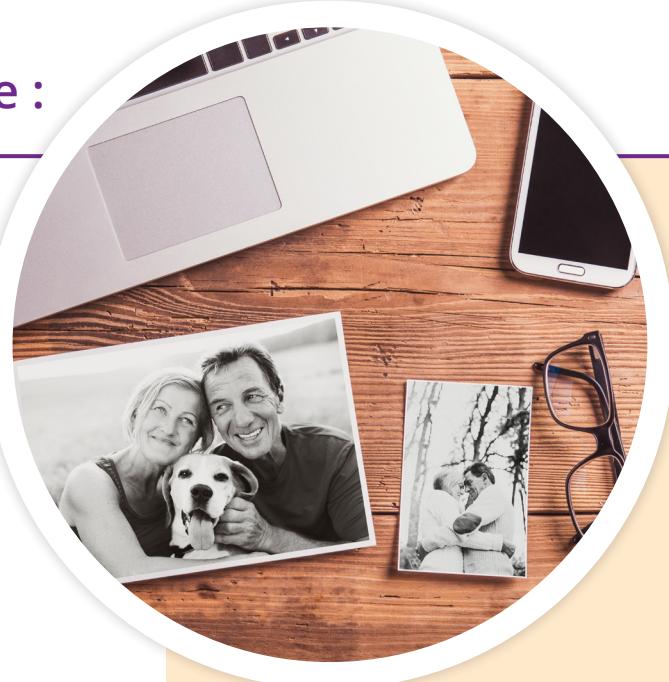
La démence chez les personnes âgées

Qu'est-ce que la démence?

- Si elle ressemble à la perte de la mémoire, la démence en diffère cependant de façon nette.¹
- Les premiers signes de démence, très subtils, sont fréquemment difficiles à détecter et il est assez fréquent que la mémoire ne soit pas affectée.²
- La vitesse à laquelle la démence évolue diffère selon les personnes.²
- Certaines formes de démence n'affectent d'ailleurs aucunement la mémoire, mais la capacité de la personne à communiquer et à reconnaître des personnes, des mots ou des objets.³

Comment se manifeste la démence?²

- Perte de mémoire
- Perte de jugement
- Difficulté à prendre des décisions
- Changements de la personnalité
- Problèmes d'élocution et de compréhension du langage
- Difficulté à passer du temps avec les proches



Comment puis-je maintenir ma santé mentale?

- Soyez active/actif et nourrissez-vous bien.⁴
- Adoptez, à l'heure du coucher, un rituel propice au sommeil.⁴
- Portez une aide auditive.⁵
- Restez en contact avec vos proches.⁶

Où puis-je trouver de l'aide?



Il existe, en matière de santé mentale et de dépendance, des ressources et des services de soutien à proximité de chez vous. Pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec l'un des organismes suivants :

ConnexOntario

<http://www.connexontario.ca/fr>

Tél. : 1 866 531-2600

Accès 24 heures sur 24, sept jours sur sept dans tout l'Ontario, à des services de renseignements confidentiels et gratuits sur la santé mentale, la lutte contre les dépendances et le traitement du jeu problématique.

Société Alzheimer Ontario

<https://alzheimer.ca/fr/on> Tél. : 1 800 879-4226

Association canadienne pour la santé mentale

<https://cmha.ca/fr>

Centre de toxicomanie et de santé mentale

<http://www.camh.ca/fr> Tél. : 1 800 463-2338

Information sur les services sociaux communautaires

<http://www.211ontario.ca/fr/> Composez le 211.

Centres de vie active pour personnes âgées

<https://www.ontario.ca/fr/page/trouvez-un-centre-de-vie-active-pour-personnes-agees-pres-de-chez-vous> Tél. : 1 888 910-1999

Publications

Maladie d'Alzheimer ou démence, Centre de toxicomanie et de santé mentale. <https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/maladie-d-alzheimer-ou-demence>

Conseils et astuces pour la mémoire, Société Alzheimer du Canada <https://alzheimer.ca/sites/default/files/files/national/core-lit-brochures/conseils-et-astuces-pour-la-memoire.pdf>

Références

1. Société Alzheimer du Canada. *Le vieillissement normal par rapport à la maladie d'Alzheimer* (mise à jour : 24 août 2018). Accessible en ligne : <https://alzheimer.ca/fr/Home/About-dementia/What-is-dementia/Normal-aging-vs-dementia>, consulté le 6 février 2020.
2. *Maladie d'Alzheimer ou démence*. (s.d.) Accessible en ligne : <https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/maladie-d-alzheimer-ou-demence>, consulté le 6 février 2020.
3. « Cognitive impairments of dementia with Lewy bodies », de MORI, Etsuro, dans Kenji KOSAKA. *Dementia with Lewy Bodies*, Springer, Tokyo, 2017, p. 7385.
4. BOMBOIS, Stéphanie, Philippe DERAMBURE, Florence PASQUIER et Christelle MONACA. « Sleep disorders in aging and dementia », *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, n° 14 (3), 2010, p. 212217.
5. THOMSON, Rhett S., Priscilla AUDUONG, Alexander T. MILLER et Richard K. GURGEL. « Hearing loss as a risk factor for dementia: a systematic review », *Laryngoscope Investigative Otolaryngology*, n° 2 (2), 2017, p. 6979.
6. AGLI, Océane, Nathalie BAILLY et Claude FERRAND. « Spirituality and religion in older adults with dementia: A systematic review », *International Psychogeriatrics*, n° 27 (5), 2015, p. 715725.

Document créé par le Centre de toxicomanie et de santé mentale, avec l'appui financier du Ministère des Services aux aînés et de l'Accessibilité de l'Ontario.