



au fil du temps

Une initiative multiplateforme de l'Ordre des psychologues du Québec pour comprendre le vieillissement du cerveau et favoriser la bienveillance auprès des personnes âgées et proches aidantes.

Présenté par:

Dr William Aubé, neuropsychologue et conseiller à la recherche à l'Ordre des psychologues du Québec

Stéphanie Maltais, conseillère aux communications à l'Ordre et coordonnatrice du projet *Au fil du temps*.



Objectifs de la mesure 14

Concevoir un outil de sensibilisation visant à améliorer les connaissances des PPA sur les sujets de la santé mentale, des différents troubles comportementaux et du vieillissement.

Public-cible : personnes proches aidantes et personnes vieillissantes.





Objectifs de l'atelier

- Présenter les différents thèmes abordés sur *Au fil du temps*

aufildutemps.quebec

- Offrir une source d'informations pertinente et utile pour les personnes proches aidantes

À propos de l'Ordre des psychologues

La mission principale de l'Ordre des psychologues est de protéger le public. Regroupant plus de 9 000 membres, l'Ordre s'assure de la qualité des services offerts par ses membres, favorise le développement de la profession et défend l'accessibilité aux services psychologiques. L'Ordre s'implique dans l'éducation psychologique de la population par le biais des médias et dans ses divers projets, dont *Au fil du temps*.





Des vidéos et balados

- Les balados sont animés par la Dre Christine Grou, psychologue et présidente de l'OPQ, qui reçoit des personnes proches aidantes (PPA) et des psychologues pour discuter de différentes thématiques
- Pour visionner les vidéos sur Youtube : bit.ly/AFDTyoutube





Un projet multiplateformes évolutif

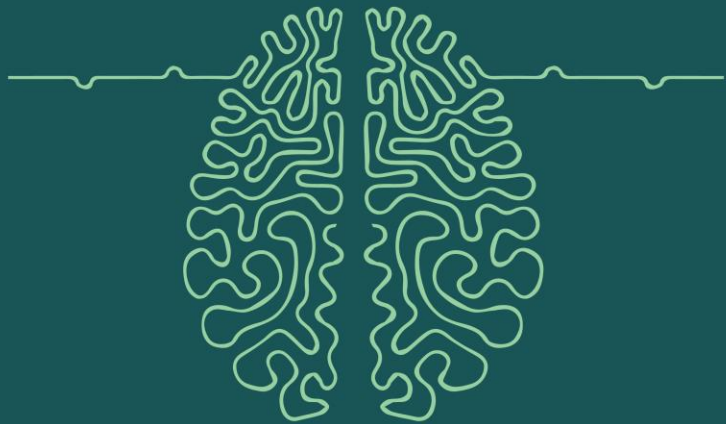
La phase 1 regroupe 5 thèmes :

- 1) Un cerveau qui vieillit
- 2) Les troubles neurocognitifs
- 3) Comment aider
- 4) Quitter sa maison
- 5) Prendre soin de soi





1) Un cerveau qui vieillit



- Quels sont les changements normaux avec le vieillissement?
- Comment ses transformations s'observent-elles?
- Que sont les fonctions cognitives et comment faire pour préserver ses facultés intellectuelles?



Tous les cerveaux vieillissent, mais chacun vieillit à son propre rythme, à sa propre façon, influencé par le parcours et l'histoire de chacune des personnes. Même si des personnes âgées partagent le même âge, leurs cerveaux peuvent être très différents.

Changements normaux avec l'âge

- Adopter un rythme plus lent pour réaliser ses activités
- Éprouver une plus grande fatigue à l'effort mental
- Oublier des choses
- S'inquiéter plus facilement



Quelques habitudes de vie qui contribuent au maintien d'une bonne santé cognitive

Relever des défis



Entretenir régulièrement des conversations



Réduire et gérer le stress



Bouger





Comment vieillir en bonne santé?

- Vidéo avec Mariette Lanthier, arrière-grand-mère active
- Balado avec Jean Bernaquez, nonagénaire adepte de course à pied, ainsi qu'avec la Dre Isabelle Rouleau, neuropsychologue





2) Les troubles neurocognitifs (TNC)



- Que sont les TNC et comment les reconnaître?
- Quand faut-il s'inquiéter et consulter?



Les besoins en proche aidance seront de plus en plus criants

Quelques chiffres

65 ans

Après 65 ans, les risques d'être atteint de la maladie d'Alzheimer doublent tous les 5 ans.

600 000

Nombre estimé de personnes qui vivent actuellement avec un trouble neurocognitif au Canada.

1,7 million

Nombre estimé de personnes qui vivront avec un trouble neurocognitif en 2050 au Canada.



Vous remarquez les changements suivants?

- Un changement d'humeur qui persiste
- Du stress accru, de l'anxiété ou des craintes excessives
- Une perte d'intérêt pour des activités auparavant appréciées
- L'adoption de nouveaux comportements étranges ou inquiétants
- Des difficultés à bien s'exprimer ou à trouver ses mots
- Des difficultés à comprendre et à suivre des conversations

Partagez vos observations et vos inquiétudes avec votre proche et n'hésitez pas à consulter un professionnel.



Quand tout bascule

- Vidéo avec Ginette Leroux, proche aidante
- Balado avec Ginette Leroux et la Dre Karen Debas, neuropsychologue





3) Comment aider?



- Apprendre qu'un proche est atteint d'un TNC peut être déstabilisant.
- Comment se centrer sur les besoins de la personne?



Une lecture attentive des besoins

- *J'ai parfois l'impression de ne pas dire ou faire les bonnes choses, car certaines de mes paroles ou de mes gestes suscitent chez mon proche de l'irritabilité ou de la colère.*
- *Je ne comprends pas pourquoi une personne décide de vouloir retourner chez elle alors qu'elle vit ici, en résidence, depuis plusieurs mois?*
- *Pourquoi mon proche me repousse lorsque j'essaie de lui laver le visage ou encore nettoyer une tache sur ses vêtements?*



Qu'est-ce qu'on peut faire?

Que son espace personnel (sa “bulle”) soit respecté +

Qu'il se sente en sécurité +

Avoir une certaine forme d'autonomie dans son quotidien (choisir son horaire et ses activités) +

Besoin de confort +



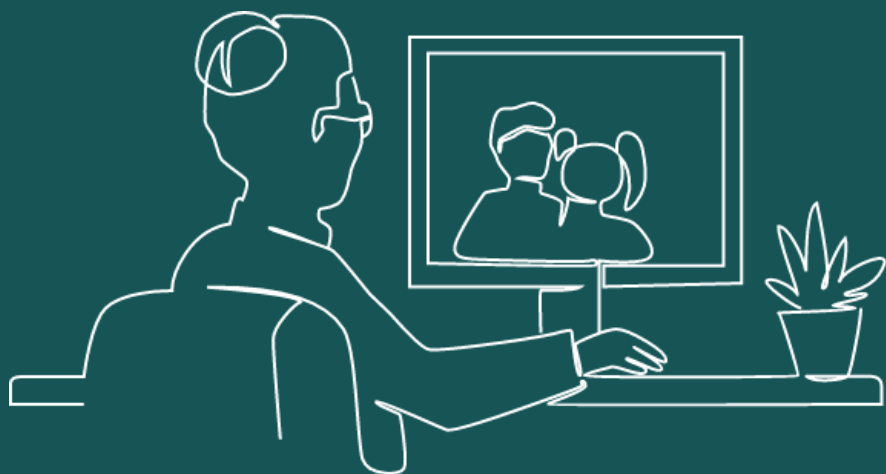
Les bonnes pratiques pour intervenir

- Vidéo avec Nicole Poirier, directrice de la maison d'hébergement Carpe Diem
- Balado avec Nicole Poirier et la Dre Laurence Villeneuve, psychologue





4) Quitter sa maison



- Culpabilité / honte
- Deuils multiples
- Déconstruire les idées préconçues
- Conversation bienveillante



Pour l'aîné, les deuils sont multiples

- ❖ Il se voit décliner physiquement et intellectuellement
- ❖ Il se voit contraint de quitter un environnement qu'il aime et qui le sécurise
- ❖ Il sait qu'il devra vivre en collectivité et respecter un horaire qu'il n'a pas choisi
- ❖ Il craint de perdre totalement son autonomie
- ❖ Il souffre de devoir se départir de biens précieux par manque d'espace au nouvel endroit





4) Quitter sa maison

- Vidéo avec France Moreau, proche aidante
- Balado avec France Moreau et Catherine Mulcair, psychologue



Moi, premièrement, je ne savais même pas que j'étais aidante naturelle, c'était



5) Prendre soin de soi



- Le rôle la personne proche aidante implique le dévouement de soi envers l'autre. Un don de soi qui, comme toute ressource, a besoin de se renouveler, de retrouver ses forces et de prendre du repos.
- Se fixer des limites afin de recharger ses batteries
- La fatigue de compassion
- Quelques ressources



Connaissez-vous la fatigue de compassion?

On peut s'user à trop aider. À force de tenir son rôle de proche aidant, il peut arriver que l'on s'épuise, que l'on se sente impuissant, surmené, dépassé ou émotif. Il est bien difficile de donner de son temps quand nos batteries sont à plat!

Voici quelques signes pouvant suggérer que nos limites sont atteintes, voire dépassées

- Fatigue importante
- Impatience et irritabilité
- Anxiété et craintes
- Tristesse
- Perte de motivation
- Tendance à s'isoler



Prendre soin de soi

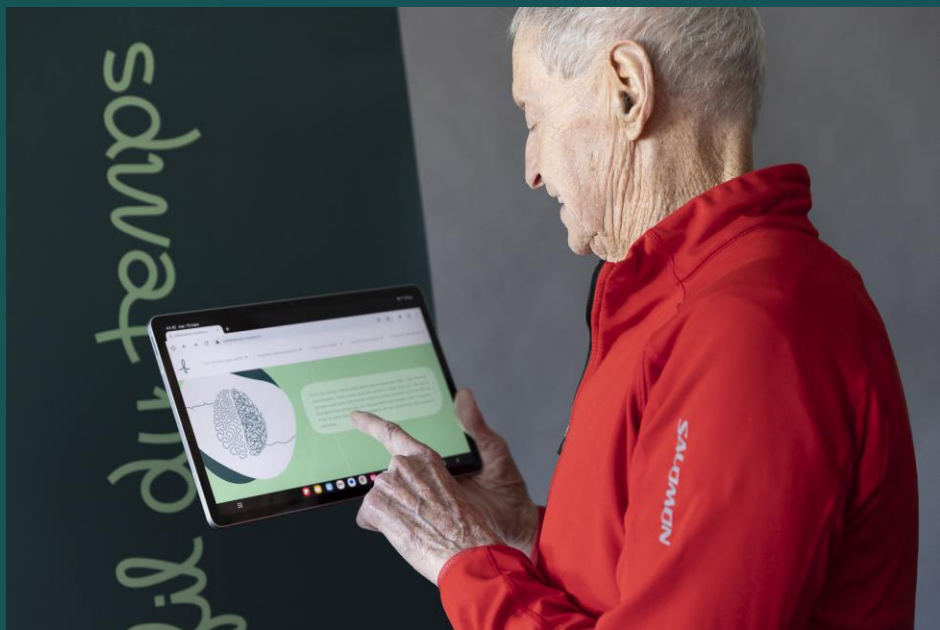
- Balado avec Marie Martel et Suzanne Bouilly, proches aidantes



De l'information aux ressources

En plus d'offrir du contenu scientifique accessible sur le vieillissement et des balados informatifs avec des psychologues et des personnes proches aidantes, *Au fil du temps* oriente le public concerné vers des ressources pertinentes, comme celles de L'Appui, de la Société Alzheimer, Proche Aidance Québec, etc.

Pour en savoir plus : aufildutemps.quebec



Crédit photo : Louis-Étienne Doré

Un cerveau sous la loupe

Une série de cinq capsules animées par la présidente de l'Ordre, Dre Christine Grou, sur les sujets suivants :

1. Errance
2. Apathie
3. Douleur
4. Sommeil
5. Désinhibition

Les capsules sont disponibles sur YouTube.

Un cerveau sous la loupe

L'apathie



Merci!

