

Vivre seul avec un trouble neurocognitif

La Société Alzheimer du Canada a créé la collection « Conversations » pour aider les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif, leurs aidants et les professionnels de la santé à discuter du sujet complexe et délicat de la vie. Cette fiche fournit des informations relatives aux différents facteurs à prendre en compte pour décider si une personne atteinte d'un trouble neurocognitif devrait continuer à vivre seule. Pour tout renseignement sur d'autres thématiques abordées dans la collection Conversations, veuillez consulter alzheimer.ca/ressources.

On encourage les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif, leurs aidants et les professionnels de la santé à aborder tôt le sujet, et à continuer les discussions au fur et à mesure de l'évolution de la condition médicale. Même si cela est difficile, ce n'est qu'en discutant ouvertement qu'il est possible de mieux se préparer pour faire face aux défis que pose ce type de troubles.

Vivre seul avec un trouble neurocognitif

De nombreuses personnes vivent seules. Vivre dans un environnement sécurisé, familial et confortable est important pour tout le monde, y compris pour les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif. Un diagnostic de trouble neurocognitif ne signifie pas automatiquement que la personne atteinte est incapable de vivre seule. Certaines personnes peuvent continuer de vivre seules pendant un certain temps après le diagnostic. Pour d'autres, cela devient trop risqué. La question est difficile à trancher. Il existe des stratégies pour aider les personnes atteintes de troubles neurocognitifs à vivre seules. Au fur et à mesure de l'évolution des troubles neurocognitifs, ces stratégies doivent être adaptées aux capacités de la personne.

Est-ce qu'une personne atteinte d'un trouble neurocognitif peut continuer de vivre seule?

Afin de leur permettre de faire leurs propres choix, il est important, lorsque cela est possible et en fonction de leurs capacités, de discuter avec les personnes atteintes de troubles neurocognitifs et de les impliquer dans le processus de décision pour déterminer si elles peuvent continuer de vivre seules. Ainsi, on évalue la capacité mentale de la personne ainsi que les risques et les avantages de vivre seul avec un membre de la famille ou dans une structure avec prise en charge.

SOMMAIRE

Dans la présente fiche, vous trouverez des informations relatives à la vie seul avec un trouble neurocognitif :

- Un aperçu de la façon dont les troubles neurocognitifs affectent la capacité des personnes atteintes à vivre seules
- Les facteurs à prendre en compte pour décider si une personne peut continuer de vivre seule
- Les stratégies à mettre en place pour permettre à la personne de continuer de vivre seule aussi longtemps que possible
- Une liste de ressources utiles

Facteurs à prendre en compte pour décider si une personne atteinte d'un trouble neurocognitif peut continuer de vivre seule

Perte d'indépendance	<p>Il se peut que les personnes atteintes de troubles neurocognitifs craignent de perdre leur autonomie et le contrôle de leur vie quotidienne en quittant leur maison. Certaines personnes sont suffisamment lucides pour évaluer leur aptitude à continuer de vivre seules chez elles, tandis que d'autres voudront rester chez elles, coûte que coûte, le plus longtemps possible, aux dépens de leur propre sécurité. Certaines de ces personnes ont leurs routines qu'elles suivent depuis toujours; elles sont entourées d'un voisinage familial et bénéficient parfois de soutiens auxquels il leur est difficile de renoncer.</p>
Déménagement prématuré du domicile	<p>Transférer prématurément quelqu'un de son domicile vers un foyer de soins de longue durée peut entraîner le risque que la personne se sente seule, ce qui peut accélérer son déclin cognitif. Face à ce risque, la personne atteinte d'un trouble neurocognitif peut avoir un niveau de tolérance plus élevé que ses aidants, et elle peut subir la pression de quitter son domicile plus tôt que nécessaire.</p> <p>Rappelons que certaines personnes peuvent continuer à vivre de manière autonome pendant une certaine période après le diagnostic. Au fur et à mesure que les troubles neurocognitifs évoluent et que leurs aptitudes déclinent, il faudra peut-être alors songer à d'autres systèmes de logement.</p>
Participation à une vie sociale	<p>Les études démontrent que le fait de maintenir des activités sociales peut aider à ralentir l'évolution des troubles neurocognitifs, permettant ainsi aux personnes atteintes de vivre de manière autonome plus longtemps.</p> <p>De nombreuses collectivités offrent des programmes de jour pour adultes, transport compris. Ces programmes proposent des activités encadrées, la plupart du temps en groupe, qui favorisent l'autonomie, la stimulation intellectuelle et les interactions sociales.</p> <p>Il est aussi important que les aidants restent des membres actifs de leur communauté car ils risquent l'isolement social et la solitude. Les programmes de jour pour adultes permettent aux aidants de prendre le temps de se consacrer à eux-mêmes pendant que le membre de leur famille se trouve hors de danger dans un lieu sécurisé.</p> <p>Pour en savoir plus sur les services communautaires disponibles dans votre région, contactez votre Société Alzheimer locale. Consultez notre site Web alzheimer.ca/presdechezvous ou appelez le 1-855-705-4636.</p>
Cadre de vie apportant sécurité, qualité de vie et soutien	<p>Les personnes atteintes de troubles neurocognitifs ont besoin de vivre dans des environnements qui leur assurent sécurité et qualité de vie. Pour certains, cela veut dire vivre à domicile avec des services de soutien, même si cela comprend des risques.</p> <p>Le nombre et le genre de soutiens disponibles sont des facteurs qui déterminent la possibilité pour la personne de continuer à vivre seule. Par exemple, une personne ayant une famille nombreuse et vivant dans une collectivité dotée de nombreux services sera plus susceptible de vivre seule que quelqu'un sans famille vivant dans une collectivité dotée d'une offre de services limitée.</p>

Questions pour guider votre décision :

	Oui	Non	Parfois	Je ne sais pas
La personne peut-elle encore faire la plupart des activités sans aide?				
La personne est-elle en mesure de comprendre les conséquences de ses actes?				
La personne est-elle en sécurité si elle continue de vivre seule? Pensez aux risques et aux avantages qu'il y a à maintenir la personne seule à domicile comparé à des services de soutien à domicile ou un établissement offrant une prise en charge.				
Y a-t-il suffisamment de soutiens en place pour aider la personne à vivre seule? Renseignez-vous sur les services de soutien disponibles dans la collectivité.				
En cas d'urgence, comme un incendie, la personne serait-elle capable de demander du secours ou de quitter son domicile sans aide?				
La personne présente-t-elle un risque pour les autres? Par exemple, la personne vit elle dans un appartement et met-elle régulièrement le feu au fourneau ou en fumant?				
Si la personne avait un accident, comme une chute, aurait-elle les capacités physiques et cognitives pour se rendre en un lieu sûr ou pour utiliser un système d'alarme pour demander du secours?				
Une évaluation de la sécurité du domicile est-elle nécessaire?				
La personne se souvient-elle de manger régulièrement ou de se faire réchauffer des plats?				
La personne est-elle capable de se maintenir à un poids normal?				
La personne est-elle capable de conserver la nourriture correctement? Arrive-t-il que les provisions pourrissent?				
La personne est-elle en mesure de gérer les transactions financières de tous les jours, comme de tenir des comptes ou payer des factures à temps?				
Des mesures de protection sont-elles en place pour réduire le risque d'exploitation financière?				
La personne serait-elle consciente de la situation et capable de prendre les mesures adéquates, comme celle de demander de l'aide, si elle venait à tomber malade?				
La personne est-elle capable de maintenir une bonne hygiène personnelle, comme prendre un bain ou faire sa toilette?				
La personne se maintient-elle active physiquement et socialement pendant la journée?				
La personne est-elle en mesure de gérer sa prise de médicaments au quotidien?				

Utilisez la liste de contrôle suivante pour vous aider à mettre en place des stratégies qui favorisent l'autonomie :

Sécurité

Ci-dessous vous trouverez des stratégies à mettre en place pour favoriser la sécurité :

STRATÉGIE	AVANTAGES	FACTEURS À PRENDRE EN COMPTE
Donner un double des clefs de la maison à des voisins de confiance.	<ul style="list-style-type: none"> • Accès au domicile. • Quelqu'un peut entrer s'il y a un problème. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les voisins ne sont pas toujours chez eux. <ul style="list-style-type: none"> - Donnez un double des clefs à deux voisins différents.
Prendre des dispositions pour que quelqu'un téléphone ou rende visite à la personne une fois par jour.	<ul style="list-style-type: none"> • Les prises de contact régulières peuvent rassurer la personne et la famille. • Les prises de contact peuvent être calculées en fonction des heures de repas ou de prise de médicaments de la personne. • Il est possible de veiller aux sujets de préoccupation. 	<ul style="list-style-type: none"> • Des problèmes peuvent survenir entre deux appels ou visites. <ul style="list-style-type: none"> - Songez à contacter la personne deux fois par jour : un coup de fil rapide le matin et en fin d'après-midi.
<p>Songez à mettre en place des outils qui empêcheraient la personne de se perdre (si cela est un risque), ou qui l'aideraient si elle venait à se perdre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Envisagez d'acquérir un dispositif de localisation. Pour plus d'informations, visitez : alzheimer.ca/dispositifdelocalisation 	<ul style="list-style-type: none"> • Aide à retrouver une personne si elle se perd. • Certains dispositifs ou services peuvent également être reliés aux premiers intervenants de votre région. Si cela vous intéresse, assurez-vous de vérifier cette information. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les dispositifs de localisation ne sont pas infaillibles et il se peut qu'ils ne fonctionnent pas dans toutes les situations. • Pensez à mettre en place plusieurs stratégies pour assurer la sécurité de la personne.
<p>Mesures de sécurité pour les appareils électroménagers :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opter pour une bouilloire munie d'un dispositif d'arrêt automatique. • Sécurité de la cuisinière – retirer les fusibles et les boutons de commande, mettre une minuterie sur les plaques de cuisson et fermer l'entrée de gaz. • Baisser la température du réservoir d'eau chaude. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cela minimise le risque d'accidents. 	<ul style="list-style-type: none"> • Certaines personnes risquent de trouver les changements déroutants et frustrants. <ul style="list-style-type: none"> - Songez à incorporer ces changements lentement pour donner à la personne le temps de s'adapter.
<p>Afficher bien en évidence une liste facile à déchiffrer des numéros à appeler en cas d'urgence. Songez à :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajouter une photo à côté de chaque nom et numéro de téléphone. • Programmer des numéros de composition abrégée (si l'appareil téléphonique offre cette fonction) accompagnés de photos • Acheter un téléphone cellulaire avec un nombre limité de fonctions (par ex, numéros de téléphone préprogrammés). 	<ul style="list-style-type: none"> • Indice visuel pour les personnes atteintes de troubles neurocognitifs. • Cela rassure la personne atteinte et sa famille. 	<ul style="list-style-type: none"> • La liste peut ne pas être à portée de main dans certaines situations (par exemple si la personne tombe loin du téléphone). <ul style="list-style-type: none"> - Songez à acheter un système de bouton d'alerte qui permettrait à la personne d'appeler à l'aide en cas d'urgence, ou un dispositif de détection de chutes.

Alimentation et nutrition

Il est important que la personne atteinte d'un trouble neurocognitif se maintienne à un poids normal et puisse avoir un régime équilibré. Ci-dessous vous trouverez des stratégies pour aider les personnes atteintes à se souvenir d'avoir des aliments frais à portée de main et de prendre des repas réguliers.

STRATÉGIE	AVANTAGES	FACTEURS À PRENDRE EN COMPTE
Popotes roulantes ou autres programmes de soutien communautaire comme les dîners collectifs, la livraison de corbeilles de fruits et de légumes frais.	<ul style="list-style-type: none"> • Livraison d'un repas chaud nutritif une fois par jour. • Occasion de socialiser dans le cadre des programmes de dîners collectifs. 	<ul style="list-style-type: none"> • Il est difficile de savoir si la personne a mangé le repas ou l'a correctement entreposé. <ul style="list-style-type: none"> - Lorsque vous rendez visite à la personne, vérifiez si sa nourriture est correctement conservée ou si elle est en train de pourrir. - Planifiez d'appeler la personne pour lui rappeler de manger. - Songez à demander à un voisin ou à un préposé au soutien de passer pour partager un repas avec la personne. - Songez à faire livrer par les popotes roulantes des repas congelés que la personne peut manger à tout moment.
Service de livraison des provisions alimentaires (en ligne ou par téléphone).	<ul style="list-style-type: none"> • Livraison d'articles lourds et d'aliments frais. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ces services peuvent coûter cher. • Les commandes en ligne nécessitent un accès et des connaissances en informatique. <ul style="list-style-type: none"> - Songez à demander à un ami ou un proche de passer commande pour la personne.
Fournir un grille-pain four ou un four à micro-ondes pour réchauffer la nourriture.	<ul style="list-style-type: none"> • Bonne alternative à l'utilisation d'une cuisinière. • Cela permet un recours facile aux repas préparés d'avance. 	<ul style="list-style-type: none"> • La personne peut ne pas savoir comment utiliser ces appareils, ne pas pouvoir lire ou comprendre les instructions. • Crainte que la personne mette du métal dans le four à micro-ondes. <ul style="list-style-type: none"> - Lors des choix d'appareils, assurez-vous qu'ils soient simples et faciles à utiliser.
Utiliser des repas préparés, des aliments non périssables et des aliments qui ne doivent pas être conservés au réfrigérateur.	<ul style="list-style-type: none"> • Préparation plus facile. • Moins de gaspillage alimentaire. 	<ul style="list-style-type: none"> • La préparation peut être encore trop compliquée. • La personne peut ne pas aimer la nourriture.

Médicaments

Ci-dessous vous trouverez des stratégies à mettre en place pour aider la personne à se souvenir de prendre ses médicaments :

STRATÉGIE	AVANTAGES	FACTEURS À PRENDRE EN COMPTE
<ul style="list-style-type: none"> • Simplifier la prise des médicaments. Par exemple, utiliser un pilulier. • Organiser des visites à domicile pour donner les comprimés. • Demander au pharmacien de mettre les médicaments sous emballage coque. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cela permet de n'avoir qu'une petite quantité de médicaments à la fois. • Cela aide la personne à prendre ses comprimés à la bonne date et à la bonne heure. • Il est facile de vérifier si la personne a sauté des doses. • Cela permet de nouer des relations avec la pharmacie du quartier. 	<ul style="list-style-type: none"> • La personne peut se tromper de jour et d'heure. • Cela n'empêche pas la personne de prendre des doses excédentaires, s'il y a plus d'un jour d'approvisionnement. <ul style="list-style-type: none"> - Lorsque vous rendez visite à la personne, prenez l'habitude de vérifier les médicaments. Si possible, donnez-lui vous-même.

Finances

Ci-dessous vous trouverez des stratégies à mettre en place pour aider la personne atteinte d'un trouble neurocognitif à gérer les transactions financières quotidiennes comme payer les factures à temps, et pour minimiser les risques d'exploitation ou d'abus financier :

STRATÉGIE	AVANTAGES	FACTEURS À PRENDRE EN COMPTE
Services bancaires à domicile (par téléphone ou en ligne).	<ul style="list-style-type: none">• La personne n'a pas besoin de quitter son domicile.• Service personnalisé.	La personne peut ne plus être capable de comprendre ses finances. <ul style="list-style-type: none">• Cela ne protège pas contre les paiements en trop, les factures non payées ou les escroqueries.• La personne peut refuser d'utiliser des nouveaux systèmes ou de recevoir de l'aide pour gérer ses finances<ul style="list-style-type: none">- Discutez des questions de gestion des finances aussi tôt que possible après le diagnostic.- Songez à donner à la personne de l'argent sur une base hebdomadaire ou mensuelle pour lui laisser une certaine autonomie.- Inscrivez la personne sur les listes de numéros de télécommunication exclus pour éviter les sollicitations par téléphone.- Limitez l'accès aux cartes de crédit.- Songez à informer la direction de la banque que la personne est atteinte d'un trouble neurocognitif.
Dépôt direct des chèques et retraits automatiques pour les factures.	Cette approche qui ne nécessite pas que la personne se charge de chaque transaction réduit le risque d'encourir des problèmes tels que des paiements manqués.	
Confier à quelqu'un d'autre, par exemple à un mandataire spécial, la responsabilité de s'occuper des finances comme de la signature des chèques, le paiement des factures et le suivi des comptes bancaires.	Cela permet à la personne de gérer ses finances de façon autonome, tout en étant relativement protégée.	

Chutes

Les chutes constituent la principale cause de mortalité associée à des blessures chez les personnes âgées, et les personnes atteintes de troubles neurocognitifs courent un risque accru de chutes. Les stratégies suivantes permettent d'adapter le domicile de la personne atteinte afin de minimiser ses risques de chute tout en renforçant son autonomie :

- Assurez un bon éclairage. Veillez à ce que chaque pièce ait assez de lumière et minimisez les endroits sombres et les zones d'ombre.
- Dégagez les voies de passage à l'intérieur de la maison en ôtant tout ce qui pourrait faire trébucher comme les tapis ou les fils électriques.
- Désencombrez l'intérieur et l'extérieur de la maison. Assurez-vous qu'il n'y ait pas de creux ou de sol inégal dans les allées autour de la maison.
- Achetez des chaussures adaptées. Les souliers à velcro sont une bonne option car ils sont faciles à mettre et à retirer.
- Installez des veilleuses à travers la maison au cas où la personne aurait besoin de se rendre la nuit à la salle de bain ou à la cuisine.
- Installez des rampes à l'intérieur et à l'extérieur de la maison ainsi que des barres de soutien dans la salle de bain comme appuis supplémentaires.
- Utilisez des tapis de bain antidérapants et placez des bandes antidérapantes dans la baignoire ou dans la douche. Évitez les tapis de bain de couleur sombre car la personne pourrait les confondre avec un trou. Achetez un tapis dont la couleur correspond à celle de la baignoire ou de la douche.
- Nettoyez régulièrement les résidus de savon dans la baignoire ou la douche pour éviter que la personne ne glisse.

Vie quotidienne

Ci-dessous vous trouverez des stratégies pour aider la personne atteinte d'un trouble neurocognitif à maintenir une bonne hygiène, à rester physiquement et socialement active tout au long de la journée, et pour mettre en place un système de secours aux cas où elle aurait besoin d'aide :

STRATÉGIE	AVANTAGES	FACTEURS À PRENDRE EN COMPTE
<p>Système d'appel d'urgence, comme un bouton d'alerte.</p>	<p>La personne a accès à de l'aide 24 heures par jour, en cas de problème.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La personne peut ne pas comprendre à quoi sert le bouton d'appel d'urgence, ni comment l'utiliser. <ul style="list-style-type: none"> - Songez aux dispositifs qui donnent l'alerte lorsqu'aucun mouvement n'est détecté.
<p>Obtenir de l'aide pour des tâches comme l'entretien ménager et la préparation des repas.</p> <p>Par exemple, organiser les placards et les tiroirs de commode de sorte que la personne n'ait accès qu'aux vêtements nécessaires.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Quelqu'un est sur place pour surveiller les activités et tenir compagnie à la personne. • Les tâches ménagères sont faites. • Cela rend les décisions vestimentaires plus faciles. 	<ul style="list-style-type: none"> • La personne peut être réticente à accepter de l'aide. • Cela n'aide pas lorsque la personne ne sait plus quand ni comment s'habiller. <ul style="list-style-type: none"> - Donnez à la personne autant d'autonomie que possible. Avant de fournir une aide pratique, essayez auparavant de le signaler à la personne.
<p>Obtenir de l'aide pour gérer les questions d'hygiène personnelle, par l'entremise d'une agence ou des proches.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Maintenir une hygiène personnelle favorise globalement la santé et le bien-être. 	<ul style="list-style-type: none"> • Questions relatives à l'intimité. • Les services peuvent coûter cher. • S'il faut obtenir de l'aide auprès d'une agence, il est nécessaire d'établir une bonne relation entre le fournisseur de soins et la personne atteinte. Cela peut prendre du temps et s'avérer frustrant s'il y a un fort roulement du personnel. <ul style="list-style-type: none"> - Essayez d'obtenir un personnel régulier afin de faciliter les rapports entre les fournisseurs de soins et la personne atteinte d'un trouble neurocognitif. • Pour en savoir plus sur la question d'hygiène personnelle dans le contexte d'un trouble neurocognitif, consultez alzheimer.ca/hygienepersonnelle.
<p>Programmes de jour pour adultes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cela permet à la personne de rester un membre actif de sa communauté. • Cela fournit une stimulation physique et mentale. 	<ul style="list-style-type: none"> • La personne peut ne pas vouloir participer au programme. <ul style="list-style-type: none"> - Essayez de contacter les organismes communautaires qui offrent des prestations bénévoles d'accompagnement. - Faites valoir le programme de jour comme étant une opportunité pour la personne de partager ses intérêts et aider les autres.

Conduite automobile

Si la personne continue de conduire, on recommande de surveiller ses compétences et aptitudes de conduite pour s'assurer que cela ne représente pas un danger. Par exemple, demandez-vous si vous vous sentez toujours en sécurité dans la voiture lorsque la personne conduit.

Il est important de planifier les choses bien à l'avance, pour le jour où la personne ne pourra plus conduire de manière sécuritaire. Explorez les modes alternatifs de transport tels que les transports en commun, ou les services offerts par les organismes communautaires, le transport organisé par les membres de la famille et les amis ou l'ouverture d'un compte auprès d'une société de taxi locale.

Pour plus de renseignements sur la conduite dans le contexte d'un trouble neurocognitif, veuillez consulter la fiche d'information « Conduire avec un trouble neurocognitif » disponible sur alzheimer.ca/ressources.

Pour obtenir du soutien

Vous pouvez communiquer avec votre Société Alzheimer locale pour obtenir de l'assistance. Nous vous invitons à consulter alzheimer.ca/presdechezvous.

Ressources utiles :

Société canadienne d'hypothèques et de logement. (2009). *L'adaptation de votre logement en fonction des besoins d'une personne atteinte de démence*. https://publications.gc.ca/collections/collection_2013/schl-cmhc/NH15-437-2009-fra.pdf

Société Alzheimer du Canada. (2019). Soins d'hygiène personnelle. alzheimer.ca/hygienepersonelle

Association canadienne des ergothérapeutes. Trouvez un ergothérapeute caot.ca/site/findot

Société Alzheimer du Canada. Vivre de façon autonome et en sécurité. alzheimer.ca/vivreseul

Société Alzheimer



Société Alzheimer du Canada

20 Eglinton avenue ouest, 16^e étage, Toronto, Ontario M4R 1K8

Bureau national : 1-800-616-8816 Informations et références : 1-855-705-4636 (INFO)

Courriel : info@alzheimer.ca Site Web : alzheimer.ca

Facebook: facebook.com/AlzheimerCanada Twitter: twitter.com/AlzCanada