

# Avoir de l'espoir et bien vivre

Également disponible en chinois simplifié et en chinois traditionnel

另有简体中文和繁体中文版本 | 另有簡體中文和繁體中文版本

Il s'agit d'une ressource pour la communauté chinoise. Elle a été élaborée en collaboration avec les proches aidants de personnes atteintes d'un trouble neurocognitif au sein de la communauté chinoise au Canada. Un proche aidant peut être un membre de la famille, un ami ou une autre personne qui soutient une personne atteinte d'un trouble neurocognitif.

## Cette ressource fournit des renseignements sur les sujets suivants:



Avoir de l'espoir après un diagnostic de trouble neurocognitif



Les stratégies pour bien vivre avec un trouble neurocognitif, y compris l'exercice, l'alimentation, le repos, la santé, le bien-être émotionnel et l'activité mentale et sociale



## Avoir de l'espoir

Beaucoup de gens ont des relations positives avec leur médecin de famille et d'autres prestataires de soins de santé tout au long de leur parcours de trouble neurocognitif. Cependant, certaines personnes ont des expériences négatives. Dans certains cas, les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif et leurs proches aidants n'avaient aucun espoir de vivre une vie épanouissante après leur diagnostic de trouble neurocognitif et, dans d'autres cas, on ne leur offrait pas de soutien, de ressources ou de renseignements pour les aider à faire face à leur diagnostic.

Les proches aidants de la communauté chinoise ont déclaré qu'il est courant pour les gens d'éviter de demander un diagnostic, de parler de leur diagnostic ou de demander de l'aide en raison de la honte et de la stigmatisation et de ne pas vouloir être un fardeau pour autrui.

**Avancer avec un trouble neurocognitif** a été élaboré en partenariat avec des personnes atteintes d'un trouble neurocognitif et leurs proches aidants afin de fournir des ressources et des histoires pour susciter l'espoir de bien vivre après un diagnostic de trouble neurocognitif.

## Bien vivre

Cette ressource est conçue pour fournir des stratégies visant à bien vivre avec un trouble neurocognitif. Elle peut être utilisée par les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif, les proches aidants ou les deux ensemble. Bien vivre avec un trouble neurocognitif comprend des activités qui soutiennent votre santé physique et mentale, comme l'indiquent les recommandations ci-dessous.

### Exercice

Les recherches montrent que l'exercice régulier peut soutenir la santé du cerveau et aider les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif à poursuivre leurs tâches quotidiennes et à vivre longtemps chez elles. L'exercice augmente le flux sanguin et d'oxygène vers le cerveau et aide les gens à rester forts et mobiles. L'exercice peut comprendre:



**L'exercice aérobique** (par exemple, jogging, marche, natation, vélo, tai-chi, exercices sur chaise)



**La musculation** (par exemple, soulever des poids ou utiliser des bandes d'exercice élastiques)

## Exercice (a continué)



Les programmes d'exercices de groupe en ligne ou en personne. Consultez le site [forwardwithdementia.ca](http://forwardwithdementia.ca) pour **En savoir plus sur les programmes et les services.**



**Les activités quotidiennes** (par exemple, travaux ménagers, jardinage, emprunter les escaliers au lieu de l'ascenseur ou marcher au lieu de conduire)

Consultez le site [Dementia Wellness Canada](http://DementiaWellnessCanada.com) pour de plus amples renseignements.

## Bien manger et bien boire

Certaines personnes atteintes d'un trouble neurocognitif voient leur appétit changer au fil du temps, oublient de manger ou de boire de l'eau ou ont de la difficulté à avaler. Le maintien d'un poids santé et l'apport suffisant de vitamines et de minéraux ont une incidence sur le fonctionnement du cerveau. Bien manger peut comprendre:



**Manger des aliments frais et sains**, notamment des fruits et des légumes, des légumineuses (comme les lentilles, les pois, les haricots, le soya ou le tofu), des noix, des grains entiers (comme le riz brun ou noir), du poisson, des fruits de mer, des graisses insaturées (comme l'huile d'arachide, l'huile de soja, l'huile d'olive, l'huile d'avocat), ainsi que certains produits laitiers à faible teneur en matière grasse.



**Avoir des aliments prêts à manger disponibles et visibles** (par exemple, un bol de fruits sur le comptoir) pour aider avec les oublis de manger ou les difficultés à manger suffisamment aux heures de repas.



**Réduire** la consommation **de sucre, de sel, de viande rouge et d'aliments transformés.** Manger des aliments avec modération.



**Réduire ou éliminer la consommation d'alcool.** La consommation excessive d'alcool peut accélérer la détérioration d'un trouble neurocognitif.



**Boire de 8 à 10 tasses d'eau par jour.** Prendre un verre d'eau à chaque repas et entre les repas dans le cadre de votre routine.

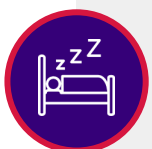
## Bien manger et bien boire (a continué)



Parlez à votre médecin de famille si vous remarquez des changements dans votre appétit ou des difficultés à avaler. Il peut vous référer à un diététicien ou à un orthophoniste.

## Bien se reposer

Pour certaines personnes atteintes d'un trouble neurocognitif, il peut être fatigant sur le plan mental d'accomplir leurs activités habituelles. Elles peuvent également éprouver des changements dans leurs habitudes de sommeil, y compris se sentir fatiguées tout au long de la journée ou avoir de la difficulté à rester endormies la nuit. Il est recommandé de dormir huit heures par nuit. Les stratégies d'aide au sommeil peuvent comprendre:



- **Se coucher et se réveiller à la même heure chaque jour.** Limiter les siestes diurnes, surtout si le sommeil nocturne est interrompu.
- **S'exposer à la lumière du jour pendant la journée. Réduire les lumières vives la nuit** et dans la chambre, comme les téléviseurs, les écrans de téléphone, les réveils à DEL et les lampadaires.
- **Établir une routine avant le coucher**, y compris 30 minutes pour se détendre.
- **Rendre votre espace de couchage confortable.** Par exemple, veiller à ce que la pièce soit calme, à une température appropriée et que le matelas, l'oreiller et la literie soient confortables.
- **Limiter les boissons avant d'aller au lit** pour réduire le besoin d'aller aux toilettes la nuit.

## Traiter d'autres problèmes de santé

Les proches aidants de la communauté chinoise ont indiqué qu'il est courant de négliger les examens médicaux réguliers, sauf si une personne éprouve de la douleur ou des problèmes préoccupants.

Lorsque l'état de santé global d'une personne est bien géré, la santé de son cerveau en bénéficiera. Les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif peuvent souffrir d'autres maladies chroniques comme les maladies cardiaques, le diabète, l'arthrite, l'ostéoporose, l'asthme ou les maladies pulmonaires obstructives chroniques. Elles courent un plus grand risque de souffrir d'autres problèmes de santé tels que le **delirium**, l'incontinence (perte de contrôle de la vessie ou des intestins), des problèmes visuels, des problèmes dentaires et une fragilisation. Les stratégies de gestion de l'état de santé global comprennent:



- **Prendre rendez-vous régulièrement avec votre médecin de famille, des spécialistes et d'autres prestataires de soins de santé** tels que le dentiste, l'ophtalmologiste (optométriste) et l'otologiste (audiologiste).
- **Parler à votre pharmacien pour établir un plan permettant de prendre vos médicaments correctement.** Par exemple, utiliser des emballages-coques.
- **Demander des conseils sur le mode de vie** auprès de médecins ou d'autres prestataires de soins de santé.
- **Surveiller les changements de santé**, et consulter votre médecin si vous remarquez des changements.

**Le delirium** est un changement soudain de l'état mental d'une personne. Il peut occasionner de la confusion, de la détresse, des changements dans la vigilance, la conscience du temps et du lieu, la parole et le raisonnement. On peut le confondre avec des troubles neurocognitifs, mais il débute plus rapidement (sur une période d'un à deux jours) et les symptômes peuvent varier davantage au cours de la journée. Le delirium est considéré comme une urgence. Pour en savoir plus, consultez la [Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées](#).

## Favoriser le bien-être émotionnel

Les proches aidants de la communauté chinoise ont déclaré que les gens hésitent souvent à répondre à leurs besoins émotionnels. Il existe un lien étroit entre votre santé mentale, votre humeur et le fonctionnement de votre cerveau.

Le bien-être émotionnel peut avoir une incidence sur la façon dont une personne atteinte d'un trouble neurocognitif peut gérer les défis. Les stratégies visant à favoriser le bien-être émotionnel comprennent:



**Prendre soin de vous, être gentil avec vous-même et faire les choses pour vous.** Par exemple, vous reposer suffisamment, faire une tasse de thé.



**Vous connecter à votre culture et rester engagé auprès de votre collectivité.** Vous sentir connecté à votre patrimoine peut vous aider à faire face aux changements liés à un trouble neurocognitif. Il peut s'agir de participer à des pratiques religieuses ou spirituelles, d'écouter de la musique ou de regarder des médias culturels, de cuisiner et de manger des aliments traditionnels, de se souvenir avec des photos et de tisser des liens avec des amis, des membres de la famille et la collectivité.



**Rester actif et engagé avec vos intérêts.** Utiliser des stratégies et des services pour réduire l'incidence d'un trouble neurocognitif sur votre vie. Consultez le site [forwardwithdementia.ca](http://forwardwithdementia.ca) pour obtenir des renseignements sur **Gérer les changements**.



**Obtenir du soutien si vous ressentez des changements dans votre humeur,** comme vous sentir déprimé, anxieux ou dépassé. Cela peut comprendre de demander et d'accepter l'aide d'autres personnes ainsi que de parler à votre médecin de famille au sujet des médicaments et/ou du counseling.



**Participer à une étude de recherche pour vous aider et aider les autres en faisant progresser la recherche sur les troubles neurocognitifs.** Visitez [l'Institut de recherche sur le vieillissement](#) ou [la Société Alzheimer](#) pour obtenir des renseignements.



**Partager ouvertement vos sentiments et vos expériences avec un trouble neurocognitif.** Adressez-vous à votre service de soins de santé local ou visitez des organismes comme [Dementia Advocacy Canada](#) et [Dementia Alliance International](#).

## Être mentalement actif

Lorsque les gens font des activités qui nécessitent un effort mental ou de la concentration, le flux sanguin et l'activité des cellules cérébrales augmentent dans le cerveau. Les activités peuvent comporter des interactions sociales qui sont également bénéfiques pour le cerveau. Être mentalement actif peut comprendre:



- **Le bénévolat.** Par exemple, aider à un événement communautaire ou aider un groupe local.
- **Apprendre quelque chose de nouveau.** Par exemple, de l'artisanat, un nouvel appareil ou lire le journal.
- **Faire une activité créative.** Par exemple, jouer de la musique, chanter, danser, dessiner, crocheter.
- **Jouer à des jeux et faire des casse-tête.** Par exemple, jeux de cartes, jeux de mots, casse-tête, Ludo, Sudoku.
- **Participer à des activités en ligne ou en personne** de façon autonome ou avec un proche aidant ou un ami. Par exemple, des programmes dans des centres communautaires, des centres culturels ou de la Société Alzheimer.

## Être socialement actif

Les personnes qui connaissent et passent du temps avec d'autres personnes ont tendance à avoir une meilleure santé cérébrale. Certaines personnes atteintes d'un trouble neurocognitif décrivent comment leur diagnostic les a rapprochées de leurs amis ou de leur famille. **Les proches aidants de la communauté chinoise ont souligné l'importance du lien social, que ce soit par des visites, des activités ou des appels téléphoniques, tout au long de la progression d'un trouble neurocognitif, et son incidence positive sur la santé du cerveau.** D'autres personnes disent se sentir seules ou isolées. Voici quelques suggestions qui pourraient faciliter la socialisation:



- Passer du temps avec des personnes de qui vous vous sentez proche ou qui vous soutiennent.
- Socialiser en petits groupes.
- Socialiser dans des endroits plus calmes.

## Être socialement actif (a continué)



- Si vous êtes fatigué, faire une pause de la socialisation.
- Parler au téléphone ou par clavardage vidéo.
- Rédiger des lettres, des courriels ou envoyer des messages.
- Se joindre à un groupe de soutien avec d'autres personnes atteintes d'un trouble neurocognitif. Si vous êtes intéressé, communiquez avec la [Société Alzheimer](#) de votre localité ou [Dementia Alliance International](#).
- Rechercher des services et des programmes de soutien en matière de troubles neurocognitifs qui sont adaptés à la culture ou à la langue.



## Notes

Utilisez cet espace pour écrire vos notes, vos réflexions ou vos questions sur cette ressource.