

Gérer les changements : perception, équilibre et mobilité

Également disponible en chinois simplifié et en chinois traditionnel

另有简体中文和繁体中文版本 | 另提供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 :

- ✓ Les changements courants avec la perception, l'équilibre et la mobilité et les stratégies connexes pour les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif et les proches aidants
- ✓ L'ergothérapie



Les changements avec la perception

Les troubles neurocognitifs peuvent affecter la perception sensorielle d'une personne, ce qui signifie que son cerveau peut avoir de la difficulté à comprendre ce qu'il voit. Les troubles neurocognitifs peuvent affecter également d'autres sens, comme le toucher, l'ouïe et l'odorat. Il existe des stratégies qui peuvent aider.

Ce que vous pourriez remarquer :

Difficulté à distinguer un objet de son arrière-plan. Par exemple, voir une chemise blanche disposée sur un drap blanc

Difficulté à comprendre les ombres, les reflets ou les motifs

Stratégies pour les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif et les proches aidants :

- Prenez rendez-vous régulièrement pour des examens de la vue et assurez-vous de porter des lunettes au besoin.
- Utilisez des couleurs contrastées pour aider les objets à se démarquer des arrière-plans. Par exemple, des assiettes aux couleurs vives pour que la nourriture ressorte, un siège foncé sur une toilette blanche, des bords colorés sur les portes pour éviter de les heurter et sur les escaliers pour éviter de trébucher.
- **Évitez** les changements de couleur spectaculaires dans le revêtement de sol. Par exemple, un tapis foncé sur un plancher blanc peut ressembler à un trou.

- Assurez-vous que les pièces disposent d'un éclairage lumineux et uniforme. Fermez les rideaux et allumez les lumières en début de soirée pour réduire les ombres déroutantes.
- Utilisez des veilleuses.
- Enlevez ou couvrez les miroirs si les reflets prêtent à confusion.
- **Évitez** les motifs sur le plancher. Par exemple, des motifs de tapis en spirale peuvent perturber l'équilibre.

« Quand ma mère et moi marchions dehors un jour d’hiver, la lumière se reflétant sur la neige ou les ombres semaient la confusion chez elle. Pour maman, une ombre pouvait ressembler à un trou dans le sol. »

– Proche aidant de la communauté chinoise

Ce que vous pourriez remarquer :

Stratégies pour les personnes atteintes d’un trouble neurocognitif et les proches aidants :

Sensibilité au bruit

- Réduisez les bruits et les distractions inutiles, comme la télévision ou la musique forte.
- Assurez-vous que les aides auditives sont portées correctement, nettoyées et entretenues afin d’éviter toute rétroaction perturbatrice.
- Choisissez des moments plus calmes pour visiter des endroits fréquentés, tels que des restaurants ou des centres commerciaux.
- Utilisez des bouchons d’oreille pour réduire les bruits.
- Prenez des pauses au besoin. Par exemple, trouvez une salle tranquille lors d’un événement.

Changements de sensibilité au toucher et à la température

- Soyez conscient des problèmes de sécurité, comme ne pas remarquer la température des aliments ou des boissons, de la cuisinière, de l’eau de la douche ou du bain, ou de l’air extérieur. Apportez les changements nécessaires, comme cuisiner ensemble, ajuster la température du chauffe-eau et ranger les vêtements qui ne conviennent pas à la saison.

« Certaines personnes atteintes d'un trouble neurocognitif qui participent à notre programme de jour disent que leur café est trop froid, quand il est vraiment chaud. Nous devons vérifier avant de le faire chauffer pour qu'elles ne se brûlent pas. »

– Prestataire de services de la communauté chinoise

Ce que vous pourriez remarquer :

Voir, entendre ou sentir quelque chose qui n'est pas là. Par exemple, penser qu'un porte-vêtements dans une pièce sombre est une personne, entendre des voix ou sentir la fumée

Stratégies pour les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif et les proches aidants :

- Prenez rendez-vous régulièrement pour des examens de l'audition et de la vue et assurez-vous de porter des aides auditives et des lunettes si nécessaire.
- Consultez votre médecin de famille pour éliminer les causes médicales, comme l'infection ou les effets secondaires des médicaments.
- Vérifiez s'il y a des choses dans votre maison qui peuvent être mal perçues. Par exemple, enlevez un porte-vêtements qui ressemble à une personne dans le noir.
- Les proches aidants peuvent rassurer et reconforter la personne atteinte d'un trouble neurocognitif. Essayez de diriger la personne vers un nouvel endroit ou un sujet ou une activité plus agréable.
- Les proches aidants devraient **éviter** de corriger ou de discuter. La façon dont une personne atteinte d'un trouble neurocognitif voit ou comprend une situation peut être différente de la vôtre.

Changements avec l'équilibre et la mobilité

Les troubles neurocognitifs peuvent également avoir une incidence sur l'équilibre et la mobilité. Il existe des stratégies qui peuvent aider.

Ce que vous pourriez remarquer :

Stratégies pour les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif et les proches aidants :

Changements dans les façons de marcher et le risque de chutes

Consultez un ergothérapeute pour ce qui suit :

- Les chaussures antidérapantes de soutien
- Les aides à la mobilité, comme des marchettes ou des cannes
- Les risques de trébuchement dans votre maison, comme le désordre, les tapis et les cordons
- Les tapis antidérapants dans la douche ou le bain
- Les rampes d'escalier
- Les systèmes d'alarme personnels

Difficulté à transférer entre la position assise, debout et couchée

Consultez un ergothérapeute pour ce qui suit :

- Les barres d'appui pour la douche et les toilettes
- Les sièges de douche et les sièges de toilette surélevés
- Les lits avec réglage de la hauteur

Mesures de soutien et services

L'**ergothérapie** est assurée par des ergothérapeutes qui aident les gens à gérer leurs activités quotidiennes. Les ergothérapeutes peuvent aider avec l'équipement de mobilité et les modifications à apporter à la maison pour qu'il soit plus facile et plus sécuritaire pour une personne atteinte d'un trouble neurocognitif d'accomplir des tâches. **Demandez à votre médecin de famille de vous aiguiller.**



Notes

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