ਫ੍ਰੈਂਚ | ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ: ਸੂਝ, ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਇਧਰ ਉੱਧਰ ਜਾਣਾ

फ्रेंच | परिवर्तनों का प्रबंधन: धारणा, संतुलन एवं गतिशीलता

فرانسیسی | تبدیلیوں کو منظم کرنا: ادراک، توازن اور نقل و حرکت

Gérer les changements : perception, équilibre et mobilité

Également disponible en pendjabi I ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ I हिंदी में भी उपलब्ध है I اردو میں بھی دستیاب ہے

Il s’agit d’une ressource pour la communauté sud-asiatique. Elle a été élaborée en collaboration avec les proches aidants de personnes atteintes d’un trouble neurocognitif au sein de la communauté sud-asiatique 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 :	Stratégies pour les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif et les proches aidants :
Difficulté à distinguer un objet de son arrière-plan. Par exemple, voir une chemise blanche disposée sur un drap blanc	• 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.
Difficulté à comprendre les ombres, les reflets ou les motifs	• 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.

Ce que vous pourriez remarquer :	Stratégies pour les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif et les proches aidants :
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	• 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 réconforter 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.

« Ma belle-mère ne reconnaissait pas son reflet dans le miroir d'entrée et pensait que c' était une vieille dame qu'elle ne connaissait pas. Elle n'arrêtait pas de demander si elle était toujours là. Je suis retourné au miroir et j'ai dit à ma belle-mère qu'elle était rentrée chez elle pour éviter de la corriger. Nous avons décidé de couvrir le miroir avec un rideau pour éviter la confusion. »

- Proche aidant de la communauté sud-asiatique

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.

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.

This phase of the Forward with Dementia initiative is funded by the Public Health Agency of Canada. | Cette phase de l'initiative Forward with Dementia est financée par l'Agence de la santé publique du Canada.