

Vivre seul·e avec un trouble neurocognitif

La Société Alzheimer du Canada a créé la collection « Conversations » pour aider les personnes ayant un trouble neurocognitif, les aidant·es et les prestataires de soins à aborder des sujets complexes et délicats. Cette fiche présente les facteurs dont il faut tenir compte pour décider si une personne ayant un trouble neurocognitif devrait continuer à vivre seule. Rendez-vous sur alzheimer.ca/ressources pour découvrir le reste de la collection.

Nous encourageons les personnes ayant un trouble neurocognitif, les aidant·es et les prestataires de soins à aborder tous les sujets de la collection dès le début du trouble et tout au long de son évolution. Ce sont souvent des sujets difficiles, mais en parler ouvertement est le seul moyen de bien se préparer à ce parcours souvent semé d'embûches.

Vivre seul·e avec un trouble neurocognitif

Bien des gens vivent seuls. Tout le monde, y compris les personnes ayant un trouble neurocognitif, souhaite vivre dans un environnement sécuritaire, familial et confortable. Un diagnostic de trouble neurocognitif ne signifie pas automatiquement que la personne touchée est incapable de vivre seule. Si certaines personnes peuvent continuer de vivre seules pendant un certain temps, pour d'autres, c'est trop risqué. La question est difficile à trancher. Il existe des stratégies pour aider les personnes ayant un trouble neurocognitif souhaitant continuer de vivre seules. Au fil de l'évolution du trouble, il faudra adapter ces stratégies aux capacités de la personne.

Une personne ayant un trouble neurocognitif peut-elle continuer de vivre seule?

Si c'est possible, la personne ayant un trouble neurocognitif doit participer à la décision de continuer ou non de vivre seule. On lui permet ainsi de faire ses propres choix, au mieux de ses capacités. Il faut tenir compte de la capacité mentale de la personne à réfléchir aux conséquences de ses décisions lors de l'évaluation de ses compétences et des risques et des avantages de vivre seule, avec des membres de la famille ou dans un milieu avec prise en charge.

SOMMAIRE

Vous trouverez dans cette fiche les renseignements suivants :

- Comment les troubles neurocognitifs affectent la capacité des personnes touchées à vivre seules
- Les facteurs à prendre en compte pour décider si une personne peut continuer de vivre seule
- Les stratégies à adopter pour que la personne puisse vivre seule aussi longtemps que possible
- Une liste de ressources utiles

Facteurs à prendre en compte pour déterminer si une personne ayant un trouble neurocognitif peut continuer de vivre seule

Perte d'indépendance

Il se peut que les personnes ayant un trouble neurocognitif craignent de perdre leur autonomie et le contrôle de leur vie quotidienne en quittant leur maison. Si certaines sont conscientes que continuer de vivre seules n'est plus l'option la plus sécuritaire ou souhaitable, d'autres voudront rester chez elles le plus longtemps possible, malgré les risques pour leur sécurité : elles suivent la même routine depuis toujours, leur voisinage leur est familier et elles ont un réseau de soutien auquel il leur est difficile de renoncer.

Déménagement prématuré du domicile

Un déménagement prématuré vers un foyer de soins de longue durée peut faire en sorte que la personne se sente seule, ce qui peut accélérer son déclin cognitif. Si la personne ayant un trouble neurocognitif tolère davantage le risque que ses aidant·es, et elle peut se sentir poussée à quitter son domicile plus tôt que nécessaire.

Rappelons que certaines personnes peuvent continuer de vivre de manière autonome pendant un certain temps après le diagnostic. Au fil de l'évolution du trouble et du déclin des aptitudes, il faudra songer à d'autres conditions de logement.

Pour en savoir plus sur la progression de la maladie d'Alzheimer, visitez le alzheimer.ca/stades.

Vie sociale

Il est prouvé que le fait de maintenir une vie sociale active contribue à ralentir l'évolution des troubles neurocognitifs, permettant ainsi aux personnes touchées de vivre de manière autonome plus longtemps.

De nombreuses collectivités offrent des programmes de jour pour adultes, transport compris. Ces programmes proposent des activités encadrées, généralement en groupe, qui favorisent l'autonomie, la stimulation intellectuelle et les interactions sociales.

Il est également important pour les aidant·es d'avoir une vie active pour ne pas tomber dans l'isolement social et la solitude. Les programmes de jour pour adultes permettent aux aidant·es de prendre du temps pour soi pendant que la personne touchée se trouve dans un environnement sécuritaire et de confiance.

Pour en savoir plus sur les services communautaires offerts dans votre région, contactez votre Société Alzheimer régionale. Visitez le alzheimer.ca/presdechezvous ou appelez au 1-855-705-4636.

Milieu de vie apportant sécurité, qualité de vie et soutien

Les personnes ayant un trouble neurocognitif ont besoin de vivre dans un milieu qui leur garantit une sécurité et une qualité de vie. Cela pourrait vouloir dire de vivre à domicile avec des services de soutien, malgré les risques.

Pour déterminer si une personne est en mesure de vivre seule, il faut notamment tenir compte du nombre et du type de soutiens offerts. Par exemple, une personne ayant une famille nombreuse et vivant dans une collectivité offrant de nombreux services sera plus apte à vivre seule que quelqu'un sans famille habitant dans une collectivité dépourvue de services.

Questions à se poser

	Oui	Non	Parfois	Je ne sais pas
La personne peut-elle encore faire la plupart de ses activités sans aide?				
La personne comprend-elle les conséquences de ses actes?				
La personne est-elle en sécurité si elle continue de vivre seule? Réfléchissez aux risques et aux avantages de vivre seul-e par rapport à la possibilité de profiter de services de soutien à domicile ou de déménager dans un milieu avec prise en charge.				
Y a-t-il suffisamment de soutiens offerts pour aider la personne à vivre seule? Renseignez-vous sur les services offerts dans votre 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 dans un appartement et cause régulièrement des incendies en laissant le four allumé ou en oubliant d'éteindre une cigarette.)				
Si la personne avait un accident (ex. : une chute), aurait-elle les capacités physiques et cognitives pour se rendre en lieu sûr ou utiliser un système d'alerte afin de 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 garder un poids sain?				
La personne est-elle capable de conserver ses aliments correctement de sorte qu'ils ne se gâtent pas?				
La personne est-elle en mesure de gérer ses finances au quotidien (ex. : payer ses factures à temps)?				
Des mesures de protection sont-elles en place pour réduire le risque d'exploitation financière?				
Si la personne était malade, en serait-elle consciente et pourrait-elle prendre les mesures adéquates, comme demander de l'aide?				
La personne est-elle capable de garder de bonnes pratiques d'hygiène personnelle, comme prendre un bain ou faire sa toilette?				
La personne est-elle physiquement et socialement active pendant la journée?				
La personne arrive-t-elle à gérer sa prise de médicaments au quotidien?				

Utilisez les listes suivantes pour mettre en place des stratégies qui favorisent l'autonomie.

Sécurité

Voici des stratégies pour favoriser la sécurité :

STRATÉGIE	AVANTAGES	FACTEURS À PRENDRE EN COMPTE
Donner un double des clefs de la maison à des voisin-es 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 voisin-es ne sont pas toujours à la maison. <ul style="list-style-type: none"> - Donnez un double des clefs à deux personnes différentes.
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 touchée et la famille. • Les prises de contact peuvent être prévues en fonction des heures de repas ou de prise de médicaments de la personne. • Les prises de contact permettent de surveiller l'état de la personne. 	<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 un autre en fin d'après-midi.
<p>Songer à utiliser 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"> • Par exemple un dispositif de localisation. Pour plus d'informations, visitez : alzheimer.ca/dispositifsdelocalisation 	<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 répondants 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 peuvent ne pas fonctionner dans toutes les situations. <ul style="list-style-type: none"> - Pensez à adopter plusieurs stratégies pour assurer la sécurité de la personne. • Les dispositifs de localisation peuvent coûter cher.
<p>Mettre en place des 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 réduit le risque d'accident. 	<ul style="list-style-type: none"> • Certaines personnes pourraient 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 lire des numéros à appeler en cas d'urgence.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajouter une photo à côté de chaque nom et numéro de téléphone. • Programmer des numéros à composition abrégée (si l'appareil offre cette fonction) accompagnés de photos. • Acheter un téléphone cellulaire avec un nombre limité de fonctions (ex. : numéros de téléphone préprogrammés). 	<ul style="list-style-type: none"> • Indice visuel pour les personnes ayant un trouble neurocognitif. • Cela rassure la personne touchée et sa famille. 	<ul style="list-style-type: none"> • La liste peut ne pas être à portée de main dans certaines situations (ex. : 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 ayant un trouble neurocognitif garde un poids sain et puisse avoir accès à une alimentation équilibrée. Voici des stratégies pour aider les personnes touchées à ne pas oublier 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 paniers de fruits et de légumes frais.	<ul style="list-style-type: none"> • Livraison d'un repas chaud et nutritif une fois par jour. • Les dîners collectifs offrent une occasion de socialiser. 	<ul style="list-style-type: none"> • Il est difficile de savoir si la personne a mangé le repas ou l'a correctement rangé. <ul style="list-style-type: none"> - Lors de vos visites, vérifiez si la nourriture est correctement conservée ou si elle est en train de se gâter. - Planifiez d'appeler la personne pour lui rappeler de manger. - Songez à demander à un·e voisin·e ou à un·e intervenant·e d'aller manger 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 d'épicerie (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 à Internet et des connaissances en informatique. <ul style="list-style-type: none"> - Songez à demander à un·e 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 solution de rechange à l'utilisation d'une cuisinière. • Préparation de repas sans trop d'étapes. 	<ul style="list-style-type: none"> • La personne peut ne pas savoir comment utiliser ces appareils ou ne pas pouvoir lire ou comprendre les instructions. • La personne pourrait mettre du métal dans le micro-ondes. <ul style="list-style-type: none"> - Lors du choix de l'appareil, assurez-vous qu'il est facile à utiliser.
Consommer des repas préparés, des aliments non périssables et des aliments qui n'ont pas à 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

Voici des stratégies pour aider la personne à se souvenir de prendre ses médicaments :

STRATÉGIE	AVANTAGES	FACTEURS À PRENDRE EN COMPTE
Simplifier la prise des médicaments. Par exemple : <ul style="list-style-type: none"> • utiliser un pilulier; • prévoir des visites à domicile pour donner les médicaments; • demander à la pharmacie 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 médicaments à la bonne date et à la bonne heure. • Il est facile de vérifier si la personne a sauté des doses. • Cela permet de tisser des liens 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, vérifiez les médicaments. Si possible, donnez-lui les médicaments.

Finances

Voici des stratégies pour aider la personne ayant un trouble neurocognitif à gérer ses finances au quotidien et réduire les risques d'exploitation financière :

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 impayées ou les escroqueries.
Dépôt direct des chèques et retraits automatiques pour les factures.	<ul style="list-style-type: none">• La personne n'a pas à s'occuper de chaque transaction; il y a moins de risques de problèmes comme des paiements manqués.	<ul style="list-style-type: none">- Inscrivez la personne sur les listes de numéros exclus pour éviter les sollicitations par téléphone.- Limitez l'accès aux cartes de crédit.- Informez la direction de la banque que la personne a un trouble neurocognitif.
Confier à quelqu'un d'autre, par exemple à un-e mandataire spécial-e, la responsabilité de s'occuper des finances (ex. : signer les chèques, payer les factures et faire le suivi des comptes bancaires).	<ul style="list-style-type: none">• La personne peut gérer ses finances de façon autonome, tout en étant relativement protégée.	<ul style="list-style-type: none">• La personne peut refuser d'utiliser des nouveaux systèmes ou de recevoir de l'aide pour gérer ses finances.- Discutez de la gestion des finances dès 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.

Chutes

Les chutes constituent la principale cause des décès causés par des blessures chez les personnes âgées, et les personnes ayant un trouble neurocognitif risquent davantage de subir une chute. Voici des stratégies pour adapter le domicile de la personne touchée afin de réduire les risques de chute tout en renforçant son autonomie :

- Veillez à ce que chaque pièce soit suffisamment éclairée et à ce qu'il y ait peu d'endroits sombres et de zones d'ombre.
- Dégagez les voies de passage dans la maison en ôtant tout ce qui pourrait faire trébucher la personne, comme les tapis ou les fils électriques.
- Désencombrez l'intérieur et l'extérieur de la maison. Assurez-vous qu'il n'y a pas de creux ou de sol inégal dans les allées autour de la maison.
- Achetez des chaussures adaptées, par exemple des souliers à velcro, qui sont faciles à mettre et à retirer.
- Installez des veilleuses un peu partout dans la maison pour quand la personne voudra se rendre à la salle de bain ou dans la cuisine pendant la nuit.
- Installez des rampes à l'intérieur et à l'extérieur de la maison ainsi que des barres de soutien dans la salle de bain.
- Utilisez des tapis de bain antidérapants et placez des bandes antidérapantes dans la baignoire ou 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

Voici des stratégies pour aider la personne ayant 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 d'urgence :

STRATÉGIE	AVANTAGES	FACTEURS À PRENDRE EN COMPTE
Avoir un système d'appel d'urgence, comme un bouton d'alerte.	<ul style="list-style-type: none"> La personne a accès à de l'aide 24 heures sur 24, en cas de problème. 	<ul style="list-style-type: none"> La personne peut ne pas comprendre à quoi sert le bouton d'alerte, ni comment l'utiliser. <ul style="list-style-type: none"> Songez aux appareils qui donnent l'alerte lorsqu'aucun mouvement n'est détecté.
Demander à quelqu'un d'aider la personne à faire des tâches comme l'entretien ménager et la préparation des repas. Il est possible de modifier certaines tâches pour les simplifier. Par exemple, organiser les placards et les tiroirs de commode de sorte qu'il y ait moins d'options.	<ul style="list-style-type: none"> Quelqu'un est sur place pour superviser les tâches 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. Organiser les placards ne donne pas grand-chose si 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 de l'aide pratique, demandez-lui si elle souhaite en avoir.
Obtenir de l'aide pour la gestion de l'hygiène personnelle, par l'entremise d'une agence ou des proches.	<ul style="list-style-type: none"> Maintenir une hygiène personnelle favorise la santé et le bien-être généraux. 	<ul style="list-style-type: none"> Questions relatives à l'intimité. Les services peuvent coûter cher. S'il faut avoir recours à une agence, il est nécessaire d'établir une bonne relation entre le ou la prestataire de soins et la personne touchée. 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. Pour en savoir plus sur l'hygiène personnelle chez les personnes ayant un trouble neurocognitif, consultez alzheimer.ca/hygienepersonnelle.
Inscrire la personne à des programmes de jour pour adultes.	<ul style="list-style-type: none"> Cela permet à la personne de rester active dans 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"> Contactez les organismes communautaires qui offrent des services bénévoles d'accompagnement. Faites valoir le programme de jour comme étant une occasion pour la personne de partager ses intérêts et d'aider les autres.

Pour en savoir plus sur le fait de vivre seul·e avec un trouble neurocognitif, communiquez avec votre Société Alzheimer régionale (1-855-705-4636 ou alzheimer.ca/presdechezvous).

Conduite automobile

Si la personne continue de conduire, il faudrait surveiller ses compétences et aptitudes de conduite pour s'assurer qu'elle ne représente pas un danger. Par exemple, demandez-vous si vous vous sentez toujours en sécurité lorsque la personne conduit.

Il est important de bien se préparer au moment où il ne sera plus sécuritaire pour la personne de conduire. Prévoyez d'autres moyens pour que la personne puisse se déplacer, comme les transports en commun, les services offerts par les organismes communautaires, le transport organisé par les membres de la famille et les ami-es ou l'ouverture d'un compte auprès d'une société de taxi locale.

Pour en savoir plus sur la conduite dans le contexte d'un trouble neurocognitif, consultez la fiche d'information « La conduite automobile et les troubles neurocognitifs », disponible sur alzheimer.ca/ressources.

RESSOURCES UTILES

Société Alzheimer du Canada. Soins d'hygiène personnelle. alzheimer.ca/hygienepersonnelle

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

Société Alzheimer



Société Alzheimer du Canada

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

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

 info@alzheimer.ca  alzheimer.ca

 [@AlzheimerCanada](https://www.facebook.com/AlzheimerCanada)  [@AlzCanada](https://twitter.com/AlzCanada)  [@AlzheimerCanada](https://www.instagram.com/AlzheimerCanada)

Numéro d'enregistrement d'organisme de bienfaisance : 11878 4925 RR0001