

## Prévenir le déconditionnement : l'affaire de tous!

# État cognitif et comportement/ état psychologique

En raison de la pandémie de COVID-19 et des restrictions sur les déplacements et les contacts, socialiser et maintenir des activités stimulantes intellectuellement peut s'avérer plus difficile pour les personnes âgées et vulnérables.

### Quelles sont les conséquences de l'isolement social et de la sous-stimulation intellectuelle?

Ils peuvent entraîner de nombreuses conséquences sur la santé mentale, l'autonomie et la qualité de vie. Voici quelques-unes des plus fréquentes:

#### État cognitif

- ↓ des performances cognitives
- Ralentissement de la pensée
- Difficultés d'attention-concentration
- ↓ de l'efficacité de la mémoire (encoder et récupérer l'information)
- ↓ de la capacité à résoudre des problèmes
- Altération de l'état de conscience (délirium)

#### Comportement/état psychologique

- Humeur dépressive
- ↓ de l'intérêt et de la motivation
- ↑ stress et anxiété
- ↑ craintes et peurs

### Qui peut agir pour contrer ces conséquences?

La contribution de tous est essentielle (gestionnaires, intervenants, proches aidants, familles, ainsi que la personne vulnérable ou âgée elle-même).

### Que faire pour prévenir l'isolement social, les symptômes dépressifs et le déclin des performances cognitives?

Voici quelques recommandations et pistes d'intervention à faire lors des visites à la chambre ou l'ap-

partement, des appels téléphoniques ou dans toutes autres formes de communications avec la personne :

#### 1. Socialisation

- Prendre le temps de discuter et être à l'écoute.
- Discuter d'éléments positifs de son histoire de vie.
- Veiller à ce qu'elle communique régulièrement avec une personne significative.
- Favoriser la socialisation lors des repas (p. ex. repas au cadre de porte, salle à manger en respectant les consignes de la santé publique, appel vidéo, etc.).
- Privilégier des activités de stimulation cognitives de groupe en respectant les recommandations de la santé publique.

#### 2. Activités intellectuelles

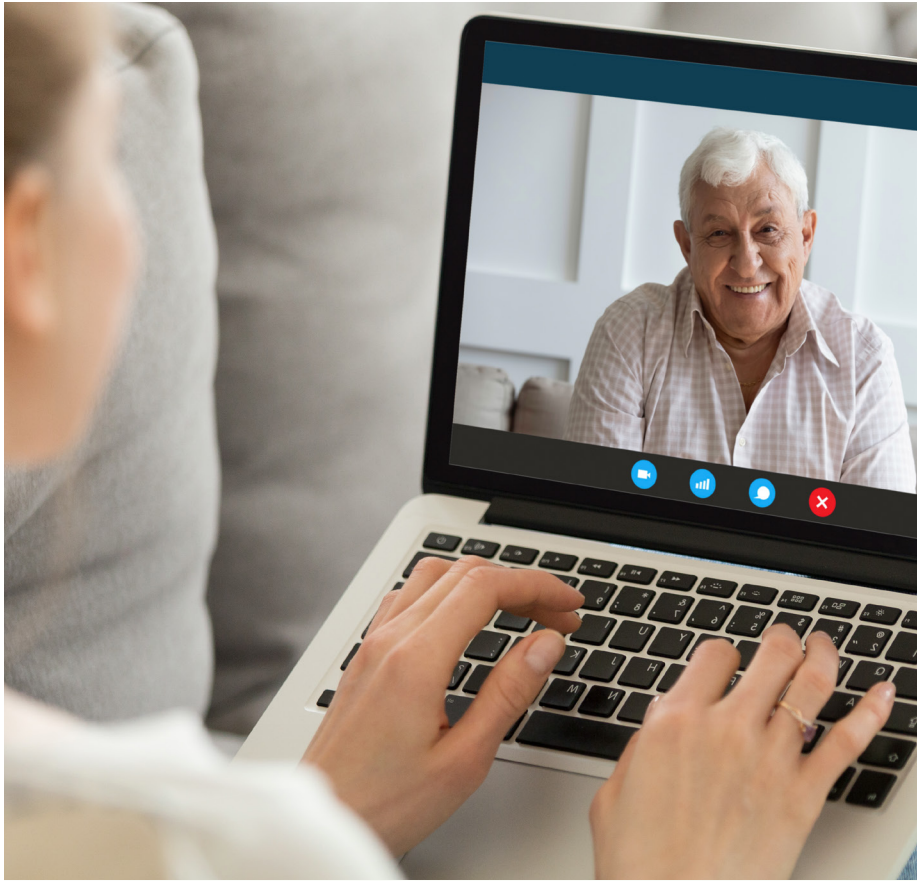
Favoriser les activités qui stimulent la mémoire et les autres fonctions cognitives. Voici quelques exemples :

- Mots croisés
- Sudoku
- Casse-tête
- Lecture
- Informatique et jeux vidéo
- Activités artistiques (p. ex. dessin, bricolage, peinture)
- Apprendre à jouer d'un instrument de musique
- Écouter de la musique

\* S'assurer du port des lunettes et des appareils auditifs, le cas échéant.

Il existe de nombreuses activités stimulantes et des applications (Android et Apple), accessibles et sans frais sur internet, dont les deux « Programmes de stimulation cognitive destinés aux personnes âgées » :

- <https://bit.ly/3oYYrCB>
- <https://bit.ly/35SBWYC>



## MESSAGES CLÉS

Pour garder le moral, conserver les repères et améliorer la qualité de vie, il est primordial pour les personnes âgées et vulnérables de :

- S'occuper et maintenir une routine de vie saine.
- Demeurer actives intellectuellement.
- Avoir des échanges fréquents avec les personnes significatives et les membres du milieu de vie
- Favoriser la pratique d'activités qui génèrent des émotions positives.
- Chaque petit geste permet de diminuer l'isolement et les risque de dépression ou de déclin des performances cognitives des personnes âgées et vulnérables.

- 2 programmes d'activités à imprimer de divers niveaux de difficultés, d'une durée de 4 semaines chacun.
- La pratique de 3 entraînements ou moins par semaine, d'une durée maximum de 60 minutes, aurait un impact significatif.

### 3. Activités occupationnelles

- Encourager une routine de vie saine :
  - Faire son lit, s'habiller, se laver, bouger toutes les heures, s'occuper.
  - Privilégier des heures régulières pour les repas, le coucher et le lever.
  - Doser les siestes au besoin.
- Planifier un horaire pour réaliser les activités de la vie quotidienne et de loisirs.
- Utiliser des repères visuels pour se situer dans le temps (p. ex. pictogrammes sur le calendrier, horloge ou montre).
- Encourager toutes initiatives permettant de se divertir.

- Donner accès à des passe-temps, selon les intérêts.
- Limiter le temps accordé à l'actualité, car cela pourrait avoir un effet négatif sur l'humeur.

### 4. Bien-être psychologique

- Assurer un suivi de l'état comportemental et psychologique avec des outils tels que le baromètre de la santé psychologique > <https://bit.ly/3sL6Rjg>

Il est important d'être à l'affût de tout changement dans l'état d'éveil, psychologique ou cognitif, afin de détecter l'émergence de problèmes, dont la dépression, l'anxiété ou le délirium.

Le cas échéant, assurer le soutien psychosocial ou faire appel aux divers professionnels, organismes ou ressources (p. ex. Ligne info-social [811], ligne de prévention du suicide [1-866-appelle], CLSC, travailleurs sociaux dans les milieux d'hospitalisation et d'hébergement, organismes communautaires) pour obtenir une évaluation et des conseils personnalisés.