# Comprendre le vieillissement et la fragilité

Manuel pour les adultes ayant une déficience intellectuelle et développementale et pour ceux qui les soutiennent

# Ce manuel a été créé par :

**Harleen Buttar** est étudiante au Département des sciences de la santé de l'Université Lakehead

**Dre Lynn Martin** est professeure au Département des sciences de la santé de l'Université Lakehead. Vous pouvez la joindre à lynn.martin@lakeheadu.ca

**Tori Barabash** est étudiante au Département des sciences de la santé publique de l'Université Queen's.

**Dre Hélène Ouellette-Kuntz** est professeure au Département des sciences de la santé publique de l'Université Queen's. Vous pouvez la joindre à helene.kuntz@queensu.ca


# Les organismes suivants ont appuyé la création de ce manuel :

Canadian Frailty Network | Réseau canadien des soins aux personnes fragilisées

Reena

CIHR IRSC
Canadian Institutes of Health Research | Instituts de recherche en santé du Canada


Référence suggérée :
Boyd, B., Martin, L., Barabash, T., et Ouellette-Kuntz, H. (2020). Comprendre le vieillissement et la fragilité : Manuel pour les adultes ayant une déficience intellectuelle et développementale et pour ceux qui les soutiennent. Thunder Bay, Ontario. Multidimensional Assessment of Providers and Systems.

Avec l'âge, nos besoins commencent à changer, et nous courons le risque de devenir fragilisés.

Les personnes fragilisées ont une moins bonne santé et peuvent être incapables de faire ce qu'elles faisaient auparavant. Pour cette raison, elles peuvent avoir besoin de soutiens différents.

Ce manuel t’aidera à réfléchir à ce qu'il faut faire lorsque tu deviens fragilisé.

# Il faut avoir une approche centrée sur la personne.

Il est important que l'aide reçue soit celle dont tu as **besoin** et que tu **veux.**

**As-tu parlé aux personnes qui t'aident :**

- de tes objectifs?
- de ce qui est important pour toi?
- de ce qui te fait sentir bien?
- de ce qui est difficile pour toi?
- de l'aide que tu désires?

**Vieillir chez soi** signifie pouvoir vivre à son domicile même quand on a besoin d'un soutien supplémentaire.

Les changements dans ton état de santé ou conditions de vie ne devraient pas t'empêcher de rester chez toi.

**Quelle est l'importance pour toi de rester chez toi en vieillissant?**

O Très important O Important O Pas important

**Qu'est-ce qui pourrait te permettre de rester plus facilement chez toi en vieillissant?**

Par exemple, obtenir de l'aide pour les travaux ménagers ou les repas?

_____

_____

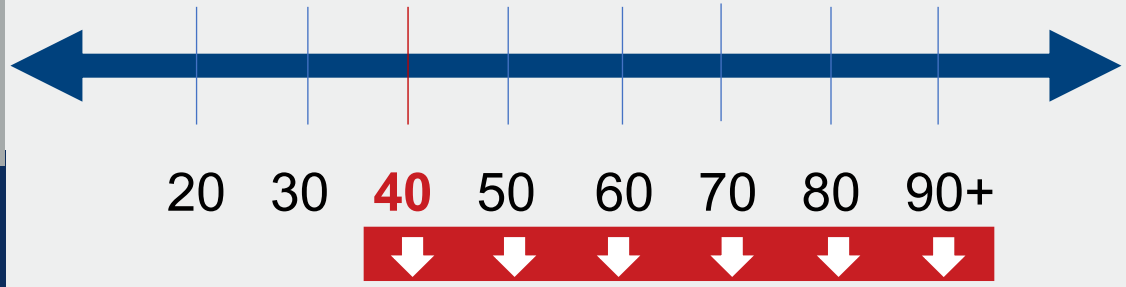
_____

_____

_____

# La fragilité arrive plus tôt.

**Quel âge as-tu?**




**As-tu noté des changements dans ton état de santé? Lesquels?**

_____

_____

_____

**As-tu parlé à ton médecin des changements dans ton état de santé?**

○ Oui ○ Non

# L’amélioration est possible.

**Quelles sont les choses que tu aimerais améliorer?**

Par exemple : te souvenir des choses

_____

_____

_____

_____

_____

**Est-ce que certaines choses empirent ou deviennent plus difficiles?**

Par exemple : monter les escaliers

_____

_____

_____

_____

_____

Ce n'est pas parce que les choses empirent ou deviennent plus difficiles qu'elles ne peuvent pas s'améliorer.

Pense aux mesures de soutien qui pourraient t’aider.

# Sécurité

Il est important que tu te sentes en sécurité.

En vieillissant, certaines choses peuvent te faire sentir en danger.

Par exemple, tu ne te sens peut-être pas en sécurité en entrant dans ton bain ou en marchant sur le trottoir.

1. **Te sens-tu en sécurité chez toi?**

- Oui
- Non

2. **Te sens-tu en sécurité dans ton quartier?**

- Oui
- Non

3. **Qui peux-tu appeler en cas d'urgence?**

_____

_____

# La collaboration est necessaire.

La fragilité est complexe.
Beaucoup de gens sont concernés.
Il est important de travailler ensemble.

1. **Qui sont les gens qui t'aident?**
   *Par exemple, ta famille, un assistant personnel, un médecin, un thérapeute?*

   _____

   _____

   _____

2. **Est-ce qu'ils se connaissent les uns les autres?**

   ○ Oui ○ Non

3. **Est-ce qu'ils connaissent chaque personne qui t'aide?**

   ○ Oui ○ Non

# Les aidants ont des besoins eux aussi.

Quand tes besoins changent, l'aide dont tu as besoin change aussi.

Les personnes qui t’aident ne savent pas toujours quoi faire. Il est important qu’elles soient aidées elles aussi.

1. **Est-ce que tes aidants ont besoin d'aide?**

O Oui O Non

2. **Dans quels domaines ont-ils besoin d'aide?**

3. **Est-ce que tes aidants reçoivent de l'aide?**

O Oui O Non

4. **Qui aide tes aidants?**

5. **Qui d'autre pourrait aider tes aidants?**

# Il est important de planifier l'avenir.

Tes besoins peuvent changer avec l'âge.

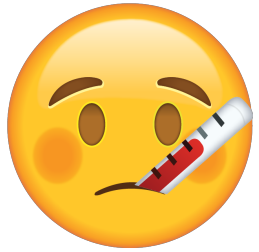
Il est important de réfléchir à ce dont tu pourrais avoir besoin dans l'avenir.

1. **As-tu parlé à quelqu'un de ce qui se passera si tu ne peux pas rester chez toi?**

- Oui
- Non

2. **Que feras-tu si tu ne peux pas rester chez toi?** Par exemple, où vivras-tu? Qui t'aidera?

3. **As-tu parlé à quelqu'un de ce qui se passera si tu deviens malade?**



O Oui
O Non

4. **Que feras-tu si tu deviens malade?**
Par exemple, quel genre d'aide voudrais-tu recevoir? Qui t'aidera?

_____

_____

_____

_____

_____

5. **As-tu parlé à quelqu'un de ce qui se passera si tu as besoin d'argent?**

O Oui
O Non

6. **Que feras-tu si tu as besoin d'argent?**
Par exemple, qui appelleras-tu?
Qui t' aidera?

_____

_____

_____

_____

## Y a-t-il d'autres choses que tu veux que les gens sachent?

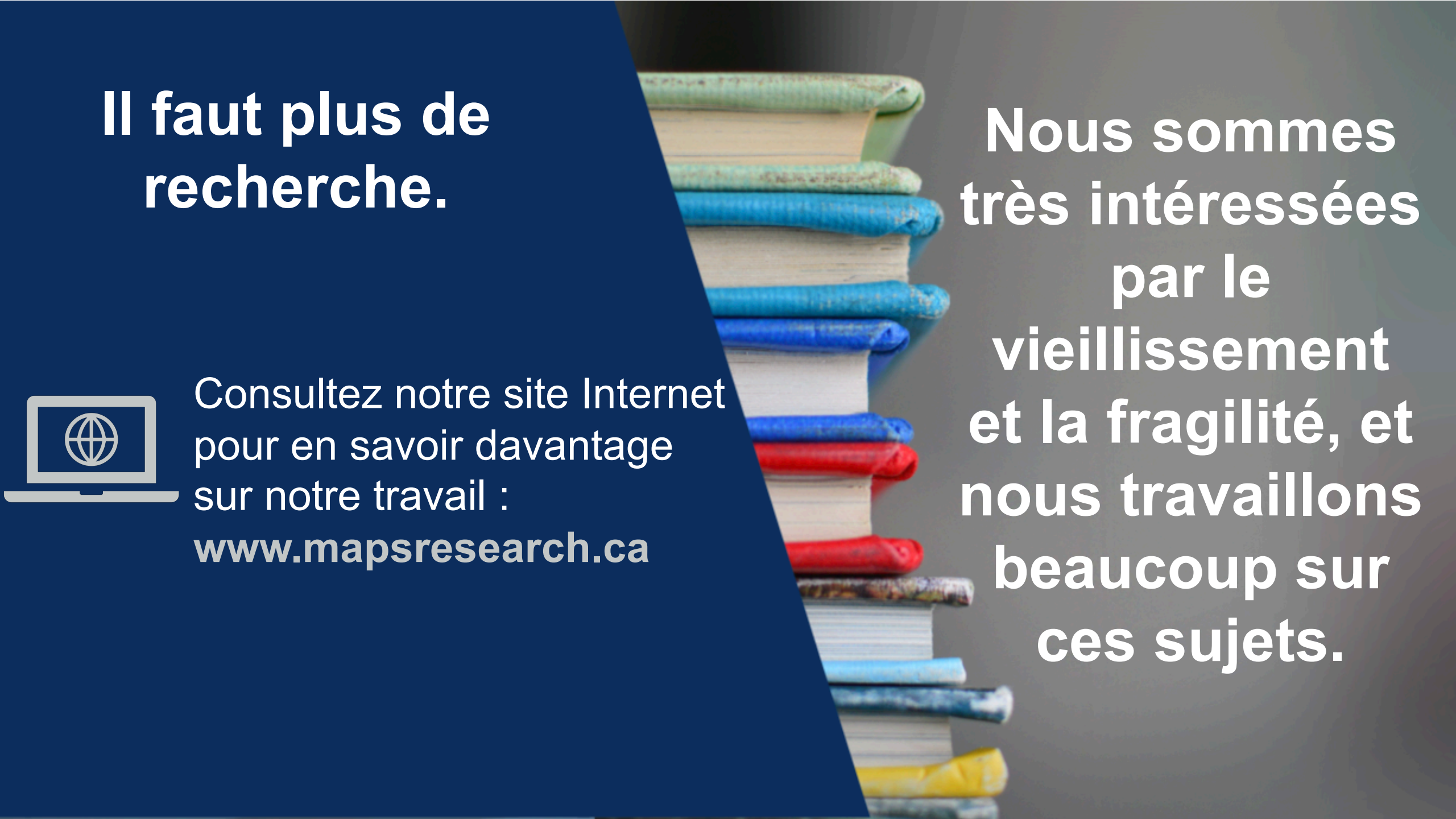
## Y a-t-il d'autres choses que tu veux savoir?

## Y a-t-il d'autres choses avec lesquelles tu veux de l'aide?

## Qui sont les personnes qui devraient lire ce manuel?

# Il faut plus de recherche.

Consultez notre site Internet pour en savoir davantage sur notre travail :
**www.mapsresearch.ca**



**Nous sommes très intéressées par le vieillissement et la fragilité, et nous travaillons beaucoup sur ces sujets.**