

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Les problèmes de santé chez les aînés qui font partie de votre vie

Les progrès de la médecine permettent de maîtriser de nombreuses maladies autrefois incurables, ce qui se traduit par un prolongement de la vie et une meilleure santé. Cela signifie également que de plus en plus d'aînés vivent maintenant avec une maladie chronique pouvant être gérée, comme le diabète, ce qui les rend plus vulnérables aux autres maladies.

Ces progrès sont réalisés au moment où les compressions du gouvernement réduisent les ressources à leur limite. La décision de traiter les patients en consultation externe au lieu de les hospitaliser oblige les membres de la famille à assumer de plus grandes responsabilités; cependant, en raison des ressources limitées, les professionnels de la santé disposent de très peu de temps pour aborder les préoccupations des aidants naturels.

Bien qu'il n'ait pas été conçu dans le but de remplacer les conseils d'un professionnel de la santé, ce guide offre une vue d'ensemble des malaises fréquents et des maladies plus sérieuses associées au vieillissement.

Les changements d'ordre physique

Le vieillissement entraîne naturellement des changements physiques qui pourront se manifester graduellement, entre autres :

- une plus grande fatigue
- des douleurs articulaires
- une baisse de la vision
- une perte auditive
- des trous de mémoire
- une modification des habitudes de sommeil
- une plus grande sensibilité aux maladies

Au début, l'aîné refusera d'admettre ces changements, autant pour lui que pour vous. Cette négation ne pourra que compliquer la vie et priver l'aîné de l'aide qui lui est offerte.

Efforcez-vous de convaincre l'aîné de parler de ces changements avec des professionnels de la santé. Des lunettes et un appareil auditif lui rendront la vie plus agréable; de plus, les médicaments, les thérapies, les produits naturels et des changements à son mode de vie contribueront à soulager les maux qui accompagnent le vieillissement.

Les maux et les maladies habituels

Bien que l'on rencontre les mêmes problèmes physiques chez les aînés, le malaise ou la douleur qu'ils causent ne disparaissent pas pour autant. Encouragez votre parent âgé à parler de ses problèmes à un professionnel de la santé et assurez-vous qu'il se conforme au traitement.

La constipation. Bien que, les aînés s'inquiètent souvent de la régularité de leurs selles, cela fait partie du vieillissement. Si la constipation devient une préoccupation, un régime riche en fibres est habituellement préférable à l'utilisation d'un laxatif. Cependant, si la constipation persiste ou s'il y a un

saignement, consultez un médecin.

L'incontinence. Avec l'âge, il est normal de moins bien maîtriser sa vessie. S'il est léger, le problème pourra être résolu à l'aide de médicaments ou par l'exercice. Dans d'autres cas, une chirurgie mineure s'avérera efficace. Certains aînés devront accepter de vivre avec une incontinence légère, ce qui pourrait entraîner de la honte, une dépression et un retrait de la vie sociale. Demandez au professionnel de la santé traite l'aîné de vous parler des ressources spécialisées dans ce domaine.

Les maladies de la peau. En raison du vieillissement, la peau s'assèche, s'amincit et devient plus vulnérable aux infections. Il serait bon d'utiliser un hydratant pour soulager le prurit. De plus, il est fortement recommandé d'utiliser un écran solaire à FPS élevé sur toutes les parties du corps exposées au soleil.

Les infections fongiques sont également fréquentes et le médecin pourrait devoir lui prescrire un médicament. Si vous remarquez des lésions sur la peau de l'aîné ou si un grain de beauté change d'apparence, l'aîné devrait consulter un médecin afin d'écarter la possibilité d'un cancer de la peau.

Les varices. Ces veines étirées, élargies ou tordues qui apparaissent habituellement sur les jambes peuvent être douloureuses. Le traitement comprend des bandages élastiques, des médicaments et parfois la chirurgie.

Les hémorroïdes. Il s'agit d'un type de varices qui se développe dans le rectum. Les onguents topiques peuvent procurer un soulagement temporaire, mais, si la douleur persiste, l'aîné devrait consulter un médecin.

Les trous de mémoire. Les aînés craignent souvent qu'un trou de mémoire occasionnel annonce un problème cognitif plus grave. Rappelez à l'aîné qu'un trou de mémoire est normal et, si nécessaire, parlez-lui des techniques qui stimulent la mémoire. Si les trous de mémoire deviennent vraiment sérieux ou si vous décelez de la confusion chez l'aîné, fixez-lui un rendez-vous chez le médecin. Les causes de pertes de mémoire sont nombreuses et parfois réversibles.

L'hypertension artérielle. Ce problème est habituellement décelé lors d'un examen médical annuel. Si elle n'est pas traitée, elle peut faire augmenter le risque de problèmes de santé sérieux; il est donc primordial de bien suivre les conseils du médecin. Les recommandations pourraient comprendre des médicaments et des changements au mode de vie, y compris des restrictions au plan alimentaire.

Les situations d'urgence

Si l'un de ces symptômes se manifeste, composez le 911 (ou le numéro d'urgence de votre localité) :

- une douleur vive qui irradie de la poitrine au cou, à la mâchoire et aux bras
- une faiblesse soudaine ou une paralysie d'un ou des deux côtés du corps
- une perte de la vue soudaine
- des étourdissements et des trébuchements inexplicables
- une forte fièvre, accompagnée d'une respiration haletante et d'une douleur thoracique
- un saignement inexplicable.
- La présence de sang dans une diarrhée ou dans l'urine
- une perte de conscience

Les problèmes sérieux les plus fréquents

En plus des problèmes de santé dont souffrent de nombreux aînés, le vieillissement peut entraîner des maladies plus graves.

La coronaropathie. L'angine de poitrine, la forme la plus légère de coronaropathie, entraîne à la poitrine et aux bras une douleur intense qui peut durer plusieurs minutes. Les médicaments et des

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

changements au mode de vie permettent de traiter l'angine. Les maladies du cœur plus sérieuses, entre autres, les crises cardiaques soudaines, exigent un traitement d'urgence et souvent, une chirurgie. Il est possible que le cœur soit affaibli de façon permanente par une telle crise; c'est pourquoi les adultes qui en ont déjà subi une sont plus susceptibles d'en subir une deuxième. Habituellement, après une crise cardiaque, la personne se verra forcée de prendre des médicaments pendant des années et de modifier son mode de vie.

Le diabète. Cette maladie chronique entrave la production et l'utilisation normale de l'insuline, une hormone essentielle au traitement de l'énergie contenue dans la nourriture. Le diabète peut provoquer de sérieuses complications, comme l'amputation d'un membre, la cécité, une défaillance rénale, une maladie du cœur, un accident vasculaire cérébral et une mort prématurée. Le risque de développer le diabète de type 2, autrefois appelé diabète non insulinodépendant, augmente avec l'âge. Les médicaments contre le diabète, de bons choix alimentaires, la pratique régulière d'une activité physique, une consommation quotidienne d'aspirine et le contrôle de la pression sanguine et du cholestérol permettent de traiter cette maladie.

L'accident vasculaire cérébral (AVC). Un AVC léger causera une faiblesse momentanée d'un côté du corps, des troubles de la vue ou un évanouissement. Le rétablissement sera habituellement rapide; cependant, comme un AVC léger signale la possibilité d'un AVC majeur, la personne touchée devra être suivie par un médecin. Un AVC majeur peut causer une paralysie grave qui entraînera l'immobilité, les problèmes d'élocution ou de la vue et une perte cognitive. Le traitement consiste en une hospitalisation suivie d'une thérapie en réadaptation. Il se pourrait que des médicaments et des modifications au mode de vie soient nécessaires.

La polyarthrite rhumatoïde. Elle est l'une des principales causes d'invalidité associées au vieillissement. Les premiers symptômes se manifestent aux articulations des doigts et des orteils sous forme de raideur, de douleur et d'enflure qui, par la suite, s'étendent à tout le corps. Le repos et des médicaments soulageront la douleur et ralentiront la progression de la maladie. Dans les cas plus sérieux, il pourrait s'avérer nécessaire de recourir à une chirurgie afin de remplacer certaines articulations.

L'arthrose. Il s'agit d'une maladie moins sérieuse qui se limite habituellement aux articulations, mais qui peut entraîner une déformation osseuse. Souvent, cette maladie est intermittente; le repos et les médicaments procureront un soulagement. Dans les cas plus sérieux, il pourra s'avérer nécessaire de procéder à une chirurgie afin de remplacer certaines articulations.

L'ostéoporose. Un affaiblissement progressif des os peut causer une ostéogenèse imparfaite qui entraînera de la douleur, des fractures, une courbure rachidienne et une réduction de la taille. Si cela s'avère nécessaire, le traitement pourra comprendre une perte de poids, un régime alimentaire à forte teneur en calcium, de l'exercice et la prise de médicaments.

La thrombophlébite. Cette complication relativement courante imputable aux varices entraîne une douleur accompagnée d'une enflure. Ce problème de santé, qui doit être diagnostiqué par un médecin, exige la prise de médicaments.

L'embolie pulmonaire. Le déplacement d'un caillot de sang vers les artères des poumons peut causer de l'essoufflement, une toux et une douleur aiguë. Dans les cas sérieux, le malade pourra cracher du sang et s'évanouir. Dans les cas plus légers, la prise de médicaments suffira. Les cas sérieux exigent une hospitalisation d'urgence, un traitement à l'oxygène et, souvent, une chirurgie.

La grippe et la pneumonie. Comme ces deux maladies peuvent avoir des répercussions sérieuses chez les aînés, elles doivent être prises très au sérieux et elles exigent des soins médicaux. Le traitement comprend du repos et des médicaments.

La bronchite chronique. Il s'agit d'une inflammation chronique des bronches causant la toux, des difficultés respiratoires et de la fièvre. Habituellement, des médicaments et des changements au mode de vie sont recommandés.
décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

L’emphysème. Les premiers symptômes de cette maladie pulmonaire comprennent de la difficulté à respirer après avoir fourni un effort, qui pourrait se transformer en difficulté respiratoire permanente. Il y a de fortes chances que le traitement comprenne des médicaments, des changements au mode de vie et, dans les cas plus sérieux, l’utilisation d’oxygène en bouteille.

Pour la plupart de ces maladies, il existe des associations et des groupes d’entraide qui fournissent des renseignements et fournissent un soutien précieux. Si vous désirez obtenir de plus amples renseignements au sujet d’une maladie mentionnée dans cet article, consultez un professionnel de la santé. Si les symptômes sont sévères, consultez immédiatement un médecin.