

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.

La santé d'une personne âgée

En vieillissant, il se peut que nous nous inquiétions de notre santé. Alors que certains changements sont normaux, d'autres peuvent indiquer une maladie sérieuse. Comment savoir ce qui devrait nous inquiéter et ce que nous devrions faire? En devenant conscients des effets du vieillissement et en surveillant les signes et les symptômes de problèmes de santé, nous pouvons nous aider et nous préparer à composer avec ces effets.

Les effets normaux du vieillissement :

Physique en général :

- Fatigue
- Rigidité et douleur dans les articulations
- Sécheresse de la peau, qui peut devenir plus vulnérable à l'infection
- Perte de la mémoire
- Changements dans la structure du sommeil (incapacité de dormir pendant de longues périodes, mais besoin de faire des petites siestes)
- Constipation ou selles moins fréquentes
- Incontinence

Changements sensoriels :

- La vue - La perception diminue; les yeux sont plus sensibles à l'éblouissement et s'adaptent moins vite aux changements d'intensité lumineuse.
- Le toucher, l'odorat et l'ouïe peuvent diminuer.
- L'équilibre peut devenir difficile à conserver et à retrouver, la force musculaire et la souplesse des articulations diminuent et la façon de marcher se modifie.

Bien que ces changements puissent être normaux, ils peuvent se produire lentement, de sorte que ses subtilités échappent à la personne âgée. Cependant, si vous pensez qu'ils affectent les capacités de vos parents, assurez-vous d'en discuter avec leur médecin.

Problèmes de santé émotionnelle et physique à surveiller chez les personnes âgées :

DÉPRESSION :

Même si de nombreux aînés se sentent tristes et déprimés à la suite du décès d'un être cher ou d'un ami, la dépression n'est pas un symptôme normal du vieillissement. Si un aîné manifeste l'un ou plusieurs de ces symptômes de dépression, consultez son médecin. Selon Santé Canada, les symptômes de dépression sont entre autres les suivants :

Modifications du comportement

- inertie générale (ou agitation)
- perte d'intérêt envers les activités autrefois gratifiantes
- retrait des activités sociales

Modifications affectives

- tristesse ou sentiment aigu de vide
- découragement, désespoir
- irritabilité
- anxiété

Modifications psychologiques

- difficultés de concentration et perte de mémoire
- autocritique, autodépréciation
- idées suicidaires

Modifications physiques :

- troubles du sommeil, notamment l'insomnie et les réveils anormalement précoces
- fatigue chronique, absence d'énergie
- absence d'intérêt pour l'activité sexuelle
- malaises physiques, notamment la constipation, les maux de tête et autres

ALZHEIMER :

La Société Alzheimer a préparé une liste des symptômes qui se rapportent à la maladie d'Alzheimer :

- pertes de mémoire qui affectent le fonctionnement quotidien
- difficulté à exécuter les tâches familières
- problèmes de langage
- désorientation dans l'espace et dans le temps
- jugement affaibli
- difficulté face aux notions abstraites
- objets égarés
- changements d'humeur ou de comportement
- changements de personnalité
- absence d'enthousiasme

MALADIES DU COUR :

- **Angine** - une sensation de pression ou de malaise - plutôt qu'une douleur - se manifestant dans la gorge, la mâchoire, le dos ou les bras. La douleur est normalement déclenchée par l'activité physique ou par un stress émotionnel.
- **AVC** - les symptômes peuvent comprendre, entre autres :
    - une faiblesse soudaine, un engourdissement ou un picotement dans le visage, un bras ou un pied
    - l'incapacité de parler ou de comprendre ce qui est dit
    - des troubles de la vue
    - un mal de tête sévère ou inhabituel
    - des étourdissements
    - un tonus musculaire inégal sur un côté du visage ou du corps
- **Hypertension** - On parle d'hypertension ou de haute tension lorsque la tension systolique est constamment égale ou supérieure à 140 mmHg (millimètres de mercure) ou que la tension diastolique est constamment égale ou supérieure à 90 mmHg. Souvent, il n'y a aucun symptôme, mais l'hypertension augmente les risques de maladie coronarienne, de crise cardiaque et d'AVC.

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

RTHRITE :

- **Arthrite rhumatoïde** - Se manifeste par de la rougeur, de la douleur, de l'enflure et une sensation de chaleur au niveau d'une articulation. Elle peut s'étendre à d'autres joints du corps.
- **Ostéoarthrite** - généralement moins sévère et souvent limitée à quelques articulations (doigts raides et enflés, etc.).

OSTÉOPOROSE :

- Maladie qui fait que l'os se détériore avec le temps. L'os s'amincit, devient fragile et peut se fracturer facilement. L'ostéoporose peut causer une courbure vers l'avant ou une difformité en saillie de la colonne vertébrale.

DIABÈTE :

Le plus courant, le diabète de type 2, se manifeste lorsque le pancréas ne produit pas assez d'insuline ou que le corps n'utilise pas efficacement l'insuline. L'Association Diabète Québec énumère ces symptômes :

- soif intense
- augmentation du volume des urines
- amaigrissement
- fatigue extrême ou manque d'énergie
- vision embrouillée
- infections fréquentes ou récurrentes
- cicatrisation lente
- picotements aux doigts ou aux pieds

CANCER :

- **Cancer du poumon** - Principale cause de décès chez les hommes plus âgés, il affecte aussi beaucoup de femmes. Les symptômes incluent une toux persistante qui laisse des traces de sang dans les expectorations (crachats) et une augmentation du mucus. Des difficultés respiratoires, de la fièvre et des douleurs occasionnelles à la poitrine peuvent également se manifester.
- **Cancer du sein** - Principale cause de décès chez les femmes. Peut être dépisté par l'auto-examen régulier des seins (masses à l'intérieur ou sur les seins ou sous les bras) ainsi que par une mammographie annuelle.
- **Cancer du col de l'utérus** - Le test Pap, que les femmes devraient passer lors d'un examen médical annuel, permet de dépister ce type de cancer.
- **Cancer du colon et du rectum** - Les symptômes sont semblables à d'autres troubles intestinaux : saignement du rectum, indigestion persistante, changement dans le transit intestinal (une constipation ou diarrhée persistante) ou douleurs abdominales.
- **Cancer de la prostate** - Le cancer de la prostate apparaît habituellement après l'âge de 50 ans et il peut être traité si le dépistage est précoce. L'Alliance canadienne du cancer de la prostate recommande aux hommes de 50 à 75 ans de parler à leur médecin. Le dépistage se fait à l'aide d'un simple test sanguin - appelé le test de l'APS - et d'un toucher rectal.
- **Cancer de la peau** - Les trois types les plus fréquents de cancer de la peau sont le carcinome basocellulaire, le carcimone spinocellulaire et le mélanome. Le carcinome basocellulaire et le carcimone spinocellulaire ressemblent à une blessure soulevée, pâle, à l'aspect nacré ou à une plaque rugueuse et squameuse, rouge ou gris rougeâtre. Le mélanome se manifeste souvent comme un grain de beauté ou un endroit pigmenté qui commence à saigner, à grossir ou à changer de couleur, de forme ou de texture.

PNEUMONIE ET GRIPPE - Peuvent s'aggraver chez les personnes âgées. Surveillez les signes de congestion pulmonaire.

EMPHYSÈME - Se manifeste par des troubles respiratoires à la suite d'un effort.