



Tout au long de votre vie, vous avez appris à reconnaître des signes de détérioration de votre santé. Lorsqu'on avance en âge, il est nécessaire de **mettre à jour la façon dont on observe notre état de santé** en tenant compte de ce qui est normal et anormal en vieillissant. Ce questionnaire vous permettra d'identifier des signes d'une détérioration de votre santé ainsi que certains facteurs qui peuvent influencer votre qualité de vie. **Il pourra aussi être utile à vos proches aidants et aux personnes qui vous soutiennent dans votre réflexion et vos efforts pour rester en santé.**

PARTIE 1 - AINÉÉS : Quels changements observez-vous par rapport à votre état de santé habituel?



Le vieillissement amène son lot de changements normaux dans chacun des aspects de la santé représentés par les lettres **AINÉÉS AD-PLUS**. Cependant, certains changements observés peuvent être anormaux et entraîner des conséquences importantes sur votre condition de santé ou encore, cacher un problème de santé plus grave.

Pour chaque aspect AINÉÉS, **COCHEZ** les changements anormaux que vous observez et, s'il y a lieu, complétez en notant les autres changements observés et qui ne sont pas dans la liste.

AINÉES

DES ASPECTS IMPORTANTS DE LA SANTÉ DES PERSONNES AÎNÉES	QUELQUES CHANGEMENTS GÉNÉRALEMENT NORMAUX EN VIEILLISSANT	QUELQUES CHANGEMENTS ANORMAUX QUI NÉCESSITENT VOTRE ATTENTION
<p>A</p> <p>AUTONOMIE ET MOBILITÉ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Marcher plus lentement et à plus petits pas • Moins de force musculaire, d'endurance et de flexibilité • Fatigue qui se fait sentir plus rapidement après un effort physique • Moins d'endurance • Des articulations moins souples • Difficulté à prendre des petits objets avec ses doigts, enfiler une aiguille ou à utiliser des petits outils • Pendant une période d'arrêt ou de ralentissement des activités physiques, la condition physique générale se détériore plus facilement et plus rapidement que chez les adultes plus jeunes. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Plus de difficulté que d'habitude à marcher, à vous déplacer ou à faire vos activités habituelles dans la maison ou à l'extérieur <input type="checkbox"/> Présence inhabituelle d'essoufflement, de fatigue ou de douleur qui vous empêche de faire vos activités habituelles <input type="checkbox"/> Perte d'équilibre, chute ou peur de faire une chute, ou encore être obligé de s'appuyer sur les meubles lorsque vous marchez <input type="checkbox"/> Autres changements : _____ _____ _____ _____

DES ASPECTS IMPORTANTS DE LA SANTÉ DES PERSONNES AÎNÉES	QUELQUES CHANGEMENTS GÉNÉRALEMENT NORMAUX EN VIEILLISSANT	QUELQUES CHANGEMENTS ANORMAUX QUI NÉCESSITENT VOTRE ATTENTION
<p style="text-align: center;">INTÉGRITÉ DE LA PEAU</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Peau plus mince, plus sèche, plus fragile • Plus à risque de développer des plaies • Les plaies peuvent guérir plus lentement. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Présence de rougeurs ou de plaies qui guérissent mal sur la peau ou dans la bouche <input type="checkbox"/> Apparition soudaine, sur votre corps, d'une zone douloureuse de rougeurs ou de boutons <input type="checkbox"/> Apparition inhabituelle d'ecchymoses ou « bleus » sur votre corps <input type="checkbox"/> Démangeaisons qui vous incommodent <input type="checkbox"/> Ongles des pieds qui causent de la douleur ou qui rendent plus difficile le port de vos chaussures <input type="checkbox"/> Autres changements : _____ _____ _____ _____

DES ASPECTS IMPORTANTS DE LA SANTÉ DES PERSONNES AÎNÉES		QUELQUES CHANGEMENTS GÉNÉRALEMENT NORMAUX EN VIEILLISSANT	QUELQUES CHANGEMENTS ANORMAUX QUI NÉCESSITENT VOTRE ATTENTION
N	<p>NUTRITION ET HYDRATATION</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Diminution possible de la perception des saveurs • Sensation plus rapide de ne plus avoir faim à la fin du repas; les portions sont plus petites • Appétit peut être légèrement diminué • Augmentation des besoins en protéines • Les réserves d'eau dans le corps baissent plus rapidement • La perception de la sensation de soif diminue. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Difficulté récente à vous procurer des aliments <input type="checkbox"/> Difficulté récente à cuisiner les aliments ou à les réchauffer <input type="checkbox"/> Diminution marquée ou perte de l'appétit <input type="checkbox"/> Difficulté à manger et à boire, difficulté à avaler, à porter les aliments à votre bouche, à mastiquer à cause de la douleur ou d'un problème de dentition <input type="checkbox"/> Perte de poids involontaire <input type="checkbox"/> Présence fréquente de toux en mangeant ou en buvant <input type="checkbox"/> Sensation de blocage dans la gorge <input type="checkbox"/> Augmentation de la consommation d'alcool <input type="checkbox"/> Autres changements : _____ _____ _____ _____

DES ASPECTS IMPORTANTS DE LA SANTÉ DES PERSONNES AÎNÉES	QUELQUES CHANGEMENTS GÉNÉRALEMENT NORMAUX EN VIEILLISSANT	QUELQUES CHANGEMENTS ANORMAUX QUI NÉCESSITENT VOTRE ATTENTION
<p style="text-align: center;">É</p> <p style="text-align: center;">ÉLIMINATION URINAIRE ET INTESTINALE</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Besoin d'uriner un peu plus souvent • La nuit, il est normal d'avoir besoin de se lever 1 à 3 fois pour uriner • Tendance à la constipation • Difficulté du rein à s'adapter dans les situations où on ne boit pas suffisamment, ce qui augmente le risque de déshydratation. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Apparition ou augmentation de fuites d'urine ou de selles <input type="checkbox"/> Difficulté à uriner : jet diminué, besoin de fournir un effort pour évacuer l'urine <input type="checkbox"/> Douleur lorsque vous urinez <input type="checkbox"/> Sang dans l'urine <input type="checkbox"/> Constipation ou diarrhée qui s'aggrave ou persiste <input type="checkbox"/> Douleur à l'abdomen <input type="checkbox"/> Douleur ou saignement au passage des selles <input type="checkbox"/> Autres changements : _____ _____ _____ _____

DES ASPECTS IMPORTANTS DE LA SANTÉ DES PERSONNES AÎNÉES	QUELQUES CHANGEMENTS GÉNÉRALEMENT NORMAUX EN VIEILLISSANT	QUELQUES CHANGEMENTS ANORMAUX QUI NÉCESSITENT VOTRE ATTENTION
<p style="text-align: center;">ÉTAT COGNITIF, COMMUNICATION, HUMEUR</p> 	<p>État cognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Difficulté occasionnelle à trouver ses mots et le nom des personnes • Oubli occasionnel de la date, de l'emplacement de certains objets car la capacité d'attention est plus fragile • Plus de difficulté à répondre rapidement à une question surtout en situation de stress <p>Communication</p> <ul style="list-style-type: none"> • Besoin de plus de lumière dans l'environnement pour bien voir • Être plus facilement ébloui lors d'un changement de luminosité, par exemple par les phares d'une auto la nuit ou à la sortie d'une salle de cinéma • Difficulté à entendre une conversation dans un milieu bruyant <p>Humeur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pas de changement de l'humeur ni de la personnalité 	<p>État cognitif</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Oublis réguliers d'événements, de rendez-vous ou d'activités sociales <input type="checkbox"/> Sentiment d'être plus inattentif, agité ou ralenti que d'habitude <input type="checkbox"/> Difficulté à vous organiser dans des tâches habituelles qui ne causaient pas de problème auparavant <p>Communication</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Difficulté plus grande que d'habitude pour voir ou entendre <input type="checkbox"/> Difficulté à vous faire comprendre, à parler ou à organiser vos idées <p>Humeur</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Perte d'intérêt pour les activités que vous aimez faire habituellement <input type="checkbox"/> Difficulté ou perte d'intérêt à prendre soin de votre hygiène personnelle et de votre apparence <input type="checkbox"/> Consommation inhabituelle ou plus grande de médicaments, de cannabis ou d'alcool pour vous calmer <input type="checkbox"/> Présence d'idées noires, penser que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue ou souhaiter mourir <input type="checkbox"/> Autres : _____

DES ASPECTS IMPORTANTS DE LA SANTÉ DES PERSONNES AÎNÉES		QUELQUES CHANGEMENTS GÉNÉRALEMENT NORMAUX EN VIEILLISSANT	QUELQUES CHANGEMENTS ANORMAUX QUI NÉCESSITENT VOTRE ATTENTION
S	<p>SOMMEIL</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Plus de temps pour s'endormir • Sommeil moins réparateur, plus léger avec des réveils plus fréquents • Besoin de faire une courte sieste pendant la journée (maximum de 45 minutes) <p>NB : Ces changements ne devraient pas vous empêcher de bien vous sentir au réveil et pendant la journée</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Fatigue qui affecte votre capacité à prendre soin de vous et faire vos activités quotidiennes <input type="checkbox"/> Besoin de dormir plus que d'habitude durant la journée <input type="checkbox"/> Sommeil perturbé par des changements de médicaments, des inconforts physiques, des inquiétudes ou un environnement plus bruyant <input type="checkbox"/> Fatigue ou somnolence qui affecte votre vigilance lorsque vous conduisez votre auto, descendez un escalier ou discutez avec votre entourage <input type="checkbox"/> Consommation inhabituelle ou plus grande de médicaments ou d'alcool pour dormir <input type="checkbox"/> Autres changements : _____ _____ _____ _____



Les changements anormaux que vous avez notés méritent votre attention. Peut-être avez-vous une idée de ce qui peut les causer?

Sont-ils, à votre avis, liés à un malaise qui persiste?
À une maladie chronique dont vous êtes atteint?

NE PRENEZ PAS CES SIGNES À LA LÉGÈRE.

Parlez-en à l’infirmière, au médecin ou au pharmacien.

Poursuivez votre réflexion sur votre santé avec la 2e partie du questionnaire.

PARTIE 2 - AD-PLUS :

Quelles difficultés ou changements observez-vous dans votre vie et dans votre environnement habituels?



Des changements ou des difficultés dans l’un ou l’autre des aspects AD-PLUS de l’aide-mémoire peuvent influencer la santé et la qualité de vie des adultes âgés vivant à domicile. Ils peuvent aussi causer ou aggraver une détérioration des aspects **AINÉES**.

Pour chacun des énoncés suivants, cochez la case dans la colonne **OUI** lorsqu’il décrit une difficulté ou un changement dans votre vie ou votre environnement.

AD-PLUS

DES ASPECTS IMPORTANTS POUR LA SANTÉ ET LA QUALITÉ DE VIE DES AÎNÉS VIVANT À DOMICILE	OBSERVEZ-VOUS L'UNE OU L'AUTRE DES DIFFICULTÉS OU CHANGEMENTS DÉCRITS CI-DESSOUS?	OUI
<p>A</p> <p>AUTOSOINS DE SANTÉ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Vous avez depuis quelques temps, plus de difficultés à faire les activités habituelles qui vous gardent en santé comme dormir suffisamment, prendre des marches, vous alimenter adéquatement, etc. • Il y a des médicaments prescrits par votre médecin que vous ne réussissez pas à vous procurer. • Vous ressentez des malaises ou des effets non désirés après avoir débuté un nouveau médicament prescrit ou obtenu en vente libre, acheté en ligne ou emprunté à une personne de votre entourage. • Vous avez récemment cessé de prendre un médicament. • Vous avez récemment changé la dose, l'heure ou l'horaire de prise d'un médicament sans en discuter avec le pharmacien, le médecin ou l'infirmière • Vous avez de la difficulté à faire vos soins de santé, par exemple vérifier votre glycémie, vérifier votre pression artérielle, faire un pansement, tailler vos ongles d'orteils, etc. • Vous ne comprenez pas ou vous vous questionnez sur les directives qui vous ont été données sur vos soins de santé. 	<p><input type="checkbox"/></p>

DES ASPECTS IMPORTANTS POUR LA SANTÉ ET LA QUALITÉ DE VIE DES AÎNÉS VIVANT À DOMICILE		OBSERVEZ-VOUS L'UNE OU L'AUTRE DES DIFFICULTÉS OU CHANGEMENTS DÉCRITS CI-DESSOUS?	OUI
A	<p>ACCÈS AUX SERVICES DE SANTÉ ET AU MATÉRIEL DE SOIN</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Vous avez de la difficulté à prendre, à obtenir ou à vous rendre à un rendez-vous avec un professionnel de la santé. • Vous êtes en attente de matériel de soin ou vous avez de la difficulté à vous procurer une canne, une marchette, un banc de douche, des pansements ou un autre appareil utile au quotidien. • Le matériel de soin que vous avez est défectueux. • Vous êtes en attente ou vous avez de la difficulté à obtenir un service d'aide à domicile pour le ménage, un service de livraison de repas ou un autre service. 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
D	<p>DOMICILE SÉCURITAIRE ET ADAPTÉ AUX BESOINS</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Dans votre logis, l'aménagement des lieux, l'état des meubles, ou l'éclairage nuisent à vos activités quotidiennes, vos déplacements ou pourraient vous mettre à risque de faire une chute. • L'extérieur de votre logis, les escaliers, l'ascenseur ou le corridor, sont mal éclairés ou en mauvais état, au point de nuire à vos déplacements et votre sécurité. • Vous avez de la difficulté à maintenir la température de votre logis à un degré confortable pour vous. La température ambiante est souvent trop chaude ou trop froide. 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

DES ASPECTS IMPORTANTS POUR LA SANTÉ ET LA QUALITÉ DE VIE DES AÎNÉS VIVANT À DOMICILE		OBSERVEZ-VOUS L'UNE OU L'AUTRE DES DIFFICULTÉS OU CHANGEMENTS DÉCRITS CI-DESSOUS?	OUI
P	PROCHES AIDANTS 	<ul style="list-style-type: none"> • Vous avez besoin d'aide de votre entourage mais vous n'avez personne à qui le demander. • Les personnes de votre entourage qui vous aident habituellement sont moins disponibles pour le faire. • Les relations avec votre principal proche-aidant sont devenues tendues ou plus difficiles. • Vous êtes âgé et votre rôle de proche aidant auprès d'une autre personne est devenu trop exigeant. 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
L	LOISIRS, RÔLE, VIE SOCIALE ET SPIRITUELLE 	<ul style="list-style-type: none"> • Vous avez récemment diminué ou cessé certaines activités familiales, culturelles, sportives ou religieuses que vous aimez. • Contrairement à votre habitude, vous avez tendance à vouloir rester seul • Dans la dernière année, vous avez perdu un membre de votre famille, un ami ou un animal de compagnie. • Vous avez récemment cessé de jouer un rôle qui vous tenait à cœur comme celui de proche-aidant, de bénévole, de travailleur, d'aide pour vos enfants ou petits-enfants. 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

DES ASPECTS IMPORTANTS POUR LA SANTÉ ET LA QUALITÉ DE VIE DES AÎNÉS VIVANT À DOMICILE		OBSERVEZ-VOUS L'UNE OU L'AUTRE DES DIFFICULTÉS OU CHANGEMENTS DÉCRITS CI-DESSOUS?	OUI
U	URGENCE D'AGIR 	<ul style="list-style-type: none"> Lorsque vous êtes inquiet pour votre santé, vous avez tendance à ne pas en parler, à attendre le plus longtemps possible avant de consulter un professionnel de la santé. 	<input type="checkbox"/>
S	SALUBRITÉ 	<ul style="list-style-type: none"> Vous avez des inquiétudes concernant la propreté de votre logis ou des appareils utilisés pour vous nourrir comme votre réfrigérateur ou four à micro-ondes. Vous avez des inquiétudes concernant la présence dans votre logis de moisissures, d'excréments d'animaux, de punaises de lit ou d'autres insectes nuisibles. 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



Vous avez répondu OUI à une des questions de la partie AD-PLUS? Selon vous, ce changement ou cette difficulté peuvent-ils affecter votre condition de santé actuelle ou être un risque pour votre santé? Que pouvez-vous faire pour améliorer la situation? Ne restez pas seul avec ces difficultés. Parlez-en à un professionnel de la santé ou discutez-en avec une personne de votre entourage en qui vous avez confiance. Il existe aussi des organismes communautaires dans votre région qui pourraient vous aider.



Soyez vigilants!

Si vous remarquez l'apparition d'une difficulté ou d'un changement anormal chez la personne âgée que vous aidez, discutez-en avec elle. Il se peut qu'elle banalise ou nie la situation par crainte d'aller à l'hôpital ou qu'on croit qu'elle ne peut plus rester à domicile.



Ce questionnaire a été conçu pour vous soutenir, ainsi que votre proche aidant, dans votre réflexion sur votre état de santé.

Consultez le site Agir pour bien vieillir (agirpourbienvieillir.com) pour plus d'information sur l'utilisation du questionnaire et réfléchir à l'importance d'agir et de consulter