

Prévention et soins du délirium auprès des personnes âgées

RENSEIGNEZ-VOUS +
PROTÉGEZ VOTRE CERVEAU



Le délirium est une
urgence médicale.



Qu'est-ce que le délirium?

Le délirium est une perturbation grave et soudaine de la pensée. Il peut causer des changements dans la capacité d'une personne de rester alerte, d'utiliser sa mémoire, d'être orientée dans le temps et l'espace, de parler ou de raisonner clairement.

Une personne atteinte de démence peut aussi souffrir du délirium. Parfois, le délirium ressemble à la démence.

La différence réside dans le fait que le délirium se manifeste soudainement.

Consultez immédiatement un fournisseur de soins de santé si l'un des symptômes suivants se manifeste – même de façon intermittente.

- Manifester des troubles d'attention.
- Être distrait ou incapable de suivre une conversation.
- Dire ou faire des choses insensées.
- Entendre des voix que les autres personnes n'entendent pas ou voir des choses que les autres personnes ne voient pas.
- Développer des croyances étranges ou penser que les gens vous veulent du mal.
- Être plus en retrait, calme ou lent qu'à l'habitude.
- Être agité, inquiet, irrité ou fâché.
- Avoir de la difficulté à rester éveillé pendant la journée et/ou être incapable de dormir la nuit.

Qu'est-ce qui cause le délirium?

Le délirium peut être causé par plusieurs facteurs. Parmi les plus courants, citons :

- une infection, par exemple dans la vessie ou les poumons.
- une chirurgie récente.
- plusieurs conditions médicales.
- une douleur non traitée.
- la prise de certains médicaments ou l'augmentation de leur dose.
- l'interruption de certains médicaments, comme les antidouleurs ou les somnifères.
- le sevrage d'alcool, particulièrement chez les grands consommateurs.
- la mauvaise alimentation ou la consommation insuffisante d'eau.
- le manque de sommeil.
- le fait de ne pas porter ses prothèses auditives ou ses lunettes.

Le délirium est plus courant chez les personnes âgées. Il peut souvent être prévenu ou traité.



Comment le délirium est-il traité?

Il y a plus d'une façon de traiter le délirium.

La plupart du temps, l'équipe de soins de santé travaille avec le patient et sa famille pour identifier les causes du délirium et les façons de les traiter. Le délirium s'améliore souvent une fois sa cause déterminée. Par exemple, si une infection cause le délirium, l'infection sera traitée. Si un médicament cause le délirium, il pourrait être interrompu, sa dose pourrait être réduite ou un nouveau médicament pourrait être mis à l'essai.

Dans certains cas, le patient pourrait avoir besoin de médicaments pour traiter son comportement pendant qu'il est atteint de délirium. C'est souvent le cas lorsque la personne est une menace pour elle-même ou pour les autres.

L'équipe de soins de santé sera à l'affût des signes de délirium pour voir si ceux-ci disparaissent. Elle pourrait modifier votre traitement jusqu'à ce que vous vous rétablissiez.

Comment peut-on prévenir le délirium?

Pour aider à prévenir le délirium :

- Assurez-vous que vos aidants connaissent tous vos médicaments et les façons dont vous les prenez. Il faut les prendre tels qu'ils sont prescrits. Portez une attention particulière à la façon dont vous vous sentez si vous commencez à prendre un médicament ou l'interrompez, ou lorsque vous en modifiez la dose. Parlez à votre fournisseur de soins de santé si vous ne vous sentez pas bien.
- Restez actif physiquement.
- Mangez et buvez suffisamment.
- Tentez de dormir la nuit (sans l'aide de somnifères, si possible).
- Portez vos lunettes et vos prothèses auditives.
- Continuez de vous adonner aux passe-temps et aux activités qui vous intéressent.
- Réduisez votre consommation d'alcool. N'arrêtez pas subitement.

Si vous vous rendez à l'hôpital pour une chirurgie ou un autre traitement :

- Informez-vous pour savoir si l'hôpital offre un programme de prévention du délirium. Demandez si vous pouvez y participer.
- Parlez à votre équipe de soins de santé des risques de délirium après une chirurgie.
- Si vous êtes atteint de délirium pendant une hospitalisation, ce pourrait être difficile de comprendre vos choix en matière de soins, de prendre des décisions et de communiquer vos désirs. Avant votre chirurgie ou autre traitement, informez les gens du type de traitement que vous voudriez recevoir si vous étiez incapable de le demander. Pour plus de renseignements, reportez-vous au lien vers le site *Planification préalable des soins* dans la section *Autres ressources sur le délirium*.



Que ce soit à l'hôpital, dans un établissement de soins de longue durée ou à la maison, vous pouvez aider votre proche à se sentir calme et en sécurité.

Comment puis-je venir en aide à un membre de ma famille atteint de délirium?

Restez avec cette personne quand cela est possible, surtout en soirée et pendant la nuit.

Le fait de rester près d'elle peut lui venir en aide. Si vous n'êtes pas en mesure de rester, demandez à un autre membre de la famille ou à un ami de le faire à votre place. Si votre être cher est à l'hôpital ou dans un établissement de soins de longue durée, des photos ou autres objets familiers peuvent l'aider à rester calme. En cas de besoin, vous pouvez aider cette personne à parler à l'équipe de soins de santé.

Parlez à votre proche. Faites-lui savoir que vous êtes là pour lui et que vous voulez l'aider.

- Parlez doucement et lentement. Soyez calme, aimable et réconfortant.
- Utilisez des phrases courtes, en formulant une idée à la fois.
- Donnez à la personne le temps d'assimiler l'information et de répondre. Il est possible que vous deviez répéter.
- Soyez compréhensif. Les pensées, les sentiments, et les choses qu'elle voit et entend sont réelles à ses yeux.
- Dites à votre proche qui vous êtes, rappelez-lui où il est et depuis combien de temps il s'y trouve.
- Si votre proche est bouleversé et incapable de comprendre, parlez d'autres choses.

Une personne atteinte de délirium pourrait ne pas vous reconnaître ou être incohérente. Elle pourrait aussi dire des choses blessantes. Bien que ce soit difficile, essayez de ne pas le prendre personnellement.



Encouragez l'adoption d'une routine régulière le jour.

Assurez-vous que l'éclairage est bon et que les rideaux sont ouverts pour laisser pénétrer la lumière naturelle. Cela permettra à votre proche de savoir où il se trouve et quelle heure il est. Cela l'aidera aussi à rester éveillé et à dormir aux bons moments. Une horloge ou un calendrier peut faciliter l'établissement d'une routine.



Encouragez l'adoption d'une routine régulière le soir.

- Tamisez la lumière pour favoriser le repos et le sommeil.
- Massez-lui lentement le dos, donnez-lui du lait chaud, faites jouer de la musique apaisante, faites une courte promenade et offrez-lui un oreiller confortable et une couverture chaude.
- Limitez le bruit.

Aidez votre proche à bien manger et à boire assez d'eau.

Il est important de boire et manger en quantités suffisantes. Si votre être cher a de la difficulté à le faire, demandez à votre fournisseur de soins de santé de vous suggérer des façons de l'aider. Demandez-lui si vous devriez l'encourager à boire pendant vos visites.

Mettez à sa disposition ses lunettes, ses prothèses auditives et ses prothèses dentaires.

L'incapacité de voir ou d'entendre peut accroître le risque de délirium et de chutes. Encouragez votre être cher à porter ses lunettes et/ou ses prothèses auditives. Assurez-vous que ses lunettes sont propres et que ses prothèses auditives fonctionnent. Les prothèses dentaires aideront votre proche à manger et à parler.

Encouragez votre être cher à être actif. Déterminez le niveau d'activité adéquat pour lui et demandez comment vous pouvez l'aider.

Si votre proche conduit, renseignez-vous pour connaître le moment où il pourra reprendre le volant.

Concentrez-vous sur le rétablissement.

Ne rappelez pas à votre être cher les choses qu'il a dites ou faites pendant son épisode de délirium. Ces gestes étaient des signes de délirium. Ce pourrait être épouvantable et gênant d'en entendre parler. Aidez plutôt votre proche à se rétablir.

Aidez à prévenir d'autres épisodes de délirium.

Parlez au fournisseur de soins de santé de votre proche pour déterminer les causes possibles du délirium. Aidez votre proche à déterminer les façons de prévenir le délirium dans l'avenir.

Autres ressources sur le délirium

Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées (CCSMPA)
www.ccsmh.ca/fr/

Vancouver Island Health Authority (VIHA) (en anglais seulement)
www.viha.ca/mhas/resources/delirium/

Site Web du gouvernement du Canada pour les aînés
<http://www.seniors.gc.ca/fra/index.shtml>

This is Not My Mom (en anglais seulement)
www.thisisnotmymom.ca

Planification préalable de soins
<http://www.planificationprealable.ca/centre-de-ressources/>

Ce dépliant est adapté du document de la Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées (CCSMPA) intitulé *Lignes directrices nationales sur la santé mentale chez les aînés : Évaluation et prise en charge du délirium*.

Conçu avec le soutien financier et la collaboration de l'Agence de la santé publique du Canada.

Avis de non-responsabilité : Ce dépliant a été conçu à titre indicatif seulement. Il ne doit pas être interprété ni utilisé comme norme d'exercice de la médecine.



Canadian Coalition for
Seniors' Mental Health

Coalition Canadienne pour la Santé
Mentale des Personnes Âgées