

DÉFIER LA DÉMENCE

Apprendre à réduire vos risques de démence de façon autonome.

ALLÉGER LA CHARGE COGNITIVE PAR LA VISION ET L'AUDITION

Baycrest

QU'EST-CE QUE LA DÉMENCE?

- Perte de **fonctions cognitives** qui nuit à la vie quotidienne et aux activités de la vie
- Désigne un groupe de troubles comprenant
 - la maladie d'Alzheimer (la plus fréquente)
 - la démence frontotemporale
 - la démence à corps de Lewy
 - la démence vasculaire
 - d'autres formes de démence

?MÉMOIRE?

?RÉFLEXION?

?RAISONNEMENT?



Les cas de démence ne sont pas tous génétiques

Les **facteurs modifiables** représentent au moins **40%** du risque de démence d'une personne

Un facteur de risque de démence modifiable:
PERTE SENSORIELLE

 Déficience auditive

 Déficience visuelle

QU'EST-CE QUE CELA SIGNIFIE?



Avec l'âge, l'audition et la vision changent. Il est essentiel de faire face à ces changements en portant des prothèses auditives ou des lunettes. Votre participation à des activités physiques, sociales et cognitives dépend de ces capacités sensorielles.



La perte des fonctions sensorielles augmente la charge cognitive - il faut plus d'efforts pour entendre ou voir quelque chose, ce qui rend plus difficile le fait de se souvenir de certaines choses.



Il n'est jamais trop tard (ni trop tôt!) pour prendre des mesures pour prévenir ou corriger la perte des fonctions sensorielles liées à l'âge.

COMMENT POUVEZ-VOUS AGIR?



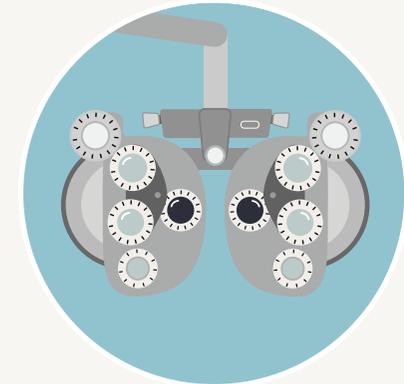
Protégez votre ouïe

Évitez les sons forts ou portez des bouchons d'oreille



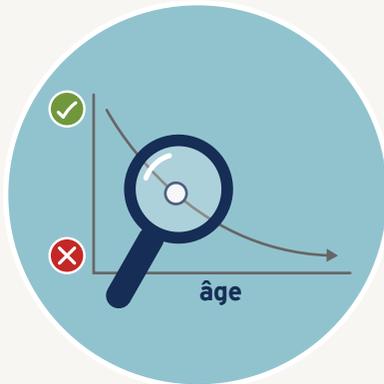
Passez un test d'audition

Outil de dépistage en ligne gratuit:
baycrest.org/hearing *(en anglais seulement)
*Ne remplace pas une consultation chez un audiologiste



Passez un examen de la vue

Portez vos lunettes et faites vérifier votre ordonnance régulièrement



Les changements sensoriels sont normaux

Les troubles de l'audition et de la vision font partie du processus du vieillissement, MAIS il est important d'agir pour remédier à ces problèmes



Utilisez des aides sensorielles

Les lunettes et les prothèses auditives aident à réduire votre charge cognitive et peuvent même ralentir le déclin cognitif



Donnez-vous du temps

Prenez le temps d'assimiler la situation avant d'agir ou demander des précisions

Remerciements et avis de non-responsabilité: Le balado Défier la démence est généreusement appuyé par le Fonds stratégique sur la démence de l'Agence de la santé publique du Canada. Les opinions exprimées dans le présent document ne reflètent pas nécessairement les vues de l'Agence de santé publique du Canada. Le balado Défier la démence remercie l'Académie de recherche et d'éducation Baycrest, la Fondation Baycrest, Baycrest Seniors Care, le Centre d'innovation sur la santé du cerveau et le vieillissement (CABHI) et les membres de la communauté CABHI Leap pour leur soutien.