



## Vieillir en santé

### Autosoins

# Gérer soi-même sa santé en vieillissant

#### Ce document s'adresse :

- aux personnes âgées
- à l'entourage de ces personnes

#### Ce document sert à :

- **S'informer** des choix disponibles pour enrichir notre vie sociale
- **S'informer** des avantages et inconvénients de ces choix
- **Faire un choix** qui respecte nos priorités
- Préparer les personnes âgées et leurs proches **à discuter de ces choix**

## Les auto-soins et l'autogestion de la santé

On appelle « auto-soins » toutes nos activités pour prendre notre santé en main.

Les auto-soins incluent :

1- nos activités pour prévenir la maladie. Par exemple l'hygiène, la bonne alimentation, la vie sociale, le repos et l'exercice.

2- nos activités pour gérer nous-mêmes une condition de santé, avec ou sans l'aide de professionnels. Par exemple gérer les symptômes liés à la condition de santé, son traitement, ses conséquences physiques, psychologiques ou sociales.

### Les conditions de santé de longue durée

Plusieurs personnes âgées vivent avec une condition de santé de longue durée. On les appelle aussi les maladies chroniques.

Les conditions de santé de longue durée ne sont pas contagieuses et évoluent lentement. Elles ne peuvent généralement pas être guéries, mais certaines peuvent être évitées.

Les plus courantes sont l'arthrite, le diabète, la bronchite chronique, l'hypertension et les maladies du cœur. D'autres conditions de longue durée fréquentes sont l'ostéoporose, la dépression chronique et le cancer.

Chez les personnes âgées, les conditions de santé de longue durée les plus fréquentes sont l'arthrite et l'hypertension. Ainsi, sur 100 personnes âgées, 16 souffrent de l'arthrite et 17 de l'hypertension.

Ces conditions de santé sont généralement causées par des combinaisons de facteurs qui varient d'une personne à l'autre. Par exemple l'âge, l'hérédité familiale, la sédentarité, le tabagisme, l'exposition à certains contaminants, ou la mauvaise qualité de l'air peuvent influencer l'apparition de ces conditions.

### L'importance des auto-soins et de l'autogestion

La majorité du temps, les personnes avec une condition de santé de longue durée s'occupent elles-mêmes de leur santé. Elles ont aussi parfois l'aide de leurs proches pour le faire.

La gestion d'une condition de santé est continue. Elle peut être difficile pour la personne et ses proches. Les médecins et les autres professionnels de santé ont généralement comme rôle de renforcer les capacités d'autogestion de la personne.

Certaines stratégies permettent d'améliorer les capacités d'une personne à gérer sa propre santé. Ces manières sont présentées dans le présent outil d'aide à la décision.



# INTRODUCTION

Pour qui et pourquoi ?

## Qui pourrait souhaiter mieux gérer sa santé?

Toutes les personnes âgées de plus de 65 ans gagnent à poser des gestes pour mieux gérer leur santé.

C'est encore plus profitable pour les personnes qui souffrent d'une condition de santé de longue durée.

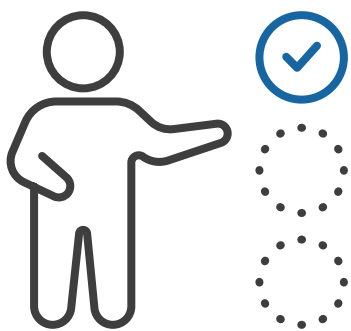
## Les conséquences d'un mauvais contrôle des symptômes

Les conditions de santé de longue durée peuvent causer des incapacités. Ces incapacités peuvent limiter les activités de la vie courante.

Sur 10 personnes vivant avec une condition de santé de longue durée:

- environ 5 n'ont aucune incapacité
- environ 3 ont une incapacité légère
- environ 2 ont une incapacité modérée ou grave.

Les personnes vivant avec plus d'une condition de santé de longue durée ont plus souvent une incapacité modérée ou grave.



### Tenir compte de vos priorités

Selon vos priorités, vous pouvez choisir la meilleure manière de renforcer vos capacités à gérer votre santé. Ce choix vous appartient, car:

- Plusieurs moyens sont disponibles pour mieux gérer votre santé
- Ces moyens comportent des avantages et inconvénients. Vous pouvez attacher plus d'importance à l'un ou à l'autre de ces aspects.
- Adopter une nouvelle manière de gérer votre santé sera plus facile si vous l'avez choisie vous-même.



# PRIORITÉS

Exercice de clarification

## Gérez vous-même votre santé tout en respectant vos priorités

Cochez ce qui est le plus important pour vous. Ensuite, examinez les options qui y sont associées.

### Renforcer mes capacités à gérer ma propre santé

Vos options :



Applications interactives (page 5)



Formation par des pairs (page 7)



Formation par des professionnels de la santé (page 9)

### Améliorer mes connaissances sur ma condition de santé

Vos options :



S'informer sur internet (page 6)



Formation par des pairs (page 7)



Formation par des professionnels de la santé (page 9)

### Limiter les signes et symptômes

Vos options :



Applications interactives (page 5)



S'informer sur internet (page 6)



Formation par des professionnels de la santé (page 9)

### Améliorer ma qualité de vie ou ma santé mentale

Vos options :



Formation par des professionnels de la santé (page 9)



Soutien par des pairs (page 8)



Formation par des pairs (page 7)



S'informer sur internet (page 6)

### Me débrouiller sans aide

Vos options :



S'informer sur internet (page 6)

### Autre :

Indiquez les options pour gérer vous-même votre santé qui permettent de respecter cette priorité :

---

---

---





## Applications interactives

Les applications interactives visent à rendre plus facile le suivi de votre santé. Leurs fonctionnalités varient. Certaines permettent de programmer une alerte pour se rappeler de prendre un médicament. Certaines utilisent des messages textes pour recevoir des rappels, des messages d'encouragement, ou de l'éducation. Certaines permettent aussi de recueillir des mesures de votre condition de santé. On trouve des applications pour surveiller le poids, le sommeil, la santé mentale, le diabète ou la santé cardiovasculaire.

**Vous avez le goût d'essayer? Sachez que...** Les applications interactive peuvent se trouver sur l'ordinateur, le téléphone ou la tablette.

### AVANTAGES

#### ↑ Autogestion de la santé

Les applications interactives peuvent aider à gérer soi-même une condition de santé.

#### ↑ Respect du traitement recommandé

Les applications interactives peuvent aider à respecter les traitements recommandés.

#### ↓ Signes et symptômes

Les applications interactives peuvent permettre de réduire les signes et symptômes d'une condition de santé.

### INCONVÉNIENTS

#### Applications mal adaptées

Plusieurs applications interactives ne sont pas bien adaptées aux capacités et aux besoins des personnes âgées.

#### Problèmes techniques

Des problèmes techniques peuvent survenir lors de l'utilisation de certaines applications interactives. Par exemple, de fausses alarmes, un manque de fiabilité, ou un mauvais fonctionnement.

### ASPECTS PRATIQUES

#### Manque d'habitude avec les nouvelles technologies

Certaines personnes sont moins habituées aux nouvelles technologies. Ces personnes devront investir plus de temps pour apprendre à utiliser les applications interactives, et pourraient abandonner.

#### Soutien requis

Certaines applications interactives demandent du soutien pour que la personne se sente à l'aise de les utiliser.



## S'informer sur Internet

Plusieurs sources d'information peuvent nous aider à prendre soin de nous et à gérer notre santé. **Sachez que...** Vous devez vérifier si ces sources sont fiables. Pour cela, posez-vous 3 questions: Qui l'a écrit? Quand cela a-t-il été écrit? Comment l'information a-t-elle été produite?

**Vous pouvez avoir plus confiance :** si les auteurs sont faciles à trouver, si les auteurs ont de l'expérience avec la condition de santé, s'ils sont respectés dans la communauté et par leurs collègues, si l'information est à jour, si une date pour la création de la source est donnée et/ou si l'information a été produite au cours d'une recherche par plusieurs personnes. **Vous pouvez avoir moins confiance :** si l'information consiste en l'opinion ou l'expérience d'une seule personne. Pour en savoir plus, visitez le <http://www.trustortrash.org> (en anglais).

### AVANTAGES

#### ↑ Connaissances

S'informer sur Internet peut permettre d'améliorer les connaissances sur la condition de santé.

#### ↑ Confiance en nos capacités d'auto-gestion

S'informer sur Internet peut renforcer la confiance en nos capacités à gérer une condition de santé par nous-mêmes.

#### ↓ Signes et symptômes

S'informer sur Internet peut permettre de réduire les signes et symptômes d'une condition de santé de longue durée.

#### ↑ Qualité de vie

S'informer sur Internet peut permettre d'améliorer la qualité de vie.

### INCONVÉNIENTS

#### Compétences limitées pour faire les recherches

Trouver de bonnes sources d'informations peut demander d'utiliser des mots spécialisés. Certaines personnes peuvent ressentir un manque de compétence pour choisir ces mots.

#### Sites Internet complexes

Certains sites Internet sont complexes. Il peut être décourageant de tenter d'y trouver de l'information qui s'applique à notre situation.

#### Difficultés à évaluer la qualité de l'information

Plus de la moitié des sites Internet sur la santé offrent des informations peu fiables. Certains sites véhiculent aussi des préjugés. Il peut être difficile de distinguer les sources d'informations fiables de celles qui ne le sont pas.





## Formation par des pairs

Les pairs sont des personnes qui vivent une situation semblable à la vôtre. La formation qu'ils offrent peut couvrir une diversité de sujets, comme les signes et symptômes de la condition de santé, ses traitements et les saines habitudes de vie à adopter pour maintenir la qualité de vie. En plus, ils peuvent partager leurs expériences personnelles. Cela peut vous permettre d'apprendre comment ils font face aux aspects plus difficiles de la condition de santé.

### AVANTAGES

#### ↑ Autogestion de la santé

La formation par des pairs peut aider à gérer soi-même une condition de santé.

#### Signes et symptômes

La formation par des pairs entraîne des effets variables sur les signes et symptômes d'une condition de santé. Certaines études montrent que ce type de formation peut permettre de réduire les signes et symptômes d'une condition de santé de longue durée, alors que d'autres montrent que non.

#### ↑ Qualité de vie

La formation par des pairs peut permettre d'améliorer la qualité de vie.

#### ↓ Détresse

La formation par des pairs peut permettre de diminuer la détresse reliée à la gestion de la condition de santé.

### INCONVÉNIENTS

#### Inquiétudes face aux compétences des pairs formateurs

Certaines personnes peuvent mal comprendre le rôle des pairs formateurs et être inquiètes de leur manque de compétences. Lorsqu'on clarifie le rôle plus informel des pairs et les avantages de ce type de programme, elles sont rassurées.

#### Inquiétudes concernant la condition de santé

La discussion avec des pairs peut générer des inquiétudes face aux informations transmises. Par exemple, si le pair a vécu une expérience plus difficile pour gérer sa propre condition.

### ASPECTS PRATIQUES

#### Format inadéquat

La formation par des pairs peut se faire d'une manière qui convient moins à la personne aidée. Par exemple, s'il se déroule à un moment ou dans un endroit précis. Certaines personnes pourraient aussi moins apprécier que les rencontres se déroulent individuellement. D'autres pourraient moins apprécier les rencontres de groupe.





## Soutien par des pairs

Les pairs sont des personnes vivant avec une condition de santé semblable à la nôtre. Le soutien par des pairs permet de partager ce que nous vivons dans un climat de respect. Les personnes sont généralement formées, et les échanges peuvent être encadrés par un intervenant spécialisé. **Vous avez le goût d'essayer? Sachez que...** On peut rencontrer des pairs dans des rencontres de groupe ou lors de rencontres individuelles.

### AVANTAGES

#### ↑ Connaissances

Le soutien par des pairs peut permettre de poser toutes nos questions et de mieux connaître notre condition de santé.

#### Signes et symptômes

Le soutien par des pairs entraîne des effets variables sur les signes et symptômes d'une condition de santé. Certaines études montrent que ce soutien peut permettre de réduire les signes et symptômes, alors que d'autres montrent que non.

#### ↑ Soutien émotif

Le soutien par des pairs peut permettre à une personne de partager ce qu'elle vit et de ressentir un soutien émotif.

### INCONVÉNIENTS

#### Relation insatisfaisante avec le pair aidant

Les personnes aidées peuvent ressentir un manque de connexion avec le pair aidant. Les programmes de soutien par les pairs permettent généralement de régler de telles situations.

#### Inquiétudes concernant la condition de santé

La discussion avec des pairs peut générer des inquiétudes. Par exemple, si le pair a vécu une expérience plus difficile pour gérer sa propre condition.

#### Sentiment de gêne

Recevoir du soutien par des pairs peut gêner certaines personnes. La gêne peut être atténuée en prévoyant une première rencontre plus brève par téléphone ou par vidéoconférence.

### ASPECTS PRATIQUES

#### Format inadéquat

Le soutien par des pairs peut se faire d'une manière qui convient moins à la personne aidée. Par exemple, s'il se déroule à un moment ou dans un endroit précis.







## Formation par des professionnels de la santé

Des formations sont offertes par des professionnels de la santé pour nous permettre de prendre mieux soin de notre santé par nous-mêmes. Elles couvrent des sujet variés. Par exemple: les traitements, les saines habitudes de vie pour optimiser la qualité de vie, les ressources.

**Vous avez envie d'essayer? Sachez que...** Ces formations peuvent se donner face à face, par téléphone ou en ligne. Elle peuvent être offertes de manière individuelle, ou en groupe.

### AVANTAGES

#### ↑ Connaissances

La formation par des professionnels de la santé peut permettre de mieux connaître une condition de santé.

#### ↑ Autogestion de la condition de santé

La formation à l'autogestion par des professionnels de la santé peut aider à gérer soi-même une condition de santé.

#### ↓ Signes et symptômes

La formation par des professionnels de la santé peut permettre de réduire les signes et symptômes d'une condition de santé.

#### ↑ Capacités physiques

La formation à l'autogestion par des professionnels de la santé peut permettre d'améliorer les capacités physiques.

#### ↓ Stress, anxiété, dépression

La formation par des professionnels de la santé peut permettre de réduire le stress, l'anxiété ou la dépression.

### INCONVÉNIENTS

#### Manque de reconnaissance de l'expérience vécue par la personne

Certaines personnes peuvent avoir l'impression que le professionnel de santé ne reconnaît pas leur expérience vécue avec la condition de santé. Ces personnes peuvent se sentir moins bien soutenues pour gérer leur santé.

#### Difficultés à bien comprendre l'information

Les formations par des professionnels de la santé peuvent être offertes en groupe. Dans ce cas, elles ne permettent pas toujours de vérifier si tout le monde a bien compris l'information présentée. Les personnes ayant moins bien compris seront moins à l'aise pour gérer leur condition de santé par elles-mêmes.



Quelle option préférez-vous ?

Êtes-vous confortable avec votre décision ?	OUI	NON
<b>S</b> Sûr de moi : Je suis certain du meilleur choix pour moi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>U</b> Utilité de l'information : J'ai le sentiment d'avoir toute l'information nécessaire sur les bons et les moins bons côtés des options disponibles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>R</b> Risques et bénéfices à balancer : J'ai le sentiment de savoir ce qui est important pour moi à l'égard des avantages et des inconvénients qui sont associés à entreprendre ou non l'une de ces options	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>E</b> Encouragement et soutien des autres : J'ai tout le soutien dont j'ai besoin pour faire mon choix.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

SURE TEST  
© O'CONNOR & LÉGARÉ 2008

## RESSOURCES

Pour connaître les ressources communautaires disponibles dans votre région :



**Composez le 211 ou visitez le site Internet [211quebecregions.ca](http://211quebecregions.ca)**

Le 211 réfère les personnes vers les ressources communautaires, publiques et parapubliques proches de chez eux. C'est un service gratuit, disponible partout au Canada.

Pour connaître les ressources disponibles sur Internet :



**Visitez le site [Vieillirensanté.ulaval.ca](http://Vieillirensanté.ulaval.ca)  
Section Autosoins**

Pour recevoir des conseils et être orienté vers les ressources de santé et services sociaux :



**Composez le 811**



# GLOSSAIRE

## Définitions

---

### Arthrite

L'arthrite est une inflammation des articulations et parfois d'autres tissus. Elle cause de la douleur, restreint la mobilité et limite la qualité de vie. Si elle n'est pas maîtrisée, l'arthrite peut causer des dommages importants, souvent permanents, dans les zones touchées, ce qui peut entraîner une perte d'indépendance dans les activités quotidiennes.

### Bronchite chronique

La bronchite est une inflammation des voies aériennes entre la trachée et les poumons (bronches). La paroi des bronches produit de grandes quantités de mucus, ce qui déclenche une toux durable. La bronchite chronique se caractérise par une toux produisant du mucus qui dure pendant au moins trois mois au cours de deux années consécutives.

### Hypertension

La pression artérielle est la mesure de la force du sang contre les parois des artères. On parle d'hypertension artérielle lorsque la pression artérielle augmente dans vos artères, obligeant ainsi votre cœur à faire plus d'efforts pour pomper le sang à travers les vaisseaux sanguins. L'hypertension artérielle est souvent appelée "haute pression". Si elle n'est pas traitée, elle peut avoir de graves conséquences: accident vasculaire cérébral, maladies du cœur, insuffisance rénale terminale, ou décès prématuré.

### Diabète

Le diabète est une condition de longue durée qui ne se guérit pas, mais qui se contrôle. Il est caractérisé par un taux de sucre dans le sang au-dessus des valeurs normales. Il se manifeste lorsque le corps est incapable de produire suffisamment d'insuline ou de l'utiliser correctement. Le corps a besoin d'insuline pour transformer le sucre en énergie. Le diabète peut entraîner de graves complications comme l'insuffisance rénale, des maladies du cœur, des plaies qui ne guérissent pas, rendre aveugle, ou le décès prématuré. Ceux qui sont atteints du diabète peuvent toutefois prendre des mesures pour contrôler et réduire les risques de complications.

### Sédentarité

La sédentarité correspond à l'absence d'activité physique, ou à la pratique d'activités dont la dépense énergétique est près de celle du repos. Regarder la télévision, jouer à des jeux vidéo ou naviguer sur Internet sont quelques exemples d'activités sédentaires.

### Ostéoporose

L'ostéoporose consiste en une détérioration des os. Les os de la personne vivant avec cette condition deviennent très minces et fragiles au fil du temps. Les personnes atteintes d'ostéoporose risquent davantage de développer des fractures, même après un choc mineur. Bien que l'ostéoporose soit plus répandue chez les personnes âgées, elle peut toucher des gens de tous âges.



# À PROPOS DE CET OUTIL D'AIDE À LA DÉCISION

## Auteurs

- Anik Giguère, PhD\*
- Béatriz Valéra, Pharm.D, PhD
- Juliette Monette, Étudiante B.Psy

\*Pour plus d'information, contactez : [anik.giguere@fmed.ulaval.ca](mailto:anik.giguere@fmed.ulaval.ca)

## Références

Les sources scientifiques utilisées pour rédiger cet outil sont disponible sur le site [https://www.vieillirensante.ulaval.ca/fileadmin/documents/Autosoins\\_References.pdf](https://www.vieillirensante.ulaval.ca/fileadmin/documents/Autosoins_References.pdf).

## Niveau de lisibilité

Niveau moyen : secondaire (Scolarius = 94);  
Niveau maximum : secondaire (Scolarius = 117)  
(<https://www.scolarius.com/>)

## Patients inclus

Plusieurs personnes ont contribué à la conception du modèle de la Boîte à décision : des professionnels de la santé, des personnes âgées et des proches aidants. Leur contribution s'est déroulée dans le cadre de projets de recherche.

**Graphisme** : Camille Lepage-Pérusse

**Services-conseils de réécriture en langage clair et simple** : [Autrement dit](#)

## Conflits d'intérêt et financement

### Aucun conflit d'intérêt à déclarer.

Le développement de cet outil a été réalisé grâce à l'appui financier du Fonds de recherche du Québec - Société et culture (FRQSC) et du Réseau canadien des soins aux personnes fragilisées. Aucune des parties, que ce soient les organisations subventionnaires, les organisations affiliées et les auteurs, ne retire d'intérêts des décisions prises par les personnes âgées à la suite de leur utilisation de cette Boîte à décision.

**Version** : 1.0

**Date de publication** : Décembre 2021

**Date de la recherche bibliographique** : Juillet 2020

**Prochaine mise à jour** : Juillet 2023

© Université Laval, 2021

### Citer cet outil

A. Giguère, B Valéra, J Monette (2021). Autosoins: Gérer soi-même sa santé en vieillissant [Disponible en français]. Outil d'aide à la décision de la série Boîte à décision. Disponible au <https://www.vieillirensante.ulaval.ca/>.

