

Rôle des facteurs environnementaux sur la qualité de vie des personnes présentant une démence « sévère »

Au cours de ces dernières années, différentes études scientifiques ont démontré le rôle de l'environnement sur la qualité de vie des personnes présentant de graves troubles cognitifs. Le maintien ou l'accroissement du niveau de la qualité de vie des personnes présentant de graves troubles cognitifs est ce vers quoi nous devons tendre et aspirer. Hors chaque accompagnement est spécifique et différent, aucune formule calquée et copiée ne peut avoir d'effet satisfaisant sur la qualité de vie individuelle des personnes accompagnées.

Mais nous pouvons retrouver des points communs dans plusieurs études scientifiques qui montrent que l'environnement peut avoir un grand rôle à jouer sur le bien être des personnes présentant de graves troubles cognitifs. En effet, de simples interventions visant à ajuster la température, le bruit et la luminosité pourraient accroître la qualité de vie et le bien être des personnes. Cela paraît évident, mais faut-il encore y être vigilant, car les capacités cognitives et fonctionnelles limitées des personnes présentant de graves troubles cognitifs les empêchent d'influencer ou d'échapper à leur environnement immédiat.

Prenons l'exemple du « bruit », des niveaux sonores trop élevés ou étalés sur un temps trop long peuvent être des sources de stress et de nervosité (Exemple : la télévision ou la radio). Rappelons-nous comment le bruit peut nous énerver ou nous stresser, dans quel état sommes-nous après avoir été exposé à diverses sources de bruit ? Mais nous avons la plupart du temps les moyens cognitifs et fonctionnels de réduire ces facteurs de stress ou d'y échapper. Les personnes présentant des troubles cognitifs n'ont pas ou peut la possibilité de réduire ses distracteurs sonores comme par exemple en baissant le volume de la radio, en fermant les fenêtres ou en demandant aux personnes de parler moins fort. Les études montrent également que des niveaux de bruits élevés sont également associés à un niveau moindre de signes comportementaux d'interactions sociales. Lorsqu'il y a du bruit on est moins enclin à vouloir communiquer avec les autres.

En ce qui concerne la température, les études montrent que de niveaux élevés de température dans des pièces ou les personnes y passent beaucoup de temps sont associés à une moins bonne qualité de vie. Cela paraît encore évident, mais les perceptions de chaleur et de fraîcheur varient avec l'âge.

Enfin des niveaux bas de luminosité dans la pièce ou les personnes y passent beaucoup de temps sont associés à plus de signes d'humeur négative. En effet le soleil (ou la lumière qu'il dispense) nous met de bonne humeur, car l'effet de la lumière bloque la synthèse d'une hormone (la mélatonine). Rappelons-nous dans quel état nous sommes et quel est notre moral lorsque nous passons de longues semaines dans la grisaille, sans apercevoir le soleil ? Des sorties régulières mêmes de quelques minutes pourraient améliorer l'humeur et le bien être des personnes présentant de graves troubles cognitifs.

En conclusion, de simples interventions sur l'environnement pourraient accroître la qualité de vie et le bien être des personnes présentant de graves troubles cognitifs.