

# Service, Soutien et Succès

## Revue internationale pour les professionnels de soutien direct

### Le bilan de santé: Qu'est-ce que c'est et que doit savoir le personnel?

Par: Yona Lunsky  
Dara Abells  
Ian Casson  
Laurie Green  
Bill Sullivan

Ce bulletin d'information est exactement ce que le médecin recommande. (En fait, quatre médecins et une psychologue). C'est une discussion claire et rationnelle sur l'importance du bilan de santé et de la façon dont vous, en tant que personnel, pouvez faire une différence pour les personnes que vous soutenez.

Un bilan de santé est semblable à un examen physique annuel au bureau de votre médecin, mais avec une attention particulière accordée aux problèmes qui revêtent une grande importance pour la santé des adultes ayant une déficience intellectuelle. Les objectifs d'un bilan de santé sont la promotion de la bonne santé (par ex. conseils concernant l'alimentation, l'activité et le sommeil), le dépistage précoce des problèmes de santé (par ex. dépistage du cancer, de l'hypertension artérielle ou de l'hyperglycémie), la prévention des maladies (par ex. vaccinations contre l'hépatite), et la gestion des problèmes de santé (par ex. le diabète). C'est la recommandation la plus importante des Lignes directrices canadiennes des soins primaires aux personnes ayant une déficience intellectuelle ([lien document](#)). Pour en apprendre davantage sur le bilan de santé et son importance, visionnez l'explication du Dr Casson ([lien vidéo](#)).

#### Que se passe-t-il à un bilan de santé?

Le bilan de santé est une occasion d'examiner attentivement tout ce qui se passe. Cet examen peut nécessiter plus d'une visite. Cela implique le médecin de famille, l'infirmier ou l'infirmière, le/la réceptionniste et autres personnes faisant partie de l'équipe de soins primaires qui prennent connaissance des capacités, du style de communication et des conditions de vie de la personne ainsi que de ses problèmes de santé antérieurs et de ses préoccupations actuelles. Il comprend un examen de santé physique et mentale et le dépistage de problèmes de santé qui pourraient rendre la personne à risque selon des facteurs tels que l'âge et le sexe de la personne (lire ci-dessous pour quelques exemples). Cela pourrait impliquer d'autres professionnels de soins de santé dans le «cercle de soins» de la personne tels qu'un/une diététiste, un travailleur social ou une travailleuse sociale ou un pharmacien ou une pharmacienne.



Hands | Mains

TheFamilyHelpNetwork.ca  
LeReseauaideauxfamilles.ca



«C'est la chance pour le médecin et l'équipe de soins à la clinique de parler de questions de santé, de vérifier les problèmes et de donner des conseils sur la façon de rester en bonne santé. C'est une occasion formidable de vérifier l'état de santé général, de revoir les médicaments et de faire le dépistage ou le suivi des problèmes de santé.» Dr Laurie Green.

### **Pourquoi un bilan de santé?**

Ces temps-ci, les médecins de famille n'encouragent pas l'examen physique annuel pour tous les patients adultes. Mais le bilan de santé pour les personnes ayant une déficience intellectuelle est différent et il est très important de le faire. Nous savons que les adultes ayant une déficience intellectuelle peuvent ne pas reconnaître facilement les petits problèmes lorsqu'ils surviennent et qu'ils/elles ont un risque accru de développer une foule de problèmes de santé. Ce qui peut finir pas se produire, c'est qu'ils/elles visitent le médecin pour toutes sortes de choses qui ne vont pas bien, mais qu'ils/elles oublient de voir le médecin quand les choses vont bien. Ceci comprend voir le médecin pour le dépistage et la prévention, qui sont des éléments importants, aussi bien que pour la promotion de la santé. Cette situation signifie que nous découvrons des problèmes plus tard que nous le devrions, ce qui peut être stressant et potentiellement dangereux pour tous.

On décrit quelquefois le bureau du médecin de famille comme étant le foyer médical de la personne. Un des rôles du médecin de famille est de rassembler tout ce qui est lié à la santé de la personne. Le bilan de santé annuel permet aux personnes ayant une déficience intellectuelle d'apprendre à connaître et à se sentir à l'aise avec leur médecin de famille. Si quelque chose fait mal ou semble différent d'auparavant, vous voulez voir un médecin qui connaît bien la personne que vous soutenez.. Avoir une telle relation aide la personne qui a une déficience intellectuelle, particulièrement pendant les visites lorsque quelque chose ne va pas, ce qui peut être stressant.

Les urgentologues sont formidable et tous les spécialistes le sont aussi. Mais le médecin de famille est un autre genre de spécialiste : il est un spécialiste dans la *connaissance de ses patients en tant que personnes*.

#### Cinq raisons de faire un bilan de santé:

1. Prévenir la maladie ex. vaccinations
2. Détecter les problèmes plus tôt ex. vérifier s'il y a de l'hypertension artérielle et une maladie cardiaque
3. Obtenir des tests de dépistage utiles et commencer l'aiguillage, ex. counselling, test de la fonction thyroïdienne, dépistage du cancer, vue, ouïe et santé dentaire
4. Aider chaque personne à être plus à l'aise les unes avec les autres et en connaître davantage au sujet des problèmes de santé et de la situation actuelle
5. Échanger avec d'autres professionnels de la santé ( comme la diététiste, la pharmacienne, la travailleuse sociale) et autres services utiles.

## **Quels sont quelques-uns des domaines ciblés lors d'un bilan de santé?**

Le bilan de santé implique un examen de la tête aux pieds des problèmes possibles pour la personne ayant une déficience intellectuelle et comprend une discussion sur des sujets tels que:

Mode de vie: L'alimentation et l'exercice sont importants pour tous. Les adultes ayant une déficience intellectuelle peuvent avoir besoin de plus d'éducation et d'aide dans la planification et le maintien de niveaux sains d'activité physique et d'habitudes alimentaires. Dans certaines conditions, l'obésité est très répandue (ex. le syndrome de Prader-Willi ou la trisomie 21) et le bilan de santé peut être un moment important pour se concentrer sur la gestion du poids. Autrement, elle peut mener à plusieurs autres maladies comme le diabète, l'hypertension, l'arthrite/mal de dos, les troubles du sommeil, la dépression, pour n'en nommer que quelques-unes. Vous pouvez aider la personne que vous soutenez en l'encourageant à participer à des activités physiques amusantes et en l'aidant à faire des choix alimentaires meilleurs pour la santé. Votre médecin et votre diététiste peuvent vous aider avec cela. Un autre sujet important concernant le mode de vie qui sera soulevé pendant la visite est la consommation de substances telles que la caféine, l'alcool et les drogues illicites (stupéfiants).

Troubles cutanés: Le médecin s'informerait de tout changement de la peau chez la personne ayant une déficience intellectuelle, une autre préoccupation courante qui peut être plus importante chez une personne ayant une déficience intellectuelle. Le médecin vérifiera la présence de toute lésion cutanée (ou plaies de pression) qui peut se produire lorsqu'une personne est dans un fauteuil roulant et surveillera la présence de tout signe d'infection cutanée (ex. rougeur, enflure, sensibilité) qui peut être causée par une mauvaise hygiène, de la transpiration ou des coupures ou des éraflures de la peau. La peau sèche et les démangeaisons peuvent être très inconfortables. Enfin, un examen de la peau est très important pour chercher des grains de beauté qui ont subi des changements ou qui sont apparus récemment et qui peuvent être le signe d'un cancer de la peau.

La vue, l'ouïe et la santé dentaire: Nous connaissons tous l'importance d'être capable de voir et d'entendre les choses et les personnes autour de nous. Le bilan de santé est une bonne occasion de vous assurer que la personne que vous soutenez entend et voit correctement et peut être recommandée pour d'autres évaluations si nécessaire, afin qu'elle puisse aussi interagir aussi bien que possible dans le monde. Les adultes ayant une déficience intellectuelle ont davantage tendance à avoir des problèmes de vue et d'ouïe que d'autres adultes, et il se peut qu'ils ne sachent pas comment ou quand nous dire qu'ils sont en train de développer des problèmes. Quelqu'un qui n'écoute pas peut, en fait, ne pas entendre ce qui est dit. Et quelqu'un qui ne veut aller nulle part peut trouver difficile de se déplacer en toute sécurité si cette personne ne peut pas voir aussi bien qu'elle en avait l'habitude. Des soins dentaires réguliers sont aussi importants. Le médecin de famille voudra s'assurer que cela se produit. Des problèmes dentaires non repérés peuvent provoquer des infections graves et douloureuses.

Problèmes respiratoires: Les problèmes respiratoires comme l'asthme sont plus courants chez ceux et celles qui ont une déficience intellectuelle que chez ceux et celles qui n'en ont pas.

L'obésité et l'inaction physique peuvent mener à des problèmes respiratoires, mais les troubles de respiration peuvent faire en sorte qu'il est plus difficile de faire de l'exercice ou même de simplement se déplacer. Il pourrait s'agir d'un problème à court terme comme une nouvelle allergie mais cela pourrait être beaucoup plus sérieux, comme une pneumonie ou l'apnée du sommeil.

Problèmes gastriques: Il se peut que les personnes ayant une déficience intellectuelle ne soient pas capables d'expliquer les malaises liés aux problèmes tels que les brûlures d'estomac ou la constipation, mais ces problèmes sont plus courants au sein de cette population et pourraient expliquer les changements dans le comportement d'une personne. (Pour en lire davantage sur ce sujet, lisez le bulletin d'information [The Scoop on Poop](#)). Un autre trouble gastrique est une infection bactérienne appelée H. pylori qui peut provoquer des ulcères. Les médecins peuvent prescrire une analyse de sang pour vérifier ceci, s'il y a lieu. Pour en lire davantage sur ce sujet, voir le bulletin d'information [The Scoop on Poop](#) (Volume 4, numéro 7).

Santé mentale: Le médecin veut connaître la santé mentale et non seulement la santé physique. Près d'un adulte sur deux ayant une déficience intellectuelle a des préoccupations touchant la santé mentale. Le médecin pourrait poser des questions sur l'humeur, l'énergie, les rapports avec autrui, et tout comportement inhabituel. Pour plus de renseignements sur la santé mentale, voir le bulletin d'information [Let's Talk about Mental Health](#) (Volume 5, numéro 2).

Santé sexuelle: Saviez-vous que les personnes ayant une déficience intellectuelle sont de deux à trois fois plus susceptibles de vivre de la violence sexuelle à un moment ou un autre au cours de leur vie que d'autres personnes? Il y a également de nombreuses personnes ayant une déficience intellectuelle qui vivent une relation romantique ou sexuelle et qui ont besoin d'être renseignées sur les pratiques sexuelles saines et sans risques, y compris voir le médecin pour discuter de sujets importants tels que la contraception et la grossesse ou pour en apprendre davantage au sujet de leurs menstruations, de l'hygiène menstruelle et des options qu'elles pourraient étudier si elles ont des troubles menstruels comme des douleurs accompagnant les règles.

Dépistage des cancers: À mesure que nous vieillissons, nous devrions tous subir des tests de dépistage pour divers types de cancers. Nous savons que ce dépistage se produit moins souvent pour les personnes ayant une déficience intellectuelle et ce n'est pas acceptable. Plus tôt le cancer sera détecté, meilleur sera le résultat. Lisez les bulletins d'information sur [men's health](#) (Volume 2, numéro 9) et [women's health](#) (Volume 3, numéro 2) pour plus de renseignements.

Santé des os et risques de chutes: Nous savons que certaines personnes ayant une déficience intellectuelle sont à risque de chutes et de fractures osseuses. Certains de leurs médicaments, tels que leurs médicaments antiépileptiques, ainsi que la marche limitée peuvent rendre leurs os plus fragiles; par conséquent, ils peuvent se fracturer plus facilement et peuvent être une raison pour laquelle la personne a besoin d'un test de densité osseuse à un plus jeune âge que la population en général.

Contrôle de la prise de médicaments: Il se peut que les personnes ayant une déficience intellectuelle prennent de nombreux médicaments. Et bien que ceux-ci aident, ils peuvent aussi avoir des effets secondaires qui, s'ils ne sont pas contrôlés, peuvent mener à d'autres problèmes. Il est très important d'avoir des vérifications régulières concernant la raison pour laquelle les médicaments sont utilisés et la manière dont les différents médicaments agissent. Pour plus de renseignements sur les médicaments, voir le bulletin d'information [Medication, Education and Advocacy](#) (Volume 3, numéro 5).

### Consentement

Il est très important de savoir qui prend les décisions dans le domaine des soins de santé. Certaines décisions sont plus difficiles à prendre que d'autres. Cela signifie que la personne que vous soutenez pourrait être capable de prendre certaines décisions elle-même comme, par exemple, consentir à faire prendre sa tension artérielle, mais pas d'autres, comme consentir à prendre un médicament pour l'hypertension qui pourrait la mettre à risque de tomber.

Le consentement est un sujet auquel il faut penser avant le rendez-vous, mais aussi un sujet dont il faut parler pendant le rendez-vous. Qui aide la personne que vous soutenez à prendre des décisions? Vous voulez qu'elle sache qu'un bilan de santé approche et l'encourager à assister au rendez-vous.

Rappelez-vous que la capacité d'une personne de prendre des décisions peut changer au fil du temps. Si votre médecin de famille pense que vous pouvez prendre des décisions au sujet de la personne que vous soutenez, assurez-vous de lui rappeler que vous ne pouvez pas. Simplement parce que vous êtes l'employé(e) principal(e) de cette personne ne vous autorise pas à agir en tant que «mandataire spécial», qui est le terme juridique décrivant la personne qui peut prendre des décisions au nom du patient ou de la patiente.

Votre travail est d'aider à habiliter la personne que vous soutenez à faire partie de la conversation sur le bilan de santé. Cela veut dire la préparer. Essayez de vous asseoir ensemble et de visionner la [vidéo](#) d'Andrew où il nous dit ce à quoi on peut s'attendre lors d'un bilan de santé. Remplissez un outil de communication ensemble, comme le formulaire [«Today's visit»](#), parlez de ce qui pourrait se produire au rendez-vous et planifier ensemble les renseignements que vous voulez partager.

Quelques conseils pratiques pour aider lors du bilan de santé:

- Prendre rendez-vous – Il est possible que votre médecin vous appelle pour fixer la date d'un bilan de santé, mais s'il ne vous appelle pas, vous pouvez appeler pour le fixer vous-même!
- Organisez le rendez-vous au début ou à la fin de la journée s'il faut que ce soit plus tranquille ( ou à un temps qui est habituellement le meilleur temps de la journée pour la personne).
- Apportez une vidéo ou des photos pour montrer comment les choses étaient auparavant, s'il y a eu un changement ou pour montrer une situation ou un milieu difficile à la maison, afin d'aider le médecin à obtenir un tableau complet. Des aides visuelles peuvent aussi aider la personne que vous soutenez à prendre les devants pour expliquer les choses.

- Apportez une liste des médicaments actuels qu'on peut vous imprimer à la pharmacie. Si certains médicaments ont été prescrits ou changés récemment par un autre médecin, il est possible que le médecin de famille n'ait pas actualisé sa liste de médicaments pour inclure ces changements.
- Apportez, au rendez-vous, un objet favori ou une activité préférée qui peut être utilisée comme distraction, ou une activité pendant que vous attendez ou même pendant l'examen.
- Préparez la personne que vous soutenez quant au temps du rendez-vous, à quoi s'attendre, et pratiquez ce dont vous allez parler.
- Il est difficile de faire un bilan de santé en une visite. Rappelez-vous que vous pouvez toujours vous organiser pour qu'il soit fait en une série de rendez-vous plus courts. Si le bureau du médecin n'est pas le meilleur endroit pour avoir un rendez-vous, n'ayez pas peur de demander si une visite à domicile serait possible.

Vous rappelez-vous ces vieux dictons : «Un pas fait à temps en vaut cent» ou «Mieux vaut prévenir que guérir»? Avec une bonne planification, une relation solide, une certaine souplesse et de la créativité, les soins de santé de tous peuvent être bien gérés et les bilans de santé peuvent devenir la pierre angulaire de l'excellence des «soins axés sur le patient» dans le domaine des déficiences intellectuelles.

Rappelez-vous de tout ce que l'on peut apprendre l'un de l'autre. Parlez-nous, à [hcardd@camh.ca](mailto:hcardd@camh.ca), de vos réussites, de ce que vous avez fait et de ce que le médecin a fait pour que les choses fonctionnent bien. Si vous éprouvez des difficultés, en ouvrant ce dialogue, vous pourriez pouvoir apprendre d'autres personnes dans des situations semblables comment elles ont amélioré les soins de santé.

Vous pouvez trouver de nombreuses ressources pour vous aider dans les soins primaires sur le [site Web](#) du Centre Surrey Place sous [Primary Care](#). Si la personne que vous soutenez a un syndrome particulier, comme la trisomie 21 ou le syndrome du X fragile, il peut se présenter d'autres troubles de santé qu'il va falloir surveiller régulièrement. Votre médecin et vous pouvez étudier les [Health Watch Tables](#) appropriées que vous trouverez sur ce site Web pour des suggestions adaptées à un syndrome particulier.

#### **Au sujet des auteur(e)s:**

Yona Lunsky est une psychologue qui dirige le Health Care Access Research and Developmental Disabilities Program (H-CARDD) au CAMH (Centre de toxicomanie et de santé mentale) à Toronto.

Dara Abells est une médecin de famille de l'Université de Toronto.

Ian Casson est un médecin de famille de Queen's Family Health Team à Kingston, en Ontario.

Bill Sullivan et Laurie Green sont des médecins de famille de St. Mikes Family Health Team à Toronto. Bill dirige également le Developmental Disabilities Primary Care Program établi au Centre Surrey Place.



## Réponses aux FAQ au sujet du bulletin d'information

- 1) Ce bulletin est destiné à être distribué à grande échelle; vous n'avez pas besoin de permission pour le transférer. Vous avez cependant besoin de permission pour le publier dans un bulletin d'information ou un magazine.
- 2) Vous pouvez vous abonner en faisant parvenir un courriel à [dhingsburger@vitacls.org](mailto:dhingsburger@vitacls.org).
- 3) Nous acceptons les soumissions. Envoyez les idées d'articles par courriel à l'adresse ci-dessus ou à [anethcott@handstfhn.ca](mailto:anethcott@handstfhn.ca).
- 4) Nous apprécions la rétroaction sur tout article qui apparaît ici.

