



Eviter les dépressions grâce aux moyens auxiliaires et à la réadaptation

Par Susanne Trefzer

Les problèmes de vue des personnes âgées, provoqués par exemple par la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), nuisent considérablement à leur qualité de vie, ce qui accroît leur risque de souffrir d'une dépression. Les échanges avec d'autres personnes concernées, mais aussi et surtout les moyens auxiliaires adaptés et la réadaptation en basse vision, pour apprendre de nouvelles techniques compensatoires, leur apportent un précieux soutien.

Agacée, Madame Beeler met sa loupe de côté et regarde dans le vide. Il y a déjà une demi-heure qu'elle s'escrime à lire cet article de journal. De toute façon, il s'agit probablement de la fête du village qui aura lieu prochainement. D'ailleurs, je n'y irai pas, pense-t-elle, puisque je ne reconnais pas les gens dans la rue. Qu'est-ce que j'irais y faire seule ?

Madame Beeler n'est pas la seule dans son cas. Beaucoup de personnes âgées reçoivent de leur ophtalmologue le diagnostic « dégénérescence maculaire liée à l'âge » (DMLA). On lit souvent que la DMLA est la cause la plus fréquente de perte de la vue chez les personnes âgées. Or en règle générale, les personnes concernées ne deviennent pas complètement aveugles, au sens où elles percevraient le monde comme une nuit noire. Les zones périphériques de la rétine restent fonctionnelles. Toutes les tâches qui requièrent de reconnaître les détails deviennent toutefois plus difficiles. Au début de la DMLA, les personnes concernées peuvent encore lire avec une très bonne lumière. Plus tard, beaucoup s'aident d'une loupe, puis même cette méthode devient difficile.

Selon une étude suisse sur le traitement et la maîtrise de la dégénérescence maculaire humide, toutes les personnes concernées souffrent d'une diminution de la qualité de vie. Il devient de plus en plus difficile et fatigant de gérer le quotidien. Beaucoup de patients apprennent de leur ophtalmologue que l'on ne peut malheureusement plus rien faire et que la rétine est endommagée.

La vision excentrique : une méthode de la réadaptation en basse vision

Les déclarations de ce genre peuvent constituer un choc pour les personnes concernées. C'est fréquemment en consultant un spécialiste en basse vision que celles-ci apprennent pour la première fois que l'on peut très probablement changer quelque chose à leur situation. La DMLA ne peut certes être traitée médicalement. Mais des moyens auxiliaires optiques ou autres permettent de mieux gérer le quotidien.

Madame Beeler s'est aussi rendue à une consultation en basse vision. Lors des tests, elle a pu constater que certaines zones de sa rétine ne fonctionnaient plus bien. Elle a toutefois reçu des instructions pour exploiter les zones de sa rétine où elle voit encore. Grâce aux lunettes-loupes évaluées en même temps et aux nouvelles stratégies de vision, elle a pu de

nouveau lire le texte du journal. Cette vision dite excentrique a aussi été très utile pour reconnaître les visages.

Ne pas ignorer le stress psychique

En règle générale, plus la vue se dégrade, plus la qualité de vie diminue. Pour beaucoup de personnes concernées, le dépôt du permis de conduire est une étape difficile. On dépend désormais de proches qui ont une voiture ou des transports publics. Beaucoup échouent à remplir un bulletin de versement parce que le contraste avec le fond orange est trop faible. Pour regarder la télévision, elles doivent s'asseoir tout près du poste pour pouvoir encore reconnaître quelque chose. Toutes ces pertes sont aussi des stress psychiques qui peuvent entraîner des dépressions. Pour ces personnes, il peut être utile de s'adresser à l'une des nombreuses organisations d'entraide qui proposent aussi des entretiens et des activités de loisirs avec d'autres personnes concernées. On peut ainsi voir et expérimenter comment d'autres personnes gèrent la même situation, ainsi qu'échanger des conseils pour résoudre les problèmes du quotidien.

Le « moulin à pensées » tourne souvent dans la tête de Madame Beeler. Combien de temps pourra-t-elle encore rester seule chez elle ? Elle aimerait bien rester autonome et n'être à la charge de personne. Elle parvient encore à gérer son ménage presque seule. Elle sait exactement où se trouve chaque épice et ses gestes de nettoyage sont automatiques. Une femme de ménage vient pour le nettoyage à fond trimestriel. Elle s'offre ce luxe depuis qu'elle reçoit l'allocation simple pour impotent destinée aux personnes malvoyantes. Grâce à cet argent, il lui est aussi plus facile de faire de temps en temps un trajet en taxi.

Les moyens auxiliaires et les nouvelles stratégies aident les personnes concernées à retrouver un peu d'autonomie et donc de confiance en soi. En tout cas, Madame Beeler est allée à la fête du village, s'est fait lire le menu par ses enfants et a salué avec joie tous ceux qui l'ont saluée, bien qu'elle n'ait pas toujours su qui elle avait devant elle.

Caractères (espaces compris) :

4926

Date :

5 décembre 2016

Contact médias :

Carol Lagrange, tel. 021 345 00 50 (direct 61)

Photos et documentation :

Photos actuelles : www.malvoir-bienvivre.ch → Médias → Galerie de photos

Informations complémentaires :

Vous trouverez des articles spécialisés sur les études relatives à la réadaptation dans le cadre de la prévention des dépressions chez les personnes âgées ainsi qu'une liste de tous les services de consultation de Suisse pour les personnes aveugles ou malvoyantes sur le site Internet www.malvoir-bienvivre.ch ; vous trouverez également des informations complémentaires sur www.ksia.ch et des informations sur les groupes de parole DMLA sur www.retina.ch.