

Santé et maladies des personnes âgées

Ce chapitre examine la prévention et le traitement des problèmes qui apparaissent surtout chez les personnes âgées.

Résumé des problèmes de santé déjà traités dans d'autres chapitres

Troubles de la vision

Passé l'âge de 40 ans, beaucoup de personnes ont du mal à voir clairement de près. Elles sont en train de devenir **presbytes**. En général, des lunettes spéciales résolvent ce problème (p. 351).

Toute personne de plus de 40 ans doit être attentive aux signes de glaucome, car cette maladie rend aveugle si elle n'est pas soignée à temps (p. 350). Dès les premiers soupçons de glaucome, la personne doit consulter un soignant.

Les cataractes (p. 354) et les « mouches volantes » (p. 356) sont aussi des problèmes fréquents du vieillissement.

Affaiblissement, crampes d'estomac et habitudes alimentaires

Il est normal qu'en vieillissant on n'ait plus la force et l'énergie de la jeunesse, mais l'affaiblissement sera plus prononcé si la personne ne s'alimente pas correctement. Les crampes d'estomac chez les personnes âgées sont souvent dues à la malnutrition. Les personnes âgées doivent manger des aliments riches en protéines et en vitamines tous les jours, même si ce n'est qu'en petite quantité ; l'important c'est la qualité des aliments.

Gonflement des pieds (p. 285)

Ce signe peut être dû à plusieurs maladies, mais chez les personnes âgées, la plupart du temps, il indique des troubles de la circulation ou des problèmes cardiaques (p. 490). Quelle que soit la cause, l'élévation des pieds est le meilleur traitement. La marche améliore aussi la circulation, mais la position debout immobile ou assise avec les pieds vers le bas doit être évitée. Surélevez vos pieds le plus souvent possible.



22

Məgəkərba banaw

Yan, an bəna banaw ye minnu ka ca məgəw la minnu si temena san 40 kan ani məgəkərba banaw.

An kumana bana minnu kan ka tɛmɛ sigida wɛrɛw la

Ƴɛnabanaw (aw ye sigida 16 lajɛ)

Ni məgə si temena san 40 kan, a bɛ geleya a ma dɔɔni ka a kerefɛfenw ye ka Ƴɛ. Tuma dɔw la luneti kerɛnkerennɛnw de bɛ se ka a tigi dɛmɛ (sɛbɛn Ƴɛ 351).

Məgə o məgə si temena san 40 kan, o ka kan ka jatɛminɛ ke a yɛrɛ la Ƴɛnatansiɔn taamasɛw la, barisa a bɛ se ka məgə fiyɛn ni a ma furake a tuma na (aw ye sɛbɛn Ƴɛ 350 lajɛ). Kabini aw bɛ sɔmi Ƴɛnatansiɔn taamasɛw fɔlɔw la, aw bɛ taa aw yɛrɛ lajɛ dɔgɔtɔrɔso la.

Ƴɛkanfalaka (sɛbɛn Ƴɛ 354) ni tafuge (sɛbɛn Ƴɛ 356), olu fana ye geleyaw ye minnu ka ca məgəkərɔbaw la.

Fagandɔgɔya, fasaja, kɔɔnɔnugutige, ani balodɛɛ

Ni məgə bɛka kɔɔ, fanga tɛ ke a la tuguni i n'a fɔ waati min a tun bɛ denmisenya la, nka a tigilaməgə ka fangadɔgɔya bɛ juguya ni a tɛ dumuni ke ka Ƴɛ. Tuma dɔw la məgəkərɔbaw ka kɔɔnɔnugutige sababu ye balo Ƴuman dɔnbaliya ye. Məgəkərɔbaw ka kan ka dumuni nafama dun don o don, hali ni dɔɔni dɔɔni de don, a ka kan farikolojɔlan ni a tangalan dumuniw dɔɔn de dun.

Senw tɔntɔnni (sɛbɛn Ƴɛ 285 lajɛ)

O bɛ se ka sɔɔ bana caman fɛ, nka məgəkərɔbaw ta caman bɛ sɔɔ joli ka taanikasegincogo fɛ walima dusukunnabana (sɛbɛn Ƴɛ 490 lajɛ). Sentɔntɔn sababu mana ke fɛn o fɛn ye, a furakɛcogo bɛɛ la Ƴuman de ye senw layɛlɛli ye sanfɛ fɛn dɔ kan. Taama taama fana ka fisa a ma, nka aw kana mɛn jɔli walima sigili la ka aw senw lajiginɛn to. Waati o waati ni aw bɛ se, aw ye aw senw kɔɔta fɛn dɔ kan.



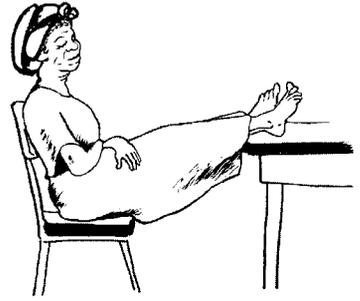
Lésions chroniques sur les pieds et les jambes (p. 339)

Elles sont causées par une mauvaise circulation, souvent en présence de varices (p. 283). On peut aussi suspecter un diabète, en partie (p. 213). D'autres causes possibles sont citées à la page 63.

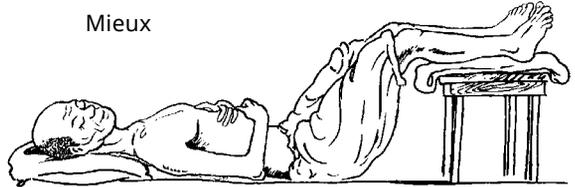
Les plaies dues à la mauvaise circulation sont très lentes à guérir. La lésion doit toujours rester la plus propre possible. Lavez-la à l'eau bouillie et au savon, changez le pansement souvent. Soignez-la au moindre signe d'infection, selon les indications de la page 142.

En position assise ou couchée, surélevez le pied affecté.

Bon



Mieux



Difficulté à uriner (p. 367)

Les hommes âgés qui ont du mal à uriner ou qui perdent des gouttes d'urine ont probablement des problèmes de prostate (p. 367).

Toux chronique (p. 457)

Une personne âgée qui tousse beaucoup devrait arrêter de fumer si c'est le cas, et consulter un soignant.



Si pendant sa jeunesse elle a eu des signes de tuberculose, ou si elle a déjà craché du sang dans le passé, on doit penser à une tuberculose.

Si en plus de la toux, elle respire avec bruit ou a du mal à respirer (asthme), ou si ses pieds enflent aussi, elle a peut-être une maladie du cœur (voir page suivante).

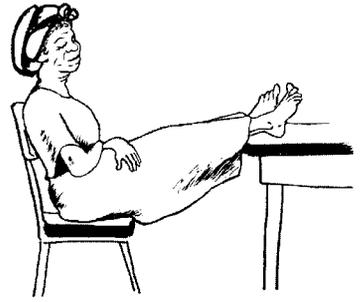
Kelebe ni senw ni senkalaw bɔshili la (sɛbɛn jɛ 339 lajɛ)

Olu bɛ sɔɔ joli ka taanikasegin geleyaw fɛ, tuma dɔw la jolisirafunu bɛ kɛ a sen kɔɔ (sɛbɛn jɛ 283 lajɛ) A bɛ se ka sukaro-dunbana (jabeti) fana kofɔ (sɛbɛn jɛ 213). Walasa ka a kɛcogo wɛrɛ jɛdɔn, aw ye sɛbɛn jɛ 63 lajɛ.

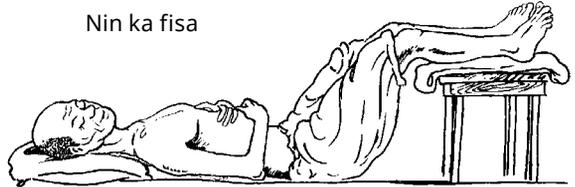
Joli ka kan ka ko ka a jɛ cogo bɛɛ la. Aw bɛ a ko ni ji wɔɔkɔlɛn ye ka to ka a bandi falɛn tuma ni tuma. Ni aw ye a ye ko joli bɛna nɛ ta aw bɛ a furakɛ i n'a fɔ a jɛfɔlɛn don sɛbɛn jɛ 142 na cogo min.

Ni aw sigilɛn don walima aw dalɛn don, aw ka aw senw dalɛn to sanfɛ.

Nin ka jɛ



Nin ka fisa



Sugunɛkɛ geleyaw (sɛbɛn jɛ 367 lajɛ)

Sugunɛkɛ ka gɛlɛn cɛkɔɔba minnu ma walima ni sugunɛ kunguruni bɛ to ka tila u la a yɛrɛ ma, o bɛ se ka kɛ geleya ye cɛya la. Aw ye sɛbɛn yɛlɛma ka taa jɛ 367 la.

Sɔɔsɔɔ basigilɛn (sɛbɛn jɛ 457)

Sɔɔsɔɔ bɛ mɔɔkɔɔba min na, o ka kan ka sigarɛti min dabila ani ka taa a yɛrɛ lajɛ dɔɔtɔɔso la.



Ni o ye a sɔɔ a ka denmisɛnya kɔɔ sɔɔsɔɔnɛnɛ taamasɛw yɛra a la, walima ni joli tun bɛ bɔ a kari la aw hakili ka kan ka jigin sɔɔsɔɔnɛnɛ ko la.

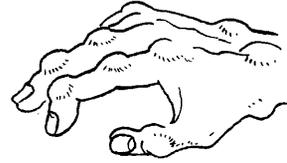
Ka fara sɔɔsɔɔ kan ni sisan fana bɛ a la, ni a ninakili bɛ degun, senw fana bɛ tɔn, lala o bɛ se ka dusukunnabana kofɔ (aw ye sɛbɛn jɛ nataw lajɛ).

Arthrite (rhumatismes, douleurs aux articulations, polyarthrite rhumatoïde) (p. 281)

De nombreuses personnes âgées souffrent d'arthrite.

Pour soulager les douleurs de l'arthrite :

- mettez au repos les articulations douloureuses ;
- appliquez des compresses d'eau chaude (p. 319) ;
- prenez des antidouleurs, comme l'aspirine, 2 ou 3 comprimés jusqu'à 6 fois par jour, avec du bicarbonate de soude, un antiacide, du lait ou beaucoup d'eau. (Si vous commencez à entendre un sifflement ou un bourdonnement aux oreilles, diminuez la dose d'aspirine.)
- il est important de faire quelques petits exercices qui aident à garder autant de mouvement possible dans les articulations douloureuses.



Autres maladies importantes liées au vieillissement

Maladies du cœur

Les maladies du cœur sont plus fréquentes chez les personnes âgées, en particulier chez celles qui ont un poids trop élevé, qui fument, ou qui font de l'hypertension. Les hommes et les femmes ont beaucoup des symptômes semblables décrits ci-dessous, mais les femmes ont plus souvent une fatigue inexplicable, des problèmes de sommeil, et de la gêne en respirant. Elles ont aussi une forte sensation de resserrement dans la poitrine plutôt que les douleurs aiguës ressenties par les hommes.

Signes de maladie du cœur :

Angoisse et essoufflement pendant l'effort physique ; ou des crises qui ressemblent à de l'asthme, plus fortes en position couchée.

Pouls rapide, faible ou irrégulier.

Enflure des pieds qui empire les après-midis.



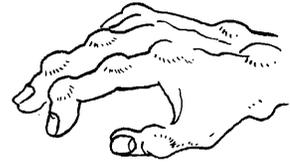
Essoufflement même sans effort physique, fatigue inexplicable, faiblesse, vertige. Une douleur aiguë, comme un poids énorme sur la poitrine, qui ne se calme pas au repos (crise cardiaque).

Douleur soudaine à l'effort : dans la poitrine, à l'épaule ou au bras gauche ; elle disparaît après 1 ou 2 minutes de repos (angine de poitrine).

Chez les femmes, sensation d'indigestion, nausées, transpiration, spasmes, douleurs à la mâchoire (crise cardiaque).

Kolotugundadimi (seben ne 281)

Kolotugundadimi kelen don ka mɔɔɔkɔɔɔba caman segen.



U lafiyacogo:

- Aw be kolotugundadimiyɔɔɔw bila u ka lafiya
- Aw be finimugu dɔ su jikalan na ka o ke ka a siri (seben ne 319)
- Aw be dimimadalan dɔw ta i n'a fɔ aspirini (*aspirine*) kise 2 walima 3 fo ka se sipe 6 ma tile kɔɔɔ, aw be ji caman min ni antasidi (antacide), kɔɔɔ ani bikaribonati (bicarbonate). Aw be ni fura ninnu ta dumuniw ni jɔɔɔɔ ce. Aw be se ka u kari kari fana sani aw ka u kunu.
- A ka fisa ka to ka kolotugundadimi yɔɔɔw kɔɔɔ jɔɔɔɔ na walasa ka u jali bali.

Bana wɛɛ minnu be mɔɔɔkɔɔɔbaw minɛ kɛɛnkɛɛnɛnɛnya la

Dusukunnabana

Dusukunnabanaw ka ca mɔɔɔkɔɔɔbaw de la, kɛɛnkɛɛnɛnɛnya la mɔɔɔ belebelew, minnu be sigareti min, walima tansiyɔɔɔ jugumanba be minnu na. Nin taamasipe kofɔlenw caman jelen don cew ni musow la, nka musow be segen min te se ka jɛfɔ, u be geleya sɔɔɔ sunɔɔɔ la ni ninakili kuntaala surunya. Musow ka disidimi ni disidegun ka jugu ka tɛmɛ cew ta kan.

Dusukunnabana taamasipew

Kɔɔɔnafili ni segen joona sango ni a tigi ye fangalabaara ke, walima ninakilidegun i n'a fɔ sisantɔ. O be juguya ni a tigi dalen don



Ninakili be yeɛ hali ni a tigi ma baarake, a be segen a yeɛ ma; a fanga be dɔɔɔya; a be jɛnamini. Disidimi, kamakundimi walima numabolodimi, ni a tigi ye fangalabaara ke. Olu be tunu ni a ye a lafiɛ miniti 1 walima miniti 2 kɔɔɔ (disidimi).

Dusukun tantanni ka teli, a ka dɔɔɔɔ kojugu walima a te ke a kecogo la.

Disidimi gelen i n'a fɔ fen giriman dɔ be disi kɔɔɔ. O dimi te dɔɔɔya hali ni mɔɔɔ a tigi ye a lafiɛ (dusukundimi).

Senfunu min be juguya wulafelaw la.

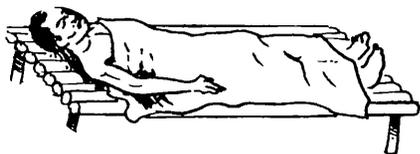
Kɔɔɔnugutige, fɔɔɔnege, jɛnamini, kɔɔɔdimi, dagalakaja be musow minɛ (dusukundimi).

Traitement

- Les différentes maladies du cœur nécessitent des médicaments différents et spécifiques, qui sont d'un emploi très délicat. Si vous pensez qu'une personne a un problème cardiaque, faites-lui consulter un soignant. Il est très important qu'elle ait les médicaments qu'il faut au moment où elle en aura besoin.
- Les gens qui ont des troubles cardiaques ne devraient pas faire d'efforts physiques au point d'avoir du mal à respirer. Mais une activité physique régulière aide à prévenir les crises cardiaques.
- Les gens qui ont des troubles cardiaques ne devraient pas manger d'aliments gras. S'ils sont en surpoids, ils doivent perdre du poids. De plus, ils ne devraient ni fumer ni boire d'alcool.
- Si une personne âgée commence à avoir des crises d'essoufflement ou de gêne respiratoire, ou si ses pieds sont enflés, elle devra manger sans sel ou des aliments très peu salés tout au long de sa vie.
- La prise d'un demi-comprimé d'aspirine par jour peut aider à prévenir une crise cardiaque ou un AVC.
- En cas d'angine de poitrine (ou « angor ») ou de crise cardiaque, la personne doit rester allongée, au calme, dans un endroit aéré, jusqu'à ce que la douleur passe.



Si la douleur de poitrine est très intense et qu'elle ne disparaît pas malgré le repos, et surtout s'il y a des signes d'état de choc (p. 137), le cœur a probablement été très atteint.



Demandez l'aide d'un soignant dès que possible. La personne doit rester couchée pendant au moins une semaine, ou tout autant que son malaise dure. Puis elle peut commencer à s'asseoir et à bouger tout doucement, mais elle doit rester au repos total pendant au moins 1 mois.

Prévention : voir la page suivante.

Conseils aux jeunes qui voudraient rester en bonne santé quand ils seront plus âgés

Bien des problèmes de santé liés au vieillissement, y compris l'hypertension, le durcissement des artères, les maladies cardiaques et les AVC, proviennent des habitudes de vie que l'on a prises (ou dû prendre) à un âge plus jeune : ce qu'on a mangé, bu, si on a fumé, etc. Vos chances de vivre plus longtemps en restant en bonne santé augmentent nettement si vous :

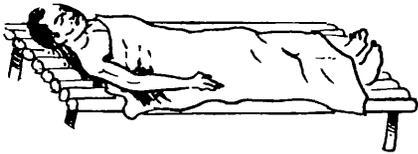
1. **vous alimentez correctement** – mangez assez d'aliments nutritifs, mais pas trop gras, ni trop salés ;
2. **évitez de trop grossir**. À la cuisine, utilisez de l'huile végétale plutôt que de la graisse animale ;
3. **ne buvez pas beaucoup d'alcool** ;
4. **ne fumez pas** ;
5. **restez actifs, physiquement et mentalement** ;

A furakɛcogo

- Dusukunnabana caman furaw tali man nɔɔn. Ni aw sɔmina dusukunnabana la dɔɔn, aw be taa dɔɔtɔɔso la. Aw ye aw jija ka a fura pumanw sɔɔ.
- Dusukunnabana be magɔ min na, o tigi man kan ka baara kologirin ke. U ninakili be to ka degun. Nka farikolonaje be se ka dusukunnabanaw kunben.
- U ka kan ka tulumaw dumuniw to yen; ani fana, u man kan ka sigareti ni dɔɔ min. Ni a tigilamagɔ ka bon, a ka kan ka a ke cogo bee la dɔ ka bɔ a girinya la.
- Kasa goman be bɔ u da fe.
- Ni sisan be a la walima ni a senw be funu, a tigi ka kan ka kɔkɔ dun dabila a si tɔ kɔnɔ.
- Asipirini (*aspirine*) kise kelen tali don o don, o be se ka dusukunnabana walima kirinni kunben.
- Ni disidimi don walima ni dusukun jolibolisira dɔ je gerennen don, banabagatɔ dalen ka kan ka to yɔɔ la yeelen be don yɔɔ min na fo dimi ka teme.



Ni disidimi ka jugu kojugu, ni a ma nɔɔya joona hali lafiɛ kɔfe sango ni kirinni taamasije be yen (aw ye seben je 137 laje), o be a jira ko dusukun degunnenba don. O la, banabagatɔ dalen ka kan ka to fo dɔɔkun 1 ani ka a lafiɛ kalo 1 kɔnɔ. **Aw be aw jija ka deme jini dɔɔtɔɔ dɔ fe joona joona.**



Yeretangacogo dusukunnabana ma: Aw be seben je nata laje.

Ladilikanw ka a jesin denmisenw ma, denmisen minnu be a fe ka to keneya la ni u korɔla

Balikuw walima magokorobaw ka keneyako geleya caman i n'a fo tansiyɔn yeledi, jolibolisiraw geleyali, dusukundimi ni kirinni, olu sababu be bɔ u balocogo, u ka dumunifenw, ni u ka minfenw na ka u to denmisenya la. Aw be se ka aw ka penamaya ke keneya la ni:

1. **Aw be dumuni dafalenw dun,** nka u kana ke dumuniw ye, tulu caman ni kɔkɔ caman be dumuni minnu na.
2. **Aw kana sɔn ka bonya kojugu.** Aw be senefenw tulu ke ka tobili ke, aw kana a ke ni baganw tulu ye.
3. **Aw kana dɔɔ min kojugu.**
4. **Aw kana sigareti min.**
5. **Aw sigilen kana to yɔɔ kelen,** aw ye aw lamaga.

6. essayez de dormir suffisamment et de prendre assez de repos ;**7. apprenez à vous détendre et à avoir une attitude positive face aux choses qui vous inquiètent ou vous dérangent.**

L'hypertension (p. 211) et le durcissement des artères (artériosclérose), qui sont les principales causes de maladies cardiaques et d'AVC, peuvent généralement être évités ou diminués en ayant les comportements ci-dessus. La diminution de l'hypertension est importante dans la prévention des maladies du cœur et d'AVC. Les personnes hypertendues devraient faire contrôler leur tension de temps en temps, et adopter les comportements qui aident à la faire baisser. Parmi elles, celles qui ne réussissent pas à faire baisser leur tension artérielle même après avoir changé leurs habitudes alimentaires devraient arrêter de fumer, avoir plus d'activités physiques et apprendre à se détendre, et prendre des médicaments contre l'hypertension (antihypertenseurs).



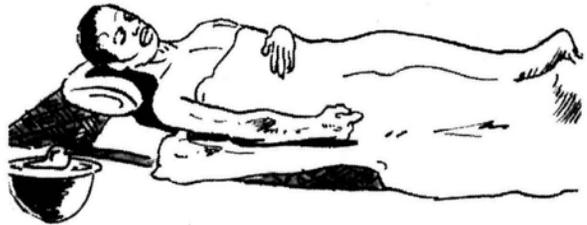
Lequel de ces deux hommes a plus de chances de vivre longtemps et d'être en bonne santé pendant sa vieillesse ?

Lequel a plus de risques de mourir d'une crise cardiaque ou d'un accident vasculaire cérébral ?

Pourquoi ? Combien de raisons pouvez-vous trouver ?

Accidents vasculaires cérébraux (AVC, attaque cérébrale)

Chez les personnes âgées, les accidents vasculaires cérébraux, ou AVC, proviennent généralement de la formation d'un caillot de sang, ou d'un saignement dans le cerveau. On parle d'une « attaque » et d'une « accident » parce que ce trouble frappe souvent sans avertissement. La personne peut tomber soudainement, ayant perdu connaissance. La respiration devient rapide et rauque, le pouls est fort et lent. La personne peut reprendre connaissance en quelques minutes, quelques heures ou quelques jours.



Si elle survit, elle peut avoir du mal à parler, à voir clair, à penser ; un côté du visage ou du corps peut rester paralysé.

Dans une attaque moins grave, certains de ces mêmes problèmes peuvent se produire sans perte de conscience. Parfois, les difficultés causées par un AVC diminuent avec le temps.

6. Aw be aw jija ka aw lafiɛe ani ka sunɔgɔ kosebe.

7. Aw be aw yere lafiya ani ka aw haminanko ni aw dimiko bee mine ni hakili ye.

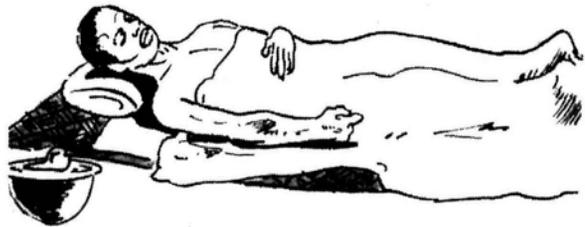
Tansiyɔn yeɛleli (seben ne 211) ni jolisiraw geɛyali minnu ye dusukundimi ni kirinni sababu ye, olu be se ka kunben walima ka nɔgɔya ni aw ye ni fen kofɔlenw matarafa. Tansiyɔn jiginni nafa ka bon kosebe dusukundimi ni kirinni kunbenni na. Mɔgɔ minnu ka tansiyɔn be yeɛle, olu ka kan ka to ka u ka tansiyɔn laje tuma bee ani ka feere bee tige walasa a ka jigin. Mɔgɔ minnu ka bon ni u te se ka dɔ bɔ u ka dumuni na walasa u ka tansiyɔn ka jigin; olu ka kan ka sigareti bila, u ka kan ka farikoloɲenaje ke kosebe, ka u lafiɛe, ani ka furaw ta (minnu be tansiyɔn keɛɛ) walasa u tansiyɔn ka jigin.



Nin ce fila la, jɔn ka teli ka si jan sɔrɔ ani ka to keneya la a kɔrɔlen?
U fila la jɔn ka saya sababu be bɔ tansiyɔn walima kirinni na?
Aw be se ka sababu joli fɔ?

Jolidese ni jolisira cili kunseme na (kunsemenabanaw)

A ka ca a la mɔgɔkɔrɔbaw ka kirinni be sɔrɔ jolikuru walima jolisira cili fe kunseme na. Kirinni be fɔ barisa ale be se ka bala ka cun mɔgɔ kan ka a sɔrɔ a ma taamasije jira. A tigi be bala ka bin, ka a bɔ a hakili kan. A ninakili be teliya ani ka geleya, dusukun tantanni be teliya ani ka sumaya. Miniti walima leri walima tile damadɔw kɔnɔ, a be sɔrɔ ka bɔ a yere kalama.



Ni a ma sa, a ka ca a la kuma ni yeli be geleya a ma; a jeda fan kelen walima fari fan kelen be se ka muluku.

A dɔw be yen ni u ma juguya, a te mɔgɔ bɔ a hakili kan. Kirinni kɔlɔlɔ dɔw be se ka keneya kɔ fe.

Traitement

Couchez la personne, la tête un peu plus haute que les pieds. Si elle a perdu connaissance, placez sa tête sur le côté, pour que sa salive (ou ses vomissures) puisse sortir par la bouche au lieu d'aller dans ses poumons. Tant qu'elle est inconsciente, ne lui donnez rien à manger ni à boire, y compris des médicaments (p. 137, **La perte de connaissance**).

Après un AVC, si la personne est paralysée d'un côté, apprenez-lui à se servir de l'autre main, à marcher avec une canne. La personne doit éviter les grands efforts physiques et les accès de colère.

Prévention : Voir la page précédente.

Remarque. Si une personne jeune ou d'un âge intermédiaire se trouve soudainement paralysée d'un côté du visage, sans qu'il y ait d'autres signes d'AVC, il s'agit probablement d'une paralysie temporaire du nerf facial (paralysie de Bell), qui disparaîtra généralement d'elle-même en quelques semaines ou quelques mois. Dans la plupart des cas, la cause n'en est pas connue. Aucun traitement n'est nécessaire, mais les compresses d'eau chaude peuvent soulager. Si un des yeux ne se ferme pas complètement, fermez-le à l'aide un pansement pour la nuit, afin d'éviter les dommages causés par la sécheresse.

La Surdité (quand on n'entend plus)

La surdité qui s'installe petit à petit, avec les années, sans douleur ou autres symptômes, se produit surtout chez les hommes de plus de 40 ans. Elle ne se guérit pas, mais un petit appareil auditif permet souvent de mieux entendre. La surdité est parfois caus e par des infections à l'oreille (p. 459), une blessure à la tête, ou un bouchon de cire sèche (voir les moyens d'enlever la cire d'oreille à la page 343).

Surdité avec bourdonnement dans les oreilles et vertiges

Si une personne âgée perd la capacité d'entendre de l'une ou des deux oreilles, et qu'elle a par moments d'importants vertiges, ainsi que des bourdonnements ou des sifflements dans l'oreille, elle a probablement la maladie de Ménière. Elle peut aussi avoir des nausées ou des vomissements, et beaucoup transpirer. Faites-lui prendre un antihistaminique, comme le dim nhydrinate (*Dramamine*, p. 582) et demandez-lui de s'allonger jusqu'à ce que les signes disparaissent. Elle doit aussi arrêter de manger salé. S'il n'y a pas d'amélioration rapide, ou si les signes reviennent souvent, elle devra consulter un soignant.

Perte du sommeil (insomnie)

Il est normal que les personnes âgées aient moins besoin de sommeil que les jeunes. Elles se réveillent aussi plusieurs fois par nuit, ou peuvent passer de longues heures sans pouvoir s'endormir.

Il existe des médicaments pour dormir, mais il vaut mieux ne s'en servir que si on en a absolument besoin.

A furakɛcogo

Aw be banabagatɔ laada ka a kunyanfan kɔɔɔta dɔɔni ka teme senyanfan kan. Ni a tigi kirinnen don, aw be kungolo da kere kan walasa ji salasala ka se ka bɔ a da fe; a kana sigi fagonfagon na. Aw kana dumuni, ji ani fura fosi di a tigi ma fo ni dɔgɔɔɔɔ ye a yamariya (seben je 130 laje, mɔgɔ min kirinnen don).

Kunsemenabana bannen kɔ ni a tigi fari fan kelen fagalen don, an ka kan ka a dege a ka se ka baara ke ni bolo numan ye, ani ka banabagatɔ yere dege taama na ni bere ye. O banabagatɔ ka kan ka baara kologelenw keli dabila wa a man kan ka dimi kojugu fana.

Yeretangacogo: aw ye seben je laje min dalen don nin kan.

Kunnafofi nafama: Ni denmisennamɔgɔ walima baliku je fan kelen balala ka sa ka a sɔɔɔ kunsemenabana taamasije te a la, a ka ca a la, o be nedalajolisira dɔw de banani kofɔ waatini kɔɔɔ. A ka ca a la, a be ban a yere ma dɔgɔkun walima kalo damadɔw kɔɔɔ. A ka ca a la, a bana sababu te dɔn. A tigi mako te furakeli la nka ka a digidigi ni jikalan ye, o ka fisa a ma. Ni je kelen te tugu ka je, aw ka kan ka a siri (ka a datugu) ni fen dɔ ye walasa a ji kana ja.

Tulo gerenni

Ni tulo beka geren ka taa dɔɔni dɔɔni san o san ka a sɔɔɔ dimi te a la walima geleya were, a ka ca a la fura te o la. A ka teli ka cew mine minnu si ye san 40 ye. Tuma dɔw la, tulo gerenni sababu be bɔ tulodimi na (seben je 459), joginni kungolo la walima tuloden cili. Walasa ka kunnafofi caman sɔɔɔ tuloden cilen furakɛcogo kan, aw ye seben je 343 laje.

Ni mɔgɔ tulo gerennen don, a be mankan bɔ ani ka jenamini bila a tigi la.

Ni mɔgɔkɔɔɔba tulo gerenna tuma dɔ la, ka jenamini bila a la ani ka mankan bɔ, o be a jira ko jenaminibana be a la. A dusukun be jugu walima a be fɔɔɔ ani ka wɔsi kojugu. O la, a ka kan ka tulodimifura ta i n'a fɔ dimenidaranati (*diménhydrate*, izinitigiw tɔgɔ dalen daramamini, *Dramamine*, seben je 581) ani ka a da fo dimi ka mada. Ni dimi ma mɔgɔya walima ni dimi beka taa ka segin, aw be taa ni banabagatɔ ye dɔgɔɔɔɔso la.

Sunɔgɔbaliya

A ka ca a la mɔgɔkɔɔɔbaw te sunɔgɔ i n'a fɔ denmisennamɔgɔw, wa u be waati jan ta ka a sɔɔɔ u ma sunɔgɔ. Funteni waati, u be men u je na kosebe.

Fura dɔw be yen minnu be sunɔgɔbaliya furake, nka aw ka kan ka aw jija cogo be la ka u ye ka u to yen foni sunɔgɔbaliya ka jugu.

Quelques conseils pour dormir :

- Faites de l'exercice pendant la journée.
- Évitez le café et le thé noir, surtout l'après-midi et le soir.
- Buvez un verre de lait chaud, ou du lait avec du miel avant d'aller au lit.
- Prenez un bain tiède avant de vous coucher.
- Une fois au lit, essayez de détendre d'abord les différentes parties du corps, puis votre corps entier. Enfin, calmez votre esprit en vous souvenant de moments heureux.
- Si malgré cela le sommeil ne vient pas, prenez un comprimé d'un antihistaminique comme la prométhazine (*Phenergan*, p. 580) ou le diménhydrinate (*Dramamine*, p. 582) une demi-heure avant de vous coucher. Ce type de médicaments crée moins de dépendance que les somnifères.

Maladies plus fréquentes chez les personnes de plus de 40 ans

Cirrhose du foie

On trouve cette maladie surtout parmi les hommes de plus de 40 ans, qui ont bu beaucoup d'alcool et se sont mal alimentés pendant des années (mais aussi parfois chez des personnes plus jeunes qui ne boivent pas d'alcool, à la suite d'une grave hépatite virale).

Signes

- La cirrhose commence de la même manière qu'une hépatite, avec affaiblissement, perte de l'appétit, dérangements à l'estomac, et une douleur au côté droit, juste en dessous des côtes.
- À mesure que la maladie s'aggrave, la personne s'amaigrit. Elle peut vomir du sang. Dans les cas graves, les pieds enflent et le ventre se gonfle jusqu'à ressembler à un tonneau. Les yeux et la peau deviennent jaunes.

Traitement

Une cirrhose avancée est très difficile à soigner. Les médicaments ont peu d'effet. La plupart des personnes qui ont une cirrhose avancée en meurent. C'est pour cette raison que, dès les premiers signes de cirrhose, vous devrez aller en consultation. De plus :

- Ne buvez plus jamais d'alcool ! L'alcool est un poison pour le foie.
- Alimentez-vous le mieux possible : des légumes, des fruits, et un peu de protéines (p. 188 et 189), mais pas trop (viande, œufs, poisson, etc.), car elles font beaucoup travailler le foie, qui est déjà endommagé.

Si vos pieds sont enflés, mangez très peu salé.

La prévention de cette maladie est facile : ne buvez pas beaucoup d'alcool.

Problèmes de la vésicule biliaire

La vésicule biliaire est un petit sac attaché au foie. Il stocke un liquide vert au goût amer appelé « bile », qui aide à digérer les aliments gras. Les maladies de la vésicule biliaire affectent surtout les femmes de plus de 40 ans, les personnes trop grosses, et celles qui ont un diabète.

Signes

- Une douleur aiguë à l'estomac, du côté droit, juste sous les côtes. Parfois, elle s'étend jusqu'au haut du dos, sur le côté droit ;
- cette douleur peut se produire une heure ou plus après un repas lourd ou gras. Elle peut être intense au point de causer des vomissements ;
- des rots **qui** ont mauvais goût ;
- dans les cas graves, de la fièvre ;
- le blanc des yeux peut se colorer de jaune (jaunisse).



Traitement

- Pour calmer la douleur, prenez de l'ibuprofène. Il se peut que vous ayez besoin d'antidouleurs plus puissants. (L'aspirine sera probablement insuffisante.)
- Si vous avez de la fièvre, prenez de l'ampicilline (p. 526).
- Dans des cas très aigus ou chroniques, consultez un soignant. Il est parfois nécessaire d'opérer.
- Les personnes en surpoids qui souffrent de la vésicule biliaire doivent éviter les plats lourds, sucrés, et gras ; manger modérément, et essayer de perdre du poids (p. 212).

« **Un caractère bilieux** ». On dit souvent que les personnes qui se mettent facilement en colère sont « bilieuses ». En général, le fait que ces gens soient coléreux n'a rien à voir avec un quelconque problème de bile. Mais les personnes qui souffrent de la vésicule biliaire vivent souvent dans la peur d'un retour de cette douleur intense, et peut-être est-ce pour cette raison qu'elles sont irritables et s'inquiètent continuellement de leur santé. (En fait, le terme « hypocondriaque » qui décrit les gens constamment préoccupés de leur propre santé, provient de « hypo », qui veut dire « sous », et « chondrium », qui veut dire côte, se réfère à la position de la vésicule biliaire !)

Kunankunandimi

Kunankunan ye saki fitini ye min nɔɔlen be mɔɔ biɛ na. A be ji kunanman ɲe binkenema mara min be wele ko kunankunanji, ni a be furu deme ka dumuni girimanw yeɓema. Bana min be ke kunankunanji temesiraw la, o ka teli ka muso belebelebaw de mine minnu ka ca ni san 40 ye ani jabetitɔw.



A taamasijɛw:

- Dimi gelen be ke a tigi kinife galakakololaban yɔɔ la; waati dɔw la, a dimi be bɔ fo ko kiniyanfan fe.
- Waati dɔw la a dimi be damine ni a tigi tilala dumuni na, a be se ka dusu pugun bila a tigi la.
- A ye fiɲe bila o kasa man di.
- Waati dɔw la farigan be ke a sen kɔɔ.
- Tuma ni tuma, a tigi ɲekise jeman yɔɔ be ke nɛremuguman ye.

A furakɛcogo:

- Walasa ka a dimi da, a tigi be se ka ibiporofeni (*ibuprofène*) ta barisa a ka ca a la, asipirini (*aspirine*) te mako ɲe.
- Ni farigan be a sen kɔɔ, a be anpisilini (*ampicilline*) ta (aw ye seɓen ɲe 526 laɲe).
- Ni minnu ta dimi ka jugu kosebe walima ni bana basigilen don, aw be dɔɔɔɔɔ ka deme ɲini ka da a kan a dɔw te taa opereli ko tuma dɔw la.
- Nin bana in be mɔɔ belebeleba minnu na, olu ka kan ka dumuni tulumaw dunny dabila, u ka kan ka dumuni fitini dun ani ka a ɲini ka fasa (aw ye seɓen ɲe 212 laɲe).

Dusumangoya: An be a fɔ tuma caman ko mɔɔ minnu dimi ka di ko olu ye dusumangow ye. Nka o tigilamɔɔ ka dimi ni bana te fan kelen fe. O de la, biɲedimi be mɔɔ minnu na, olu be siran bana dimi ɲe, ani lala waati min ni ni u nisɔmandi u be jɔɔ u ka u ka keneya ko la.

Accepter la mort

Les personnes âgées sont souvent mieux préparées à leur mort prochaine, que ne le sont ceux qui les aiment. Les personnes qui ont vécu pleinement n'ont généralement pas peur de mourir. La mort est, après tout, la fin naturelle de la vie.

Nous faisons souvent l'erreur d'essayer de garder une personne mourante en vie aussi longtemps que possible, quel qu'en soit le coût. Parfois, cela ajoute à la souffrance et au stress de la personne et de sa famille. Dans beaucoup de cas, l'acte le plus généreux n'est pas d'aller à la recherche d'un « meilleur traitement » ou d'un « meilleur docteur », mais simplement de rester auprès de la personne mourante et de lui apporter son soutien. Faites-lui savoir que vous êtes heureux et reconnaissant de tout le temps, de la joie et de la douleur que vous avez partagés avec elle, et que vous aussi, vous pouvez accepter sa mort. Pendant les dernières heures, l'amour et l'acceptation feront beaucoup plus de bien que tous les traitements médicaux.

Les personnes âgées ou affectées de maladies chroniques préfèrent souvent être à la maison, dans leur milieu familial, entourées de ceux qu'elles aiment, plutôt que dans un hôpital. Parfois, cela voudra dire que la personne mourra plus tôt. Mais ce n'est pas forcément un mal. Nous devons être au moins aussi sensibles aux sentiments et aux besoins de la personne qu'aux nôtres propres. Parfois, une personne qui est en train de mourir souffre beaucoup plus, sachant que le coût de la garder – à peine – en vie, mènera sa famille à s'endetter, ou obligera ses enfants à se passer de manger. Elle peut ne vouloir que la permission de mourir, et il y a des moments où c'est peut-être la décision la plus sage.

Pourtant, certaines personnes craignent la mort. Même si elles souffrent, la peur de quitter ce monde connu est plus forte. Chaque culture a un système de croyances au sujet de la mort, et des idées sur la vie après la mort. Ces idées, croyances et traditions peuvent offrir un certain réconfort face à la mort. La mort peut arriver soudain et de façon inattendue, ou bien, elle peut être attendue depuis longtemps. Aider quelqu'un que nous aimons à accepter et à se préparer à sa mort prochaine n'est pas chose facile. Souvent, le mieux que nous puissions faire est d'offrir notre soutien, de la bonté et de la compréhension.

La mort d'une personne plus jeune ou d'un enfant est toujours extrêmement difficile pour son entourage. Dans ce cas, la bonté et l'honnêteté sont très importantes. Un enfant, ou toute personne qui meurt, sait souvent qu'elle va mourir, d'une part par ce que son corps le lui dit, et d'autre part à cause de la peur ou du désespoir qu'elle voit chez ceux qui l'aiment. Qu'elle soit jeune ou vieille, si une personne mourante vous demande la vérité, dites-la-lui, mais doucement, en laissant un peu de place à l'espoir. Pleurez si vous en avez besoin, mais faites-lui savoir que même si vous l'aimez, et parce que vous l'aimez, vous avez la force de la laisser vous quitter. Cela lui donnera la force et le courage d'accepter de vous quitter. Mais pour la faire comprendre, vous n'avez même pas besoin des mots. Il suffit de montrer ce que vous ressentez.

Nous mourrons tous. La tâche la plus importante du soignant est peut-être d'aider les gens à accepter la mort quand elle ne peut ou ne devrait plus être évitée, et d'essayer de soulager la souffrance de ceux qui restent.

Ka jen ni saya ye

A ka ca a la, mɔgɔkɔrɔbaw labennen don ka saya makɔɔ ka teme u femɔgɔw yere kan. Mɔgɔ minnu ye u ka dipelatige diya bo a ka ca a la olu te siran saya je ka da a kan jenemaya laban ye saya ye.

Tuma caman, an be a laje ka mɔgɔ satɔ deme cogo bee la walasa a kana sa. Waati dɔw la o be do fara banabagato ni a kerefe mɔgɔ bee ka segen kan. A demecogo te fura numan walima dogotɔrɔ numan sɔrɔli ye nka a ka fisa ka gere a tigi la ka berebere. Aw ye a jira a tigi la ko aw ni a ye nisɔndiyako ni geleya minnuw sɔrɔ jɔgɔn fe ko aw tena jine olu ko, ani ka jira a la ko aw yere limaniyara ni a ka saya ye. A ka waati labanw kɔɔ berebereli ka fisa a ma ka teme fura kan.

A ka di mɔgɔkɔrɔba bananenw ye ka to u ka so u ka denbaya kerefe ka teme dogotɔrɔso kan. Hali ni o be a jira ko a tigi bena sa joona, nka o te ko jugu ye. An ka kan ka an janto a tigi haminankow ni a makow la ani an yere taw. Waati dɔw la, mɔgɔ min bena sa, o be segen kojugu ka a sababu ke a be a don ko ale furakeli musakaw bena geleya lase a ka denbaya ma. O waati la, a be saya fisaya ni jenemaya ye.

Nka mɔgɔ dɔw be siran saya je. Hali ni u degunnen don, a be se ka geleya u ma ka taa ka dije in to. Laada bee ni a ka faamuyalicogo don saya kan ani jenemaya saya kɔfe. O hakilina, danaya ani o laadaw be se ka saya nɔgɔya dɔw bolo. Saya be se ke yɔrɔninkelen ko ye walima donjan ko. An be se ka fen min ke walasa ka an femɔgɔ laben ka saya makɔɔ hali ni o ye a sɔrɔ ko nɔgɔn te. A ka ca a la, an be se ka fen minnu ke o de ye ka a tigi deme, ka muɔu a kɔrɔ ani ka a faamu.

Denmisenni saya fansi man nɔgɔn. Numanya ni hɔrɔnya bee nafa ka boɔ. Waati dɔw la ni den walima mɔgɔ were bena sa, a tigi be a don, a yere farikolo la walima a kerefe mɔgɔw kecogo fe. Ni saya bena se mɔgɔkɔrɔba walima denmisenni ma, ni a ye aw jininka a ka saya la, aw ye tije fo a ye nka aw ye a jefo a ye nɔgɔya la ni wajulikanw ye, walasa ka a hakilisigi. Ni aw be a fe ka kasi aw be se ka kasi, nka aw be a jira a tigi la ko aw be a fe, ani ko aw be a ka saya kun. O bena fanga di ale yere ma ka limaniya ni saya ye. Walasa a ka nin fen ninnu don aw kana u fo aw da la, aw ka u jira aw kewale la.

An bee be sa. Lala an ka kan ka baara numan min ke, o de ye ka an mɔgɔjɔgɔn deme ka jen ni saya ye waati min a te se ka bali, ani minnu bena to a ko, ka olu deme ka a faamu.