



SOUTIEN ALZHEIMER

Une sortie? Pourquoi pas!

Vous envisagez une sortie avec votre être cher, atteint de la maladie d'Alzheimer. Ce geste est méritoire. Augmentez les possibilités de réussite en considérant certains aspects.

Au fil de l'évolution de la maladie d'Alzheimer, le cerveau se détériore et provoque divers changements dont les pertes de mémoire, un trouble de la communication, une difficulté de compréhension, l'affaiblissement du jugement, la réduction de la motricité, un équilibre plus instable, l'apparition de l'incontinence...

Pour le proche aidant, négocier avec les imprévus fait désormais partie de son quotidien. L'imprévisibilité devient omniprésente. Par conséquent, le proche aidant doit modifier son approche auprès de la personne atteinte.

Voici quelques suggestions à tenir compte lors d'une sortie:

- ▶ Restez attentif aux réactions de la personne atteinte sachant que tout changement à sa routine de vie peut soulever de l'anxiété ;
- ▶ Une personne atteinte qui vit de l'anxiété peut avoir des attitudes déplaisantes, adopter des comportements inhabituels et des propos désagréables ;
- ▶ Soyez attentif aux signes de fatigue de la personne atteinte car elle devient moins sensible à ses propres limites et a de plus en plus de difficulté à vous le dire avec des mots ;

(verso)

POUR DES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

514.508.7654 • 1.855.508.7654

www.soutienalzheimer.com

- ▶ Commencez par une sortie tout près du domicile de la personne atteinte. Selon sa réaction, prolongez la durée de la sortie ou réduisez-la. Considérez toujours la durée du trajet de retour. Il est parfois souhaitable de localiser un banc pour récupérer avant d'amorcer le trajet du retour. L'usage d'un fauteuil roulant peut se révéler utile ;
- ▶ Il est préférable de vivre une sortie agréable de courte durée qu'une longue sortie déplaisante ;
- ▶ Avant de quitter le domicile, une visite à la toilette peut limiter des incontinences possibles car elles surviennent sans avertissement ;
- ▶ Apportez un trousseau de rechange et traitez-le avec vous lors des sorties. Dans un sac facile à transporter, y insérer : pantalon, chandail, bas, sous-vêtement, sac de plastique pour les vêtements souillés, lingettes. Ainsi, si un quelconque incident arrivait, si une incontinence survenait, ce trousseau vous sera fort utile ;
- ▶ Installez une couverture protectrice sur le siège d'auto... en cas d'incontinence ;
- ▶ Soyez attentif aux réactions de la personne atteinte lors des déplacements routiers : elle peut devenir anxieuse ;
- ▶ Lors des déplacements routiers, pour diminuer l'anxiété de la personne atteinte, il peut se révéler bénéfique d'écouter de la musique qu'elle aime, feuilleter des revues, parler de ses souvenirs, s'asseoir aux côtés d'une personne, réduire le bruit le plus possible ;
- ▶ Avant de quitter pour la sortie, planifiez toujours un plan « B ». La durée de la sortie peut se révéler plus brève que prévue.

Comme proche aidant, vous avez le devoir d'assurer la sécurité et le bien-être de la personne atteinte et vous avez le défi de prendre soin de vous.

Le recours à des intervenants familiaux avec ce type de maladie peut se révéler pertinent pour vous aider à prendre les décisions les plus judicieuses.

POUR DES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

514.508.7654 • 1.855.508.7654

www.soutienalzheimer.com