



SOUTIEN ALZHEIMER

Un moment auprès d'une personne atteinte

Au fil de l'évolution de la maladie d'Alzheimer, le cerveau se détériore et cause diverses conséquences dont les pertes de mémoire, les troubles de communication et de compréhension, l'affaiblissement du jugement, des changements au niveau des attitudes et des comportements...

Être en présence d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer peut se révéler agréable et parfois, ce moment peut devenir déplaisant voire même éprouvant.

C'est pourquoi, côtoyer une personne atteinte exige une adaptation constante de votre part. Comme proche aidant, vous devez désormais changer votre approche auprès de la personne atteinte.

Voici des suggestions qui favorisent un moment agréable:

- ▶ Prendre un rythme lent
 - ✓ Une attitude calme, des gestes posés et un débit de vos paroles plus lent favorisent le contact.
- ▶ Diminuer la communication verbale
 - ✓ Vos paroles seront de moins en moins comprises;
 - ✓ Parlez plus lentement en accompagnant vos paroles par un geste;
 - ✓ Votre ton de voix, votre mimique et vos gestes deviennent plus importants que vos paroles.
- ▶ Apprenez à vous taire et à apprivoiser les silences
 - ✓ Les simples regards sont permis. L'adage dit bien: « Le silence vaut mille mots »;
 - ✓ Le sens du toucher est à privilégier: prenez-lui la main, posez votre main sur son bras...

(verso)

POUR DES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

514.508.7654 • 1.855.508.7654

www.soutienalzheimer.com

- ▶ Faire une activité
 - ✓ Occuper ses mains ;
 - ✓ Explorer ses intérêts d'antan ;
 - ✓ Marcher avec elle, à son rythme, regarder des photos, tricoter, faire de petits bricolages, chanter des mélodies qu'elle connaît, écouter de la musique ...;
 - ✓ Une activité de quinze (15) minutes consécutives est une réussite ;
 - ✓ Dans un premier temps, éviter les activités que vous n'aimez pas.
 - ▶ Restez imaginatif, créatif et faites preuve d'humour
 - ▶ Envisagez une durée de visite plus courte mais plus agréable
-

Rappelez-vous...

- La personne atteinte n'est pas responsable de ses paroles, ni de ses gestes : son cerveau est malade ;
- La personne atteinte perd graduellement la notion du temps ;
- Une période de visite peut devenir désagréable mais elle peut aussi redevenir agréable ;
- Face à une mécontente, retirez-vous quelques minutes et revenez. Parfois, la personne atteinte a déjà oublié ;
- Personne ne vous oblige à être présent à tous les jours : vous êtes la seule personne qui vous y oblige ;
- Soyez bienveillant avec vous. Vous avez aussi votre propre vie à vivre. À vous d'établir vos priorités et vos limites. Repoussez le sentiment de culpabilité ;
- Une présence régulière peut être bénéfique. Une personne de confiance peut vous remplacer : elle sera vos yeux et vos oreilles.

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