



Maladie d'Alzheimer : organiser la vie quotidienne

Des repères pour la vie quotidienne

- ❖ Lui répéter souvent dans la journée son prénom ou son nom. Renommer ses proches, amis, famille...
- ❖ Ne pas changer la place habituelle de ses affaires (rasoir, brosse à dents).
- ❖ Disposer les habits du jour, toujours à la même place, et dans le bon ordre d'habillage.
- ❖ Laisser les portes des pièces ouvertes, en ne fermant à clé (et enlevant celle-ci, pour ne pas la perdre) que le minimum nécessaire à la sécurité. Il ne faut surtout pas que le malade tourne comme un lion en cage dans une seule pièce.
- ❖ Laisser très éclairés les lieux autorisés, et dans le noir les lieux interdits.
- ❖ Ne mettre des pancartes de signalisation que lorsque le malade se plaint lui-même de son handicap, et avec son accord. Mieux vaut lui suggérer : " Tu veux que je mette une pancarte pour que nous sachions où se mettent les chaussures ? "

Rythmer la vie quotidienne

- ❖ Organiser l'environnement pour que la personne ne soit pas honteuse après avoir abîmé ou cassé involontairement un objet coûteux, etc. Même si le conjoint est patient, cela peut provoquer des disputes.
- ❖ Ensuite, établir un ordre pour les tâches quotidiennes : l'heure d'aller au lit, le réveil, l'aide au repas, l'aide à la toilette, à l'habillement, la visite aux toilettes.
- ❖ Rythmer ces temps de la vie quotidienne permet à la personne de s'habituer à une vie ordonnée et facilite la tâche de l'entourage. Mais cet ordre est un moyen et non un but. Ce n'est pas un "service d'ordre".
- ❖ Chaque fois que vous modifiez un événement de la vie quotidienne, cela signifie pour la personne réapprendre et se réadapter. Il est nécessaire de le faire pour la stimuler... Mais avec patience, à petites doses.
- ❖ Ne pas bousculer, ne pas précipiter sous prétexte d'ordre. "Aider à faire" et non "faire à la place de"...
- ❖ Fixer les axes généraux de la vie de la personne, non les détails, pour ne pas la transformer en automate. Passer sur des détails pour valoriser sa pensée, saluer son effort mental : elle a trouvé la solution à ce qui est pour elle un problème.

Faciliter l'habillage

Une personne souffrant de la maladie d'Alzheimer oublie l'ordre dans lequel s'enfilent les vêtements. Elle commet des erreurs tout en croyant s'être habillée correctement. Ce peut être une source de conflit avec son entourage. Pour l'éviter, un minimum de psychologie s'impose, ainsi qu'une bonne connaissance des habitudes d'autrui.

Premier exemple : une épouse aura raison de rappeler à son mari les codes de bonne conduite et de faire vibrer une corde sensible chez lui en lui disant : "Que tes habits sont sales. Qu'est-ce que les gens vont penser de moi ? Aide-moi à te changer !"

Deuxième exemple : l'homme qui s'adresse à sa femme doit aussi lui remémorer qu'elle était toujours "tirée à quatre épingles" et se parfumait. D'où une possible remarque qui sera dite sans acrimonie : "Tu sens mauvais, ça m'étonne de toi ! Aide-moi à te changer."

Il faut placer les vêtements bien en vue, dans l'ordre où ils doivent être enfilés, et cacher les vêtements de nuit. Utiliser pour le linge de corps des effets en coton plutôt que du synthétique aussi sophistiqué soit-il : le malade transpire et ne sait comment l'exprimer. Dès qu'une aide à l'habillage devient nécessaire, il faut accompagner verbalement les gestes : "Nous allons mettre la jambe gauche du pantalon." Avoir recours le plus possible aux attaches type velcro pour les chaussures ou les habits.

Demander à la personne malade de participer à l'entretien du linge : trier le linge, plier des serviettes, etc.

L'aider à se coucher

En présence de la personne atteinte d'Alzheimer, poser les vêtements de nuit en évidence, fermer les volets, tirer les rideaux, allumer la lampe de chevet, ouvrir le lit... Ces actes, répétés chaque jour, représentent un rituel qui facilite l'étape suivante, celle du "Je me couche".

Chaque personne a un rituel pour les actes de la vie quotidienne. Si on peut le percevoir et en reproduire les conditions. Laisser une veilleuse allumée... et toujours une caresse ou un câlin en disant bonne nuit !

Pallier l'incontinence

Pour éviter l'incontinence urinaire, on peut tenter de créer un rythme : proposer une boisson et conduire aux toilettes une heure après. En revanche, il est déconseillé d'amener le malade aux toilettes toutes les heures s'il n'a pas bu abondamment auparavant. Ces allées et venues inutiles seront vécues comme une agression et provoqueront colère et refus.

Régler l'heure d'aller à la selle est aussi une nécessité : cela évite les déconvenues si une sortie est prévue, ou au moment du repas. Il est bon de tenir compte des horaires qui étaient antérieurement ceux de la personne.

L'aider à faire sa toilette

La propreté relève du registre de l'aide limitée. Convenablement guidé et stimulé, le malade doit être capable pendant longtemps d'effectuer des gestes familiers, réalisés chaque jour durant toute une vie. Le prix de cette relative autonomie est la lenteur. Il faut s'armer de patience en dirigeant les mouvements, tout en maintenant avec l'autre main un contact corporel indispensable.

Si la toilette est faite par un tiers, celui-ci ne doit pas commencer par le visage mais par les membres supérieurs (mains, bras). Il est indispensable toujours de "parler le geste" en cours de réalisation. C'est ainsi que nous aurons des conversations de ce type : Papa (maman), je vais te laver le bras (prédictif). Je te soulève le bras, c'est le bras gauche, je te savonne

le dessus de la main, la paume, je te lave l'avant-bras, je te le lève etc. Autant que possible, il faut maintenir avec l'autre main un contact peau à peau, sans gants de plastique.

Profiter de la toilette pour proposer un massage de la plante des pieds, des mains, du dos, qui sécurise. Ce n'est plus de l'hygiène, c'est un cadeau.

S'alimenter

Boire. La sensation de soif diminue chez toutes les personnes âgées. La déshydratation peut provoquer des états de confusion et d'agitation. Boire beaucoup d'eau est indispensable. Il est donc bénéfique de décoder le "comportement de soif" afin d'offrir à boire. Faire boire beaucoup est primordial : si aucun signe n'attire votre attention, proposez à boire, souvent... Buvez vous-même devant elle, ou trinquez avec elle si nécessaire. Utilisez de petites bouteilles, déjà ouvertes et pas trop lourdes.

Manger. Pour recréer le désir de manger, disposer bien en vue des assiettes remplies d'aliments faciles à saisir et à consommer (fruits secs et frais de saison, petits biscuits) associés à un verre rempli d'eau ou de jus de fruit ; et picorer soi-même.

S'asseoir pour manger. Ne jamais faire manger en restant debout : la personne ne voit pas votre visage et peut se sentir agressée par un objet métallique - cuiller, fourchette, couteau... - tombant du ciel, ou venant cogner sa lèvre supérieure... alors que normalement le premier contact est avec la lèvre inférieure. Placer la personne en bout de table ; s'asseoir en se plaçant sur le petit côté ; tenir doucement sa main ; appuyer avec la cuiller sur sa lèvre inférieure.

Erreur. Lorsque la personne utilise un objet par erreur (chaussure pour boire, fourchette à la place de la cuiller...), lui donner le bon objet et reprendre ensuite l'autre, sans s'exclamer, sans porter de jugement, sans commentaire : elle a oublié la fonction des objets usuels. Toute réflexion peut la rendre honteuse, vexée et développer son agressivité.

Pour éveiller l'appétit, faire marcher et donner quinze à vingt minutes avant les repas un morceau de fromage non gras (type gruyère). Cette technique donne parfois de bons résultats.



Le programme de l'année 2018 du Café Mémoire et Répét

Le Café Mémoire et Répét propose des temps d'échange pour rompre l'isolement et permettre aux personnes de s'exprimer librement autour d'un thème, lors d'un moment convivial et chaleureux, sur les maladies de la mémoire.



Le Relais des aidants
02.40.66.94.58

Entrée libre &
gratuite

DISTRICT MEMOIRE
CAFÉ RÉPIT

Café Mémoire et Répit



02.40.62.64.64

Salon de thé Céladon

3, rue des Lauriers
44350 Guérande
Tel : 02.40.11.13.11



02.40.53.63.63

Le 3^{ème} vendredi du
mois
de 14h30 à 16h30

Date	Thème abordé
Janvier	Etablissement fermé pour congés
16 février 2018	Le diagnostic, et après ?
16 mars 2018	L'accompagnement orthophonique
20 avril 2018	Les aides possibles au domicile
18 mai 2018	Peut-on conduire quand il y a diagnostic de maladie d'Alzheimer ?
15 juin 2018	Maladie Alzheimer idées reçues et regard de l'autre
21 septembre 2018	Donnons la parole aux personnes souffrant d'une maladie de la mémoire
19 octobre 2018	Et la parole des aidants ?
16 novembre 2018	La protection juridique
21 décembre 2018	Echanges libres

Bienveillance
Empathie
Partenariat,
Ecoute
Dynamisme
Projets

BONNE ANNÉE 2018

Toute l'équipe
du CLIC Eclair'Âge
vous souhaite
une belle année 2018