

## CONSEILS AUX AIDANTS : ADOPTER LA BONNE ATTITUDE et PRESERVEZ VOUS

### 1. Bien communiquer avec la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer

*Même si la personne malade semble se désintéresser de son entourage, elle cherche à communiquer, à recevoir et à donner de l'affection*

#### \* Rassurer

*La personne malade a du mal à fixer son attention*

Pour favoriser la communication, s'assurer d'une ambiance calme sans bruits parasites, être disponible et patient, attirer son attention en l'appelant par son prénom, se placer face à elle, regarder droit dans les yeux, utiliser parfois le contact physique en tenant la main  
Ecouter sans contredire, éviter d'avoir un comportement agressif (voix forte, geste brusque)

#### \* Aider

*La personne malade restreint sa communication, par peur de l'échec*

Eviter qu'elle s'isole, s'assurer qu'elle porte bien ses lunettes, ses prothèses auditives et dentaires, laisser la s'exprimer, l'aider à trouver les mots, utiliser les gestes, montrer les choses en parlant

#### \* Simplifier

*La personne utilise moins de mots*

Donner un seul message à la fois, utiliser des mots simples, des phrases courtes, répéter les informations, parler doucement et clairement, choisir des questions nécessitant une réponse simple (oui ou non)

#### \* Respecter

*La personne peut présenter des troubles de la mémoire, du jugement et de la reconnaissance de ses proches ; toutefois elle conserve son affect et ses sentiments*

La respecter, la considérer comme un adulte, ne jamais parler d'elle comme si elle n'était pas là, ne pas l'infantiliser, adopter une attitude positive et bienveillante

Impliquer la dans les conversations

## 2. Faciliter la vie à domicile de l'aidé et de l'aidant

*L'attitude de l'entourage est importante ; l'aidé est une personne capable de faire des choix ; Elle a besoin d'une stabilité de son environnement familial.*

### \* Respecter la place de la personne malade

L'aidant ne doit pas faire à la place de la personne malade des activités qu'elle est encore capable de faire ou qui lui plaisent;

*Par exemple* si elle ne mange plus, c'est peut être qu'elle ne reconnaît pas les couverts, présenter lui le couvert ou donner lui la nourriture sous forme de toasts

### \* Maintenir son environnement familial

L'environnement familial de la personne malade (lieu de vie, rythme, habitudes, activités) doit être respecté.

*Par exemple,*

- ranger les objets de la même façon et au même endroit ;
- pour aider la personne à se repérer dans la maison, apposer des images sur les portes des pièces (baignoire sur la porte de salle de bain, photo pour les occupants des chambres...)

### \* Renforcer l'orientation dans le temps

*Par exemple*

- choisir une éphéméride et ôter les pages chaque jour avec la personne malade
- mettre à sa vue une horloge
- utiliser un tableau ou un agenda pour inscrire ses rendez vous, les événements de la journée, les informations importantes
- célébrer les fêtes et anniversaires pour rythmer l'année
- instaurer des activités qui rythment la semaine (courses le lundi...)

### \* Eviter de la contrarier

Si le choix de la personne ne la met pas en danger, acquiescer pour lui faire plaisir  
Eviter les discussions inutiles, faire diversion pour éviter son angoisse.

*Par exemple* si elle vous demande l'heure pour la centième fois, si elle cherche à fuguer, dériver son attention vers une activité qui lui plait

Si elle refuse violemment une promenade, mettez vous face à elle, captez son regard, souriez en prenant sa main, puis proposez quelques pas ; elle vous suivra en général

### 3. préserver l'autonomie de l'aidé le plus longtemps possible

*Pour retarder l'avancée de la maladie et éviter les troubles du comportement (repli sur soi, anxiété, agressivité...) la vie de la personne malade doit rester active et heureuse ; l'entourage doit être rassurant et rester mobilisé pour encourager certaines activités ; la personne doit rester associée aux décisions importantes*

#### \*Maintenir la vie sociale : les relations familiales, amicales, sociales

Le maintien de la vie sociale permet de soutenir la personne malade et l'aidant. Par le contact avec son entourage habituel ou /et avec des associations, des structures existantes, l'aidant peut exprimer ses difficultés, être soulagé et trouver des solutions alternatives tels que l'accueil de jour, les plateformes de répit, le soutien psychologique...

#### \*S'appuyer sur les structures existantes, se faire aider

*Par exemple,*

- L'accueil de jour peut permettre de préserver le maintien à domicile de la personne en retardant l'évolution de la maladie, grâce aux différentes stimulations proposées et en soulageant ponctuellement l'aidant ;
- L'intervention d'ergothérapeute peut permettre d'aménager et de sécuriser le domicile ;
- Les services de soins peuvent soulager l'aidant en prenant en charge la toilette et ainsi permettre à l'aidant de se consacrer à d'autres activités ;
- des séances d'orthophonie peuvent stimuler le cerveau et favoriser le langage

#### \*Encourager les activités physiques régulières, les activités de la vie quotidienne, de loisirs, de bien être

*Par exemple,*

- Les promenades, le jardinage, la gymnastique douce, peuvent favoriser le sommeil, stimuler l'appétit, maintenir la condition physique, l'équilibre, la confiance en soi ;
- La musique freine les symptômes ; le chant stimule les compétences de mémoire ; les instructions verbales chantées sont aussi mieux retenues
- La présence d'animaux (chien, chat, lapin) apporte un réconfort affectif ; l'animal représente un repère vivant pour la personne malade ;

Les activités doivent être choisies en fonction des choix de la personne et en fonction de son état d'esprit

#### **4. préservez vous, continuez à vivre le plus sereinement possible**

##### **\* Anticipez**

Profitez que la personne malade est encore lucide pour décider ensemble des aides à mettre en place pour l'avenir ; les décisions prises ainsi seront mieux acceptées en cas de perte d'autonomie

##### **\* Acceptez les limites**

Même si vous êtes la personne qui connaît mieux la personne malade, sachez-vous appuyer sur d'autres personnes (proche, professionnel..) pour économiser vos forces

##### **\* Sollicitez votre entourage**

pour vous accorder quelques moments de liberté, pour souffler, prendre soin de vous, sollicitez l'entourage ou parlez en à votre médecin traitant, au CLIC de votre commune, à la MAIA, à une association France ALZHEIMER, au réseau MEOTIS, au CCAS pour vous aider

*(cf. coordonnées ci après)*

##### **\* Prenez du recul**

Si vous l'aidez sur une tâche courante, demander vous si c'est nécessaire (est elle capable de le faire ? est ce dans mon intérêt ? est ce par gain de temps ?)

Il faut se dire que le rôle de l'aidant est de favoriser l'autonomie de la personne malade le plus longtemps possible

##### **\* Relativisez**

Il faut prendre garde à ne pas se focaliser sur les détails techniques même s'ils sont importants (ménage, toilette..) ; l'essentiel ce sont les relations humaines, familiales...  
Il faut accepter de se faire aider le plus tôt possible et ne pas culpabiliser pour éviter les situations d'épuisement, de perte de patience.

## COORDONNEES

♦ **Le réseau MEOTIS** (réseau régional de la mémoire dédié à la prise en charge des malades atteints de la maladie d'Alzheimer ; site d'informations pour patients, famille, professionnels)

Tel : 03 20 44 50 53

Mail : [meotis@chru-lille.fr](mailto:meotis@chru-lille.fr)

Site : [www.meotis.fr](http://www.meotis.fr)

♦ **Le CLIC de votre commune** (cf. liste sur le site «le nord.fr »)

♦ **La MAIA -Maison d'Autonomie et d'Intégration pour patients atteints de la maladie d'Alzheimer** (lieu unique pour trouver des réponses aux problématiques complexes de la Maladie d'Alzheimer, bénéficier d'un accompagnement personnalisé et éviter la multiplication des interlocuteurs)

2 MAIA existent sur le département du Nord à Phalempin et à Valenciennes

### ♦**MAIA EOLLIS**

7 rue Jean-Baptiste Lebas

59133 PHALEMPIN

Tel 03 20 90 01 01

### ♦**MAIA du Valenciennois**

Groupement de coopération sanitaire Filière Gériatrique du Territoire du Valenciennois

Centre Hospitalier de Valenciennes

Résidence du Val d'Escaut

Avenue Désandrouins

BP 479

59 322 VALENCIENNES CEDEX

Tel 03 27 14 01 09

*Courant 2013, 4 autres seront mises en place sur les territoires de Cambrai, Armentières, Dunkerque et Lille*

### ♦ **L'association France-Alzheimer**

Site : [www.francealzheimer.org](http://www.francealzheimer.org)

Tel : 0811 112 112