



vous pouvez développer des soins destinés à les maintenir en vie (arrosage, taille, rempotage). Certaines plantes ont pu être offertes à l'occasion d'un événement familial, d'un cadeau. Des souvenirs peuvent ainsi être évoqués.

L'activité physique. Vous pouvez pratiquer des jeux d'adresse comme lancer une balle dans un cerceau ou dans une boîte. Privilégiez l'activité sportive qui a pu être celle de la personne, et participez avec elle à ce plaisir physique.

L'activité manuelle. Découpage ou déchirage de papiers colorés, catalogues de fleurs ou de Noël. Les morceaux obtenus peuvent être collés sur des supports divers (polystyrène, carton, bois...) pour réaliser des œufs de Pâques, boules de Noël, cartes de vœux...

L'album photo. L'album de famille, les photos de vacances, toutes les photos qui parlent à la personne et lui rappellent des souvenirs, constituent un excellent support d'activité. On laissera la personne réagir comme elle le souhaite, sans forcément la réorienter si son rappel n'est pas totalement exact. C'est l'occasion de faire émerger des moments du passé, de nommer des personnes chères. On peut aussi lui proposer de continuer à créer des albums, par exemple à l'occasion d'une sortie ou d'une fête de famille et de rédiger des légendes ensemble.

Les jeux de mots. Vous pouvez proposer des mots fléchés, des mots croisés. Si certains jeux semblent compliqués, on les simplifie ou on aide la personne à les réaliser, tout en gardant à l'esprit que cela doit rester une activité ludique pour elle.

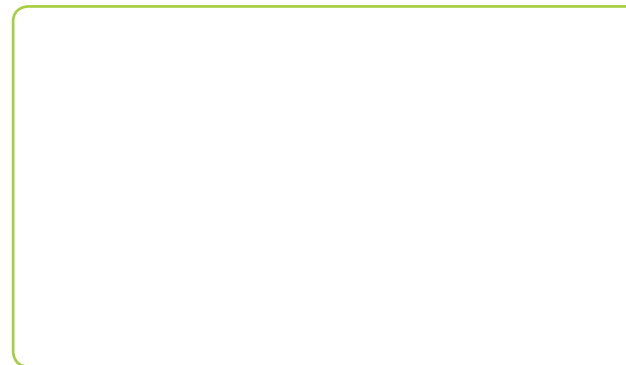
Les jeux de questions. Les jeux type Trivial Pursuit ou Quizz mobilisent l'utilisation des connaissances générales. Il est bien sûr recommandé de préférer les questions les plus simples, ou les thèmes favoris de la personne.

Les objets du passé. Les objets susceptibles d'être touchés et manipulés réveillent des sensations oubliées. On peut les nommer mais surtout retrouver des bribes de souvenirs, réactiver des situations liées à l'enfance ou au travail de la personne.

Le soutien des associations de famille

Les associations organisées par des bénévoles et présentes dans chaque département reçoivent et proposent aux personnes malades et à leur famille :

- Des permanences où l'on pourra les écouter, les informer, les orienter.
- Des conférences-débats où interviennent des experts professionnels.
- Des formations à l'attention des aidants familiaux pour les aider à faire face.
- Des groupes de soutien psychologique animés par des psychologues.
- Des groupes de partage d'expériences, de convivialité et de loisirs.
- Des séjours de vacances adaptés.
- Des haltes-relais.



Union nationale des associations France Alzheimer
et maladies apparentées
21, boulevard Montmartre - 75002 Paris
0 811 112 112 (coût d'un appel local)
www.francealzheimer.org

France Alzheimer, 2010

FICHE PRATIQUE L'entourage familial

Les activités

à proposer

**AA ASSOCIATION
FRANCE ALZHEIMER®**
www.francealzheimer.org
Un malade, c'est toute une famille qui a besoin d'aide





Les activités à proposer : être et rester en relation

La maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées sont des pathologies pour lesquelles la recherche est active et les perspectives thérapeutiques encourageantes. Mais pour l'instant, les médicaments n'enrayent pas la progression des lésions cérébrales. Il est donc important d'élaborer une prise en soin non médicamenteuse.

En dépit de la progression de la maladie, la capacité des personnes malades à rester en relation est toujours présente. En perdant certains de leurs outils cognitifs, elles gagnent en perceptions affectives, émotionnelles, et deviennent hypersensibles à leur environnement.

La maladie ne leur permettant plus de compter sur elles-mêmes comme autrefois, la relation à l'autre est alors, plus qu'un appui, une nécessité pour vivre et se sentir exister.

Il est donc important de proposer des soins basés sur les aspects relationnels. L'aidant doit apprendre à adapter progressivement ses propositions aux capacités de la personne malade, et cela jusqu'au bout de la vie.

Il est possible d'instaurer des relations à travers des activités : confectionner un dessert, organiser une revue de presse, un groupe de conversation selon un thème, un atelier de chant, une séance de gymnastique douce, etc.

A la maison, il faudra privilégier les activités vers lesquelles la personne se tourne spontanément et pour lesquelles elle a gardé une certaine autonomie. Ce sont souvent les activités pratiquées autrefois qui mobilisent encore leur intérêt, mais il ne faut pas exclure cependant qu'elle puisse s'intéresser à de nouvelles activités !

Il est recommandé de s'appuyer sur ce qui a de l'importance pour la personne et ce qui sera ainsi source de plaisirs et d'échanges.

A l'inverse, il n'est pas conseillé de lui faire faire des choses à tout prix et tout le temps. La personne

a le droit et parfois le besoin de ne rien faire ou de regarder faire car elle peut en éprouver tout autant de satisfaction.

Quelques recommandations pour mettre en place des activités :

Du calme. Faites en sorte de ne pas être dérangés lors d'activités à deux. Montrez à la personne que ce temps lui est entièrement consacré (même si vous n'avez que 10 minutes pour l'activité). Mettez-la dans une situation d'attention optimale : la maladie fait que l'on est distrait très rapidement, il est ainsi essentiel d'éteindre la télévision. Faites attention aux expressions de son visage : ses réactions à ce que vous dites montrent ce qu'elle comprend.

Des rituels. Pratiquez l'activité toujours au même endroit. Mettez une musique douce, de préférence celle qu'il (elle) aimait et écoutait souvent. Asseyez-vous toujours à la même place et commencez toujours par lui proposer l'activité de la même manière. Ces petits rituels sont très rassurants pour la personne malade et vont la mettre en confiance.

De la souplesse. Adaptez le jour et l'heure de l'activité en fonction de l'état physique et psychologique de la personne malade. Elle est vite perturbée par une mauvaise nuit, un problème digestif, une toilette qui s'est mal passée le matin. Vous pouvez vous-même ne pas être en forme et manquer d'énergie. N'hésitez pas à remettre au lendemain.

De la sécurité. Ecartez tous les dangers possibles. Si l'activité est manuelle et éventuellement salissante, choisissez des matériaux non dangereux, protégez la moquette, le tapis, prévoyez une blouse, etc. Ainsi vous pourrez laisser la personne travailler en toute tranquillité et en pleine confiance, sans avoir besoin de lui répéter de « faire attention » ou de « ne pas salir ». Évitez de lui renvoyer ses erreurs

et de la mettre ainsi en situation d'échec. Optez plutôt pour le mode positif.

Du temps. Faites une pause après 15-20 minutes d'activités. Offrez à boire avec quelques petits gâteaux ou un fruit. Les activités physiques et mentales diminuent l'eau et le sucre dans le sang. Arrêtez l'activité dès les premiers signes de fatigue qui peuvent se traduire par de l'agitation ou de l'agacement. Il faut chercher à passer un moment agréable. La personne malade doit y trouver du plaisir. Ne rendez rien obligatoire et simplifiez l'activité au maximum, en prévoyant plusieurs petites étapes faciles.

10 activités courtes à proposer :

Le chant. Privilégiez les préférences musicales de la personne malade. On écoute un morceau et on le fredonne. On propose de chanter des airs très connus sans écoute musicale préalable. Les textes des chansons peuvent être recopiés de façon très lisible pour en faciliter la lecture. La personne malade peut aussi très bien chanter de tête toutes les paroles d'une chanson alors même qu'elle a des difficultés de langage.

La danse. Naturellement associée à la musique, la danse est une activité agréable pour les personnes ayant conservé des capacités motrices suffisantes. Pour retrouver l'ambiance des bals populaires d'autrefois ou des danses de salon, de nombreux CD existent.

La marche. Des promenades régulières et même quotidiennes, des sorties à l'extérieur, à la campagne ou en ville, selon les habitudes et les préférences de la personne malade, constituent à la fois un entraînement physique et des occasions très fructueuses de rencontres, de conversations, de rappels de souvenirs et de stimulations de toutes sortes.

Les plantations. A partir des plantes de la maison ou de celles qu'on est allé acheter ensemble,

