



**FRANCE
ALZHEIMER**
& MALADIES APPARENTÉES

Un malade, c'est toute une famille qui a besoin d'aide

AU QUOTIDIEN

LES ACTIVITÉS À PROPOSER



PREMIERS CONSEILS

1

Installer la personne malade dans un environnement calme et lui montrer que ce temps d'activité lui est entièrement consacré.

2

Créer un rituel en pratiquant l'activité au même endroit ou en s'asseyant à la même place. Une musique douce peut introduire ce moment.

3

Adapter le jour et l'heure de l'activité en fonction de l'état physique et psychologique du proche malade mais aussi de l'aidant.

4

Écarter tous les dangers possibles. Faire en sorte de ne pas avoir à dire « *fait attention* » ou « *tu vas te salir* ». Ce serait l'échec assuré.

5

Séquencer l'activité de manière à pouvoir l'arrêter dès les premiers signes de fatigue. Rien ne doit être fait par obligation.

EN QUELQUES MOTS

Dès l'annonce du diagnostic d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée, un nouveau chemin commence pour en retarder les effets et conserver le plus longtemps possible une qualité de vie.

En l'absence de traitement curatif, d'autres stratégies sont à mettre en place pour freiner le déclin cognitif. Certaines activités stimulantes peuvent se pratiquer tout seul : lire, écouter de la musique, commencer une collection, dessiner, peindre, jardiner, bricoler, etc. D'autres, se partagent.

Les associations départementales France Alzheimer et maladies apparentées proposent aux personnes malades des ateliers collectifs de médiation artistique pour favoriser l'expression de leurs sensations et de leurs émotions.

Elles organisent aussi des ateliers de mobilisation cognitive pour solliciter et stimuler leurs mémoires, leurs fonctions exécutives et leurs capacités communicationnelles et attentionnelles.

Enfin, elles dispensent des activités physiques adaptées pour les aider à mobiliser leurs corps et apprendre à mieux gérer l'anxiété.

« J'AI REMARQUÉ QU'IL ÉTAIT RÉCEPTIF AUX PHOTOS DE NOS VOYAGES. »

Il est très important de solliciter la personne sur des activités qui ne la mettent pas en situation d'échec. Si la personne est en grande difficulté pour enregistrer et restituer des informations récentes, elle est par contre performante pour évoquer des souvenirs anciens et en éprouver, d'ailleurs, beaucoup de plaisir.

NOS CONSEILS:

Afin de faciliter le rappel des souvenirs, il est pertinent d'utiliser des photos, des objets qui, à la manière de la "madeleine de Proust", vont aider à faire jaillir des épisodes de vie encore mémorisés, pour les partager.

« JE SUIS TOUJOURS SURPRIS DE SA CRÉATIVITÉ À FAIRE DE LA PÂTISSERIE. »

Si la maladie touche les capacités cognitives de la personne, elle n'affecte pas ses capacités perceptives et émotionnelles. La personne malade est donc plus naturellement à l'aise avec des médiations (cuisine, arts plastiques, etc.) qui font appel à ses sens ou à son imagination. Moins inhibée, elle se laisse souvent aller à sa créativité.

NOS CONSEILS:

Quand on propose une activité créative, il est utile de donner quelques consignes simples puis de laisser la personne faire, pour la suivre là où elle souhaite aller. C'est alors que l'on peut être surpris de son inventivité et de ses nouvelles habiletés.

« DOIS-JE LUI FAIRE FAIRE DES CHOSES TOUT LE TEMPS ET À TOUT PRIX ? »

S'il est nécessaire de mobiliser les capacités préservées de la personne sur des activités adaptées, il est aussi impératif de tenir compte de sa fatigue attentionnelle. En effet, la maladie entraîne une baisse de la concentration et demande beaucoup d'efforts à la personne pour comprendre et réaliser une consigne.

NOS CONSEILS:

Pour que l'activité se passe bien, il vaut mieux choisir le moment de la journée où la personne est le plus en forme. Il convient aussi d'être attentif aux signes de fatigue qui peuvent se traduire par une agitation anxieuse voire par de l'agressivité.

« COMME ELLE AIMAIT S'OCCUPER DE SES ROSES, JE LUI PROPOSE DU JARDINAGE. »

Quand on propose des activités, il est recommandé de s'appuyer sur ce qui sera source de plaisirs et d'échanges pour la personne malade. Cependant, elle peut se rendre compte qu'elle n'est plus aussi compétente pour vivre pleinement sa passion et refuser d'être confrontée à la perte de ses capacités.

NOS CONSEILS:

Sur les activités qu'elle affectionnait et maîtrisait parfaitement, la personne malade va devoir être mise en confiance. Mieux vaut démarrer par une consigne simple pour lui permettre de réussir quitte à aller plus loin ensuite.

Créée en 1985, France Alzheimer et maladies apparentées est la seule association nationale de familles reconnue d'utilité publique sur la maladie. Elle peut compter sur l'expertise et la force de plus de 100 associations départementales engagées au plus près des familles.

NOS MISSIONS :

- Accompagner et soutenir les familles concernées.
- Sensibiliser l'opinion et impliquer les pouvoirs publics.
- Contribuer au progrès de la recherche.
- Former les professionnels de santé.

Service Communication France Alzheimer - 2022

Imprimé avec le soutien de :



Allo France Alzheimer :



Union nationale des associations
France Alzheimer et maladies apparentées
11 rue Tronchet - 75008 Paris
www.francealzheimer.org

