



Conseils et suggestions visant à faciliter l'accompagnement de votre proche

- S'informer et démystifier la maladie constitue la base d'un meilleur accompagnement;
- Comprendre les symptômes et les modifications possibles (communication/mémoire/jugement/orientation) aide à ajuster les attentes et les interventions;
- Être réaliste face à la maladie et par rapport à ce que vous pouvez attendre de la personne;
- Miser sur les forces et les intérêts de la personne;
- Être à l'écoute de vos capacités et de vos limites en tant que proche aidant;
- La maladie affecte chaque personne atteinte et chaque aidant de façon différente;
- Chaque personne atteinte est unique, il n'y a donc pas de mode d'emploi spécifique, la méthode « essais et erreurs » s'applique;
- La maladie a un impact important au niveau du langage, Il faut être attentif au non-verbal (expressions du visage et du corps) qui nous donne plusieurs indices;
- Tenter de comprendre le message derrière un comportement ou une réaction (la personne tente de nous transmettre un message, mais elle n'emploie pas nécessairement les moyens habituels et c'est à nous d'en découvrir le sens);
- Connaître l'histoire de vie de notre proche (personnalité, intérêts, routine, événements marquants de son passé/présent, etc.) sera certainement très aidant;
- Notre rôle est de nous adapter à la personne (son rythme, sa personnalité, l'évolution de la maladie, au jour le jour, etc.) et non lui demander l'inverse;
- Aller chercher de l'aide, nommer clairement vos besoins, déléguer;
- Simplicité : Un message à la fois et décomposer l'activité en plusieurs étapes (toujours en fonction de chaque personne);
- Laisser le plus d'autonomie possible à la personne en respectant son rythme et en lui laissant faire ce qu'elle peut encore faire (selon ses capacités et ses limites/dignité et sécurité) tout en l'accompagnant pour les activités où cela est devenu plus difficile pour elle;
- User de beaucoup de douceur, d'humour et d'imagination;
- Choisir le moment opportun (si on sent un malaise, un refus, une grande fatigue, il est préférable de reprendre l'activité ou la discussion plus tard);
- Profiter de tous les petits moments de bonheur (le moment présent);
- Les activités adaptées permettent à la personne d'être en relation, de se sentir utile et elles favorisent le maintien de son autonomie;

- Ne pas agir comme si elle était absente : lui demander son avis, l'impliquer selon ses capacités, son niveau de compréhension et ses intérêts;
- Ne pas infantiliser la personne, ni en geste, ni en parole. Elle n'est pas un enfant, mais bien un adulte avec un passé et des expériences;
- Considérer la personne comme un être à part entière, soit une personne qui a encore de belles forces (différentes peut-être), qui ressent sans aucun doute des émotions et qui aura toujours besoin d'être en relation avec ceux qui l'entourent;
- La routine et les rappels sont importants et sécurisants;
- Prévoir suffisamment de temps et des périodes de repos lors des activités;
- Ne pas confronter la personne à ses pertes, ne pas la contredire, ne pas tenter de la raisonner à tout prix, cela ne sert à rien. Tenter plutôt de trouver l'émotion sous-jacente (Si par exemple elle parle de sa mère décédée, reconnaître la possibilité qu'elle s'ennuie de cette dernière au lieu de tenter de la ramener à la réalité en lui expliquant qu'elle n'est pas vivante, cela ne ferait qu'augmenter l'anxiété);
- Encourager la personne, la stimuler (sans l'obliger) afin qu'elle demeure active, initier l'activité, le faire avec elle au besoin, mimer le geste;
- Ne pas se sentir coupable de ne pas tout dire à la personne si cela est dans le but de la protéger et de se préserver;
- Se rappeler que vous faites de votre mieux et qu'il y a de bonnes et moins bonnes journées pour la personne atteinte, tout comme pour vous, un jour à la fois ;
- Ne restez pas seul avec les émotions qui vous habitent, les partager à une personne en qui vous avez confiance (ami, famille médecin, groupe de soutien, intervenant social, psychologue, etc.);
- Prendre soin de vous en tant qu'aidant est vital, afin d'être mieux disposé à aider et accompagner votre proche;
- Le cœur retient ce que la mémoire oublie ❤️

Répétition des gestes et des paroles :

- Tenter de comprendre ce qui cause les répétitions (identifier le besoin);
- Répondre comme si c'était la première fois à la mesure de notre patience;
- Rassurer la personne, valider ses émotions;
- Essayer de la distraire (proposer une activité ou changer de sujet);
- Après s'être assuré qu'elle est en sécurité, il est possible de quitter quelques instants pour reprendre notre souffle si cela est trop fatiguant;
- Demander à une autre personne de prendre notre relais;
- Se rappeler que cela fait partie de la maladie.
- Envisager la possibilité d'avoir des périodes de répit.

Si la personne a tendance à s'égarer :

- Identifier les éléments déclencheurs (ex: la vue du manteau, besoin de bouger);
- Sécuriser l'environnement (poser grelot, camoufler la porte, système d'alarme)
- Offrir des activités stimulantes selon ses intérêts;
- Accompagner la personne dans ses sorties;

- Avoir recours à une accompagnatrice (personne au privé, Coopérative, CLSC);
- Lui procurer un bracelet MedicAlert Sécu-Retour (bracelet d'identification);
- Identifier les vêtements;
- Envisager un autre milieu de vie adapté aux besoins de la personne.

Mira-Eve Harbour, Intervenante sociale aux services aux familles

Société Alzheimer de Québec

Mise à jour 08/12/2016