



IDÉES GÉNÉRALES POUR FACILITER VOTRE VIE QUOTIDIENNE

- Devant un obstacle ou un oubli, évitez de vous critiquer;
- Pratiquer des activités dans un environnement calme pour maximiser la concentration et l'attention (Exemple : fermer la télévision lorsque vous êtes au téléphone);
- Privilégier les contacts sociaux avec les personnes en qui vous avez confiance et qui vous apportent du bien-être;
- Organiser les sorties à partir de vos priorités;
- Prévoir une seule activité par sortie pour éviter le surmenage;
- Réduire la durée d'une sortie si les conditions de l'environnement ne vous conviennent pas;
- Prendre le temps qui vous convient dans l'exécution d'une tâche;
- Encourager les activités manuelles qui vous détendent;
- Favoriser la RÉPÉTITION pour faciliter le rappel à la mémoire (Exemple: mettre toujours ses clés dans le porte-clés à l'entrée).

AUTRES SUGGESTIONS

Pour faciliter votre vie quotidienne dans des situations particulières

Pour faciliter l'orientation dans le temps et l'espace

- Utiliser un AGENDA pour inscrire vos rendez-vous et les événements à retenir. Consultez cet agenda chaque matin;
- Installer un calendrier bien en vue dans la salle de séjour;
- Lire un quotidien (Le Soleil) pour consulter les informations, la date;
- Utiliser un téléphone qui affiche la date et l'heure;
- Porter le bracelet Sécu-retour pour assurer votre sécurité.



Prise de la médication

- Demander au médecin de réduire les prises de médicament par jour (Exemple : seulement le matin et/ou le soir, si possible);
- Faire préparer la médication en dosette identifiée et datée;
- Utiliser une minuterie pour s'assurer de prendre sa médication;
- Faire livrer sa médication à la résidence;
- Faire acheminer une facture par mois.

Paiement de factures

- Planifier avec votre institution financière des paiements pré-autorisés pour les factures mensuelles (Bell, Hydro, Vidéotron) et les factures annuelles (assurances, taxes municipales et scolaire).

Pour trouver facilement vos clés

- Déposer toujours vos clés au même endroit près de la porte d'entrée;
- Placer vos clés dans la même poche de pantalon (répétition);
- Placer vos clés dans le même compartiment du sac à main (répétition)
- Conserver un double de vos clés chez une personne de confiance.

Conseil avec la cuisinière pour une personne qui vit seule

- Utiliser la minuterie du poêle lors de la cuisson des aliments;
- Installer une minuterie «Safe Cook» sur la cuisinière afin de limiter le temps de cuisson.

Pour éviter de perdre vos lunettes

- Déposer vos lunettes au même endroit avant d'aller au lit (répétition);
- Utiliser un cordon, porté au cou, qui soutient vos lunettes;
- Conserver une vieille paire de lunette.