



# LA Société Alzheimer

DE QUÉBEC

## POUR MAINTENIR SON AUTONOMIE DANS SES ACTIVITÉS

Pour la personne vivant avec la maladie d'Alzheimer, le fait de s'adonner à des activités de la vie quotidienne contribue au maintien de l'autonomie et au soutien de l'estime de soi.

Les activités de la vie domestique reliées *au repas, à l'entretien ménager, à l'entretien extérieur* ainsi que les activités *artistiques, physiques et sociales* sont de belles occasions de continuer à vivre des moments agréables et de se sentir utile.

Si la personne éprouve certaines difficultés dans l'exécution d'une activité, l'aidant peut faciliter la tâche par les moyens suivants :

1. **Fractionner la tâche en plusieurs étapes** pour simplifier son exécution.
2. **Diminuer les attentes d'un résultat** à atteindre.

Le plaisir de vivre l'activité doit l'emporter  
sur le résultat à atteindre.

☀ Exemple d'une activité culinaire : Préparer une soupe

- Présenter les légumes à couper, une variété à la fois
- Fournir le type de couteau approprié au légume à couper
- Ajuster le rythme du travail à la capacité de la personne
- Encourager et remercier son proche de l'aide apportée

☀ Exemple d'une activité domestique : Serrer la vaisselle propre

- Identifier le panneau d'armoire par une image de son contenu



# LA Société Alzheimer

DE QUÉBEC

- Ouvrir l'armoire en lien avec la vaisselle à ranger
- Présenter la vaisselle à ranger dans cette armoire
- Procéder avec la même méthode pour chaque catégorie

☀ Exemple d'une activité sociale: Pratiquer un sport affectionné

- La personne pratique un sport avec un ami avisé et elle ajuste le parcours, le rythme, etc. à ses capacités.

## LISTE D'ACTIVITÉS

### **Activités de la vie domestique**

- Arroser les plantes;
- Balayer le plancher;
- Brosser l'animal de compagnie;
- Cuisiner avec l'aidant (couper des légumes);
- Essuyer la table;
- Laver ou essuyer la vaisselle;
- Mettre le couvert un item à la fois;
- Plier des serviettes, du linge;
- Ranger la vaisselle propre, une catégorie à la fois;
- Etc.

### **Activités sollicitant la mémoire** (Activité à vivre avec un aidant)

- Compléter un proverbe à partir d'une liste de proverbes;
- Écouter et répondre à un Quiz télévisé (Le Cercle à TVA);



# LA *Société* Alzheimer

DE QUÉBEC

- Faire un mot croisé à deux (cahier de mots croisés);
- Jouer à des jeux de cartes avec des règles simples;
- Lire à haute voix, en alternance, une lecture choisie;
- Trouver des expressions populaires à partir d'une liste de mots;
- Etc.

## **Activités de détente**

- Caresser son animal de compagnie;
- Chanter ensemble des airs connus;
- Écouter des films comiques;
- Écouter une télé série sur un sujet affectionné;
- Écouter de la musique connue;
- Faire une promenade en voiture;
- Lire sur un sujet affectionné;
- Prier;
- Sarcler le jardin;
- Prendre soin de soi : bain mousse, coiffure, manucure,
- Regarder l'album photo de la famille;
- Regarder un livre d'images (nature, animaux, paysage, etc.);
- Etc.

## **Activités sociales**

- Aller au restaurant en bonne compagnie;
- Aller au cinéma en bonne compagnie;



# LA *Société* Alzheimer

DE QUÉBEC

- Participer aux activités d'un groupe social;
- Visiter des amis ou de la parenté;
- Participer à des activités d'un Centre de jour,
- Etc.

## **Activités physiques pour les personnes qui ont cet intérêt**

- En saison, aller ramasser des fruits (fraise, framboise, pomme);
- Faire une promenade en forêt;
- Jardiner avec un aidant (planter des fleurs, passer le râteau);
- Jouer au fer, à la pétanque, aux quilles dans un groupe social;
- Marcher avec un groupe de marche ou avec un ami attentionné;
- Nager à la piscine avec un aidant;
- Pratiquer le golf sur un 9 trou pour éviter le surmenage;
- Pratiquer le tennis avec un ami attentionné ;
- Etc.

## **Activités artistiques pour les personnes qui ont cet intérêt**

- Confectionner un signet de porte;
- Confectionner un signet pour un livre;
- Confectionner des cartes de fêtes;
- Confectionner une mangeoire pour oiseaux;
- Décorer une couronne en tige de vigne avec fleurs séchées;
- Faire du petit point sur un canevas;
- Monter un album de photos avec un texte explicatif;
- Peinturer une boîte décorative de bois, de carton (Dollorama);



LA *Société Alzheimer*  
DE QUÉBEC

- Peindre des Mandalas;
- Peindre une toile; • Tricoter un foulard;
- Etc.