



Guide de poche de

CONSEILS ET STRATÉGIES



Cause :

Elle est effrayée et ne sait pas trop où elle se trouve.

- Marchez avec ses côtés.
- Tenez-lui la main.
- Dites-lui qu'elle est en sécurité et que vous l'aimez.
- Offrez-lui une collation qu'elle peut tenir dans sa main alors qu'elle marche.
- Dégagez l'allée pour prévenir les chutes.
- Essayez de la distraire pour l'empêcher de faire les cent pas. Regardez un magazine avec elle ou faites un casse-tête à deux.

S'agiter, se sentir nerveuse, se troubler facilement, et désirer se rendre « à la maison » lorsqu'elle s'y trouve déjà sont des types de comportement dit « état crépusculaire ». Pour elle « la maison » signifie se sentir en sécurité.

- Tenez-la dans vos bras.
- Dites-lui où elle se trouve.
- Dites-lui qu'elle est en sécurité.
- Dites-lui que vous ne quittez pas la maison.
- Changez de sujet.
- Allumez plus de lumières.
- Fermez les rideaux ou stores.

Suite

- Demandez-lui si elle a faim ou offrez-lui de vous aider dans la cuisine.
- Demandez-lui de faire une activité simple, telle trier des cuillères ou fourchettes ou demandez-lui d'essuyer la table avec vous.
- Utilisez un ton de voix joyeux et faites que les activités semblent amusantes.

- Maintenez une routine quotidienne.
- Ne dites pas « Veux-tu... prendre un bain, te brosser les dents ou te vêtir ? »
- Avec un ton de voix joyeux, dites « Nous devons... (l'activité pour ses soins) ».
- Préparez tous les objets requis avant de commencer l'activité.
- Utilisez un langage simple pour lui expliquer en quoi consiste l'activité.
- Assurez-vous que son refus n'est pas provoqué par la peur ou son incapacité de comprendre ce que vous attendez d'elle.
- Si elle commence à vous bousculer, éloignez-vous. Essayez plus tard.

- Placez un point de repère évident telles une pancarte qui indique « salle de bain » ou l'image d'une toilette sur la porte de la salle de bain.
- Surveillez pour la présence d'indices tels tirer sur ses vêtements ou tourner en rond.
- Notez le moment de la journée où les accidents surviennent pour vous aider à éviter des accidents ultérieurs.
- Amenez-la à la salle de bain toutes les deux ou trois heures. N'en faites pas un drame. N'attendez pas qu'elle le demande. Dites « Nous devons nous rendre à la salle de bain. »
- Lorsque vous êtes à l'extérieur de la maison, apportez des fournitures de toilette supplémentaires.

- Essayez de simplifier son monde.
- Utilisez des napperons, nappes, serviettes de bain, et draps de couleur unie.
- Bloquez l'accès aux escaliers pour empêcher qu'elle y tombe.
- Assurez-vous que toutes les clés de votre résidence soient pareilles.
- Placez les loquets de portes qui mènent à l'extérieur très haut ou très bas.
- Assurez-vous qu'elle porte un bracelet d'identification fourni par le programme Safe Return® de l'Association de l'Alzheimer et inscrivez-la au programme.
- Verrouillez les cabinets où se trouvent des savons, produits nettoyants, du poison et des médicaments.
- Retirez toutes les carpettes.

- Laissez-lui deux fois plus de temps pour s'habiller.
- Don't act rushed or in a hurry.
- Limitez son choix de vêtements à deux ensembles. Laissez-la choisir celui qu'elle désire porter.
- Placez ses vêtements dans l'ordre qu'ils doivent être portés, avec les sous-vêtements au haut de la pile.
- Offrez-lui des conseils pour l'aider à s'habiller.
- Utilisez des instructions courtes, simples et par étapes.
- Si elle aime un ensemble et qu'elle refuse de porter autre chose, achetez plusieurs ensembles semblables.
- Pour faciliter la tâche de l'habillement, utilisez des pantalons à taille élastique et des chemisiers qui s'enfilent au-dessus de la tête.

- Assurez-vous qu'elle porte un bracelet médical d'identification.
- Gardez une photo récente de votre être cher pour aider les agents policiers à la retrouver si elle s'égare
- Verrouillez les portes en tout temps.
- Considérez l'installation d'un pêne dormant.
- Placez des loquets de sécurité au haut ou bas des portes.
- Inscrivez-la au Programme Safe Return® de l'Association de l'Alzheimer.
- Assurez-vous qu'elle dorme suffisamment et fais de l'exercice.
- Laissez-la faire les tâches domestiques, tel que plier le linge ou aider à la préparation des repas.
- Recouvrez les boutons de porte avec un linge – ou peignez les boutons de la même couleur que le mur – pour qu'elle ne les remarque pas.

- Concentrez-vous sur ce qu'elle tente de vous dire.
- Communiquez avec elle en utilisant des phrases courtes et simples, mais pas enfantines.
- Présentez-lui les instructions en étapes lorsque vous désirez qu'elle accomplisse une activité. Cela diminuera son niveau de frustration et assurera le succès de l'activité.
- Ne lui donnez pas trop d'information à la fois.
- Soyez patient. Laissez-lui beaucoup de temps pour répondre à vos questions.
- Si elle perd le fil de sa pensée, reposez-lui la même question.
- Donnez-lui suffisamment de temps pour là laisser terminer.
- Ne vous disputez pas avec elle. C'est plus facile d'accepter ce qu'elle dit pour ensuite faire ce que vous aviez planifié.

Suite

- Ne tentez pas de lui faire entendre raison. Vous ne ferez que vous mettre en colère et elle ne saura pas la raison de votre colère. Changez de conversation et parlez d'un sujet qui lui plaît.
- Ne tentez pas de la corriger ou ne faites pas un drame si elle comprend mal. Est-ce vraiment nécessaire ? Cela ne fera que l'attrister.
- Ne dites pas « Je viens de te répondre. » Répétez tout simplement la réponse que vous venez de lui donner.
- Ne lui demandez pas de se « souvenir » d'événements passés. Parlez-lui de vos souvenirs et de quelle manière elle en fait partie.
- Ne dites pas « Tu ne peux le faire toi-même. » Dites « Fait ce que tu peux et ensuite je t'aiderai. »
- Ne la confrontez pas à des exigences. Montrez-lui toujours ce que vous désirez qu'elle accomplisse.
- Sa journée complète dépend de la manière dont vous lui parlez. Parlez-lui très calmement et rassurez-la en utilisant votre langage corporel.

- Dites-lui toujours l'endroit où vous vous rendez.
- Dissimulez les clés d'auto.
- Dites-lui l'endroit où vous vous rendez lorsque vous quittez la maison.
- Si elle veut savoir la raison pour laquelle elle ne peut conduire, dites-lui que le médecin ou la compagnie d'assurance ont stipulé qu'elle ne pouvait plus conduire.
- Ouvrez la porte de l'auto pour elle.
- Aidez-la à passer sa ceinture de sécurité.
- Dites-lui que la ceinture de sécurité est différente dans chaque auto si elle éprouve des difficultés pour l'enfiler.
- Utilisez le verrou de sécurité pour enfants de la porte pour empêcher qu'elle ouvre la porte à partir de l'intérieur de l'auto.
- Organisez des promenades en auto pour vous rendre à des endroits qui lui plaisent et non seulement pour vous rendre à des endroits pour affaires.
- Au cours des phases avancées de la MA, assoyez-la à l'arrière, car cela est plus sécuritaire et moins effrayant pour elle.

Suite

- Si elle refuse de sortir de l'auto lorsque vous arrivez à destination, ne vous disputez pas avec elle. Faites un petit tour et essayez à nouveau.
- Si elle refuse de sortir de l'auto lorsque vous arrivez au Centre de soins de jour pour adultes, appelez le centre à l'avance pour demander qu'un membre du personnel vous attende dans le stationnement ou à la porte.
- Si elle refuse de sortir de l'auto lorsque vous arrivez à la maison et qu'une autre personne est là, demandez-lui de vous rencontrer à la porte et l'inviter à entrer.

- Préparez les repas à la même heure tous les jours.
- Présentez-lui de la nourriture de différentes couleurs et textures.
- Prenez les repas dans un endroit calme.
- Utilisez des assiettes de couleur uniforme sans motifs pour qu'elle puisse facilement percevoir les aliments qui sont dans son assiette.
- Utilisez un bol peu profond avec un rebord si elle pousse la nourriture hors de son assiette.
- Placez uniquement la fourchette ou cuillère requise pour manger au côté de son assiette.
- Laissez-lui suffisamment de temps pour manger. Ne la bousculez pas.

Si elle refuse de s'alimenter, cela peut être provoqué par :

- Trop de choix dans son assiette. Essayez de lui présenter qu'un aliment à la fois.
- Elle ne sait pas comment s'y prendre.

Prendre la décision de prodiguer des soins à un être cher est un des choix les plus importants que vous aurez à prendre comme adulte. Ce qui en résulte est un changement de vie majeur pour vous ainsi que pour votre être cher. Parfois vous vous sentirez débordé et frustré. Souvenez-vous de garder votre sens de l'humour --- vous rirait parfois et en d'autres occasions pour pleurer. Mais, croyez-moi, le tout en vaut la peine. Prenez l'habitude de vous dire que vous ferez de cette période la meilleure de votre vie et avec cet état d'esprit cette période sera effectivement la meilleure de votre vie.

- Mettez au haut de votre liste « Demeurer en santé ».
- Organisez un plan d'échange dans l'éventualité qu'un événement inattendu vous arrive.
- Vivez un jour à la fois.
- Gardez votre sens de l'humour.
- Félicitez-vous pour le bon travail que vous accomplissez.
- Reposez-vous souvent et mangez bien.
- Réservez du temps pour participer à des activités qui vous plaisent.
- Parlez de vos sentiments avec d'autres.
- Soyez attentif aux paroles de vos amis.
- Faites une liste de toutes les activités que votre être cher peut encore accomplir.

Ce guide de conseils et stratégies ne remplace en rien une consultation avec un professionnel qualifié en santé ou médical.

Pour obtenir le Livre de jeux :

Pour le commander ou le télécharger : www.alzheimersplaybook.com

Barbara Broyles Legacy

1826 N. Crossover Rd., Ste. 1, PMB #104 • Fayetteville, AR 72701

479-439-0410

Le Livre de jeux sur le Web:

www.alzheimersplaybook.com

Offert pour téléchargement en anglais (disponible en version audio), espagnole (disponible en version audio), hindou, arabe, chinois, français, italien, japonais, portugais, allemand, danois

Des remerciements particuliers aux entreprises, individus et organismes suivants qui sans eux ce Livre de jeux n'aurait pas vu le jour.

CORPORATIONS



UAMS

UNIVERSITY OF ARKANSAS
FOR MEDICAL SCIENCES



CALDWELL MARKETING & MEDIA

golden
living

Walmart
PHARMACY

asera care

GAME ON
PROMOTIONS

AMIS PARTICULIERS

Bob Hoff • Don Milder • Jay Miller

Jim Lindsey • Matt Henderson • Barry Switzer

Walton Family Foundation

Donald W. Reynolds Foundation

Tim Oitzman

Je tiens à transmettre une reconnaissance particulière aux soignants qui ont participé à nos huit groupes de discussion de l'Arkansas.

Pour obtenir des copies supplémentaires du Livre de jeux ou obtenir de l'information supplémentaire sur la MALADIE DE L'ALZHEIMER :

alzheimer's  association

www.alz.org • Ligne d'aide téléphonique 24 heures
800-272-3900 (sans frais)