
Conseils pratiques à l'intention des aidants des personnes atteintes de démence

Garder les choses simples

- T accrochez-vous à une routine et n'obligez pas la personne à se dépêcher
- T les vêtements, les appareils et les ustensiles devraient être familiers et faciles à utiliser
- T donnez des choix simples de vêtements ou d'ustensiles

Donner des instructions ou des explications

- T assurez-vous d'avoir l'attention de la personne avant de commencer une tâche
- T faites une démonstration de la tâche à faire tout en la décomposant en étapes simples
- T évitez de faire des choses que la personne ne peut pas faire

Favoriser les activités et les contacts sociaux

- T encouragez la personne à faire elle-même le plus de choses possibles
- T favorisez l'activité physique et limitez l'inactivité
- T ne donnez pas à boire après 18h00 et limitez en tout temps la consommation d'alcool, de thé, de café et de cola
- T organisez des occasions de courtes interactions sociales
- T évitez les foules et les endroits bruyants

Autour de la maison

- T la sécurité avant tout — utilisez des aides à la marche, évitez les tapis glissants et les autres obstacles, et ayez un éclairage adéquat adapté au moment de la journée
- T utilisez des horloges, des calendriers, des étiquettes, des journaux pour aider à garder une notion du temps
- T utilisez des étiquettes de couleur pour coder les objets
- T installez des serrures sécuritaires ou des alarmes
- T évitez le plus possible les reflets et le bruit

Les problèmes de santé

- T utilisez des prothèses auditives et des lentilles correctrices appropriées
- T assurez-vous que la personne prend ses médicaments de la manière prescrite
- T traitez les autres problèmes médicaux, au besoin
- T restez informé des soins à donner au patient et des sources d'information disponibles
- T prenez soin de votre propre état de santé mentale et physique

Aborder les problèmes comportementaux

- T vous pouvez essayer de raisonner la personne mais, si cela ne fonctionne pas, n'essayez pas de la confronter, d'argumenter ni de débattre de la question avec elle
- T restez calme et essayez de distraire la personne de la situation ou du comportement problématique
- T notez par écrit les problèmes comportementaux et évitez les éléments déclencheurs — discutez de vos observations avec votre médecin
- T assurez-vous que la personne porte toujours une pièce d'identité sur elle
- T si l'errance devient un problème, enregistrez la personne au registre d'errance de la Société Alzheimer (1-800-616-8816)

Les sites web suivants peuvent être utiles:

Société Alzheimer	www.Alzheimer.ca
Caregiver Network Inc.	www.Caregiver.ca



VOUS POUVEZ COPIER CE FEUILLET

