

Comment aider une personne ayant la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée à être active

En raison des symptômes que sont la perte de mémoire, la difficulté à planifier et la perte de motivation, la personne ayant la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée devra faire appel à son entourage pour trouver ou créer des activités constructives au fur et à mesure que la maladie progresse. Ces activités n'ont pas à se limiter à des passe-temps; elles peuvent être associées à son emploi, à ses rôles, à ses loisirs et à d'autres éléments de la vie quotidienne. Pratiquer des activités procure du plaisir et donne du sens à la vie.

Pourquoi il est important de proposer une variété d'activités constructives aux personnes ayant la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée

En participant à des activités, il peut être possible d'éviter chez la personne un sentiment de frustration, l'ennui et des comportements difficiles.

Les activités peuvent :

- aider la personne à préserver son autonomie;
- lui procurer une stimulation mentale qui peut avoir un effet favorable sur son fonctionnement cognitif;
- améliorer sa forme physique et sa santé en général, ce qui pourrait éviter l'apparition d'autres problèmes de santé;
- favoriser l'interaction sociale, atténuant ainsi les sentiments de solitude, d'isolement et de dépression;
- réduire le temps consacré aux siestes afin que la personne dorme mieux la nuit;
- améliorer l'estime de soi de la personne grâce au sentiment de réussite et de plaisir que ces activités lui procurent;
- réduire les symptômes de dépression et d'anxiété;

- atténuer les comportements difficiles en permettant à la personne d'exprimer ses émotions;
- vous apporter du plaisir, à vous et à la personne atteinte, pendant que vous partagez ces moments.

Planification d'activités constructives

Voici certains aspects dont il faut tenir compte pour planifier des activités. N'oubliez pas que les activités doivent être appropriées et adaptées aux antécédents personnels et professionnels, aux préférences quant aux loisirs et aux activités sociales et aux habitudes relatives aux soins personnels de la personne.

- Tenez compte des compétences et des capacités de la personne.
- Portez une attention particulière aux choses que la personne trouve agréables.
- Voyez si la personne commence à s'adonner à des activités sans y être encouragée.
- Soyez conscient des limites physiques de la personne.
- Veillez à ce que la personne éprouve du plaisir, pas à ce qu'elle atteigne un objectif.
- Encouragez la personne à pratiquer des activités de la vie quotidienne.
- Tenez compte des antécédents professionnels de la personne.
- Déterminez quelles sont ses activités préférées.
- Tenez compte de l'heure de la journée.

Démarche

Vous devrez déterminer combien d'aide et de soutien apporter à la personne pour qu'elle pratique des activités. Si vous remarquez qu'elle

est distraite ou commence à être irritée, il est temps d'interrompre ou de modifier l'activité.

- **Aidez la personne à commencer.** La plupart des personnes ayant la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée ont encore l'énergie et la volonté de pratiquer des activités, mais certaines ont perdu la capacité d'organiser, de planifier, de commencer et d'achever une tâche.
- **Donnez-lui du soutien et supervisez-la.** Vous devrez peut-être montrer à la personne comment pratiquer l'activité en la divisant en étapes simples et faciles à suivre.
- **Concentrez-vous sur le processus et non sur le résultat.** Faut-il vraiment que les serviettes soient bien pliées? Pas vraiment. Ce qui compte, c'est que vous passiez du temps ensemble, et que la personne ait l'impression d'avoir fait quelque chose d'utile.
- **Faites preuve de souplesse.** Lorsque la personne répète qu'une activité particulière ne l'intéresse pas, il est possible qu'elle soit incapable de la pratiquer ou qu'elle ait peur de le faire. Ne l'y forcez pas. Si elle veut pratiquer l'activité d'une façon différente, laissez-la faire et modifiez l'activité plus tard au besoin.
- **Aidez la personne à accomplir les aspects les plus difficiles.** Si vous faites la cuisine et si la personne ne peut mesurer les ingrédients, mesurez-les vous-même et demandez-lui : « Pourrais-tu mélanger ça, s'il te plaît? ».
- **Faites comprendre à la personne que vous avez besoin d'elle.** Demandez-lui : « Pourrais-tu m'aider, s'il te plaît? ». Prenez garde toutefois de ne pas être trop exigeant à son égard.
- **Décrivez le but de l'activité.** Si vous demandez à la personne de confectionner une carte, elle pourrait ne pas réagir.

Cependant, si vous ajoutez que vous voulez envoyer une carte de souhaits de rétablissement à une amie et l'invitez à se joindre à vous, elle voudra peut-être vous aider.

- **Ne critiquez pas la personne et ne corrigez pas ses erreurs.** Si la personne aime pratiquer une activité inoffensive, même si elle vous semble insignifiante ou inutile, encouragez-la à continuer.
- **Encouragez la personne à s'exprimer.** Prévoyez des activités qui donnent à la personne l'occasion de s'exprimer, par exemple, la peinture, le dessin, la musique ou une conservation.
- **Faites participer la personne en parlant avec elle.** Pendant que vous cirez des chaussures, lavez la voiture ou faites la cuisine, dites à la personne ce que vous faites. Même si elle ne peut vous répondre, cette communication lui sera probablement salutaire.
- **Proposez une activité pour mettre fin à un comportement.** Si la personne frotte une table de la main, donnez-lui un linge et invitez-la à nettoyer la table. Si elle agite les pieds sur le plancher, faites jouer de la musique afin qu'elle puisse bouger à son rythme.
- **Essayez à nouveau plus tard.** Si vos efforts sont infructueux, l'heure de la journée ne convient peut-être pas, ou l'activité pourrait être trop complexe. Essayez à nouveau plus tard ou adaptez l'activité.

Exemples d'activités

- **Passe-temps et artisanat :** mots croisés, peinture, jardinage, cueillette de fruits, visite d'un centre de jardinage, tricot ou autres formes d'artisanat.
- **Exercice :** promenade à pied, yoga, tai-chi, natation.

- **Jeux** : jeux de tri, jeux de cartes, jeux avec des ballons ou de grosses balles souples, jeux de pelouse comme le croquet.
- **Tâches et corvées quotidiennes** : faites des pâtisseries ensemble, puis faites le nettoyage : passez le balai, essuyez la table, pliez les serviettes, polissez l'argenterie.
- **Souvenirs** : parlez du bon vieux temps, regardez des vidéos familiales et des albums de photos, confectionnez une boîte que vous remplirez de souvenirs de sa vie, préparez une biographie avec son aide.
- **Musique** : écoutez la musique préférée de la personne, chantez en chœur.
- **Lecture** : lisez à la personne ou écoutez des livres parlés.
- **Télévision** : regardez la télé ensemble.
- **Activités sensorielles** : parlez à la personne, peignez-la, rasez-lui la barbe, faites-lui les ongles ou massez-lui les mains.

Pour obtenir d'autres suggestions d'activités constructives, consultez votre Société Alzheimer locale, qui vous proposera de bonnes idées.

Un mot sur l'apathie

L'apathie est une perte d'intérêt, de motivation ou de persévérance. La personne ayant la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée pourrait en être atteinte, et n'avoir envie de ne rien faire. L'apathie est un symptôme de dépression, mais elle peut se produire aussi sans dépression. Voici des techniques pour y faire face :

- Essayez d'encourager la personne à pratiquer des activités qui lui plaisent.
- Veillez à ce que la personne ne se sente pas dépassée.
- Soyez prêt à l'aider à entreprendre une activité.
- Pour commencer, essayez de lui faire pratiquer l'activité pendant une courte période.

- Essayez des activités qui ne nécessitent pas une participation active, comme écouter de la musique.
- Insistez sur le fait de pratiquer une activité et non sur son résultat.
- Assurez-vous que la personne se sent importante et productive.
- Aidez la personne à ne pas se sentir exclue au sein d'un groupe.

Choses à retenir

Pour l'aidant, il peut être difficile de motiver une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée à pratiquer une activité. Lorsque vous planifiez des activités, tentez de vous concentrer sur la personne et non sur sa maladie. N'oubliez pas : ce qui compte, c'est que la personne soit active, et non le résultat de l'activité.

Ressources

Activities: A Guide for Carers of People with Dementia : www.alzscot.org

Feuillelet d'information sur les activités : www.alz.org

Pour obtenir d'autres renseignements sur ce sujet, visitez :

www.alzheimer.ca
www.alzheimerbc.org

Société Alzheimer

La Société Alzheimer offre des renseignements, de l'éducation et du soutien.

• Cornwall et région : 613 932-4914 ou

1-888-222-1445 www.alzheimer.ca/cornwall

• Ottawa et comté de Renfrew : 613 523-4004 ou

1 888 411-2067 www.alzheimer.ca/ottawa