



# Les conseils d'Alice



# 15 fiches de conseils pratiques pour accompagner une personne qui vit avec la maladie d'Alzheimer.

Utilisez ces fiches avec votre famille, votre entourage ou les professionnels qui accompagnent des personnes qui vivent avec la maladie d'Alzheimer.

Ces fiches sont issues des recherches menées par Muriel Delporte, conseillère technique au CREA Hauts-de-France et chercheuse associée au laboratoire CeRIES de l'Université de Lille, en partenariat avec les Papillons Blancs de Dunkerque, l'AFAPEI, l'ASRL, l'EPDAHAA et l'APEI de Lens et environs. Elles ont été développées dans le cadre du projet Handicap et Maladie d'Alzheimer du programme Clap sur la recherche coordonné par la FIRAH et soutenu par la CNSA et la Fondation Handicap Malakoff Humanis.

Informations sur :

[www.firah.org/fr/handicap-et-maladie-d-alzheimer](http://www.firah.org/fr/handicap-et-maladie-d-alzheimer)



# 1 Se rappeler ses souvenirs



## **Idées pour aider une personne malade d'Alzheimer à entraîner sa mémoire :**

- Lui montrer des gens sur ses photos
- Lui montrer des objets dans une boîte de souvenirs
- Lui proposer d'écouter ses chansons préférées
- Lui faire sentir des odeurs différentes

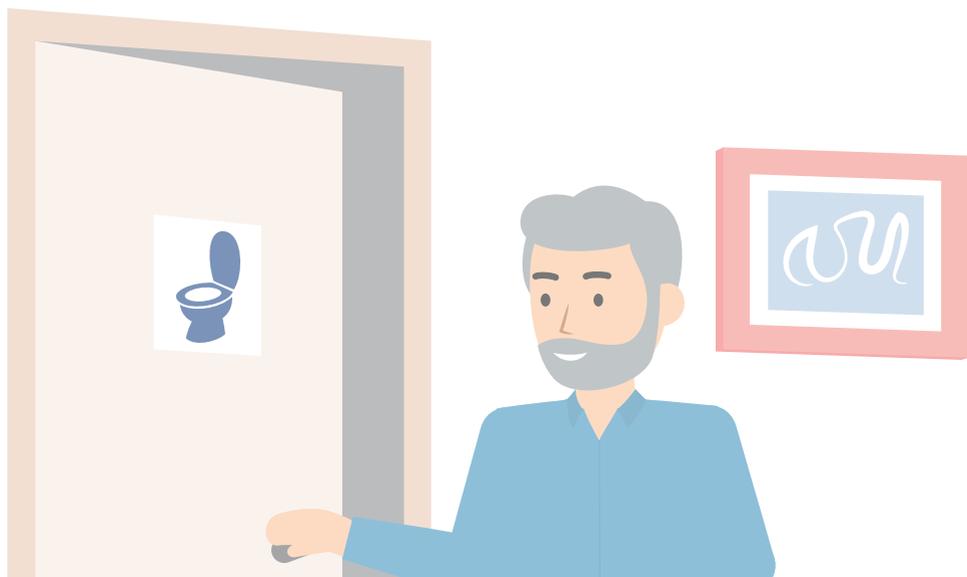


## 2 Retrouver les lieux connus

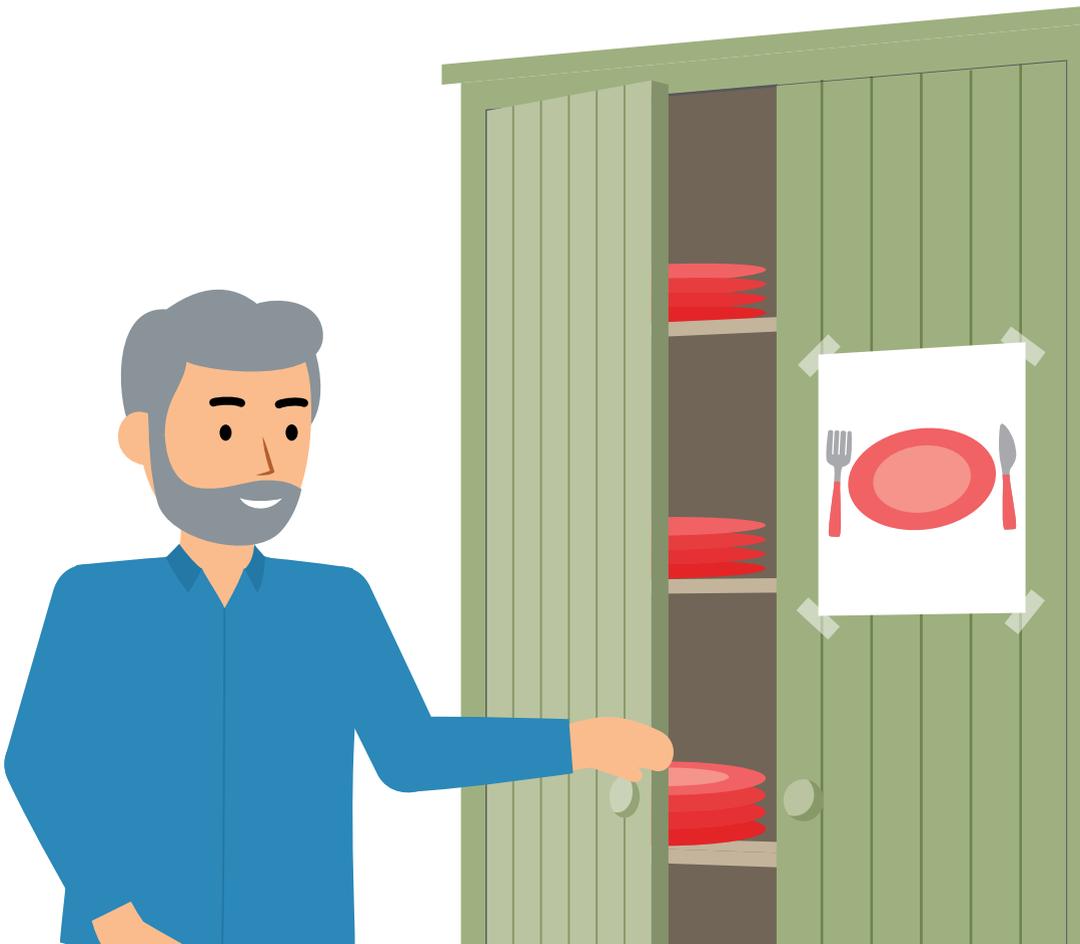


## **Idées pour aider une personne malade d'Alzheimer à se repérer :**

- Mettre des panneaux, des images ou des flèches sur les murs
- Accrocher sur la porte de sa chambre, selon ses préférences : une photo de sa star préférée, un foulard de sa couleur préférée, sa photo avec son nom...
- Eviter les changements de couleurs sur les sols
- Accompagner la personne lors des sorties

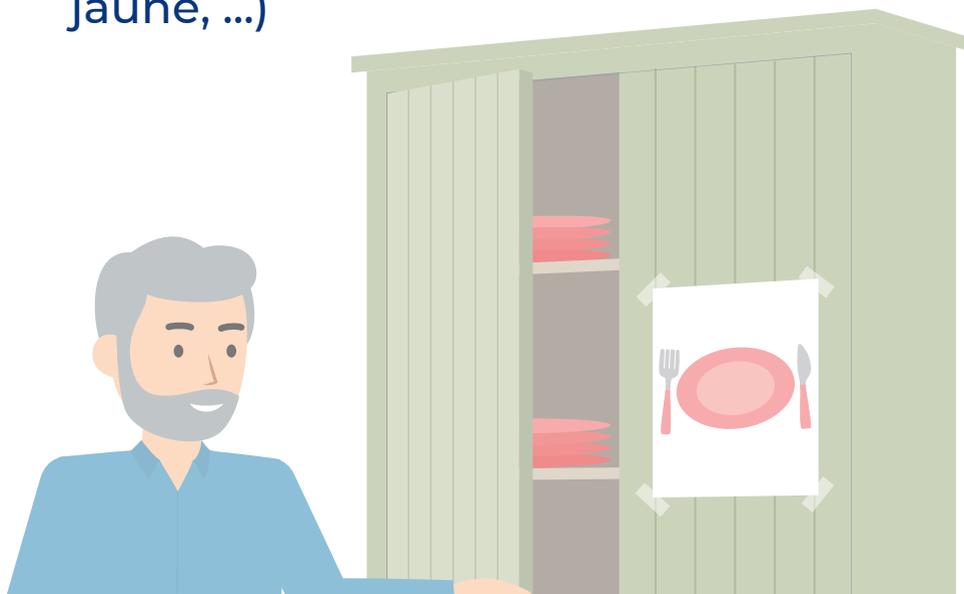


# 3 Trouver ce qu'on cherche



## **Idées pour aider une personne malade d'Alzheimer à retrouver ce qu'elle cherche :**

- Mettre des images des objets sur les tiroirs et placards pour indiquer ce qu'il y a dedans
- Toujours ranger les objets (lunettes, téléphone portable, etc.) au même endroit
- Mettre de la couleur autour des interrupteurs, des lunettes de toilettes de couleur, utiliser des couleurs contrastées (rouge et jaune, ...)



## 4 Aider à s'habiller



## **Idées pour aider une personne malade d'Alzheimer à se préparer le matin :**

- Prévoir du temps
- Eviter les rendez-vous tôt
- L'aider, si elle le veut, à préparer ses vêtements le matin
- Présenter les vêtements dans l'ordre où elle les enfle



## 5 Faciliter les repas



## **Idées pour aider une personne malade d'Alzheimer à manger :**

- S'asseoir en face pour qu'elle voit comment se servir des couverts
- On peut prévoir des assiettes, des verres et des couverts de couleurs pour mieux les voir
- Pratiquer le manger-mains, c'est-à-dire manger avec ses doigts
- Demander des conseils à une diététicienne ou une orthophoniste
- Laisser la personne sortir de table si elle le souhaite
- Faire plusieurs petits repas dans la journée





## ⑥ Aider à se déplacer



## **Idées pour aider une personne malade d'Alzheimer à se déplacer :**

- Proposer de lui donner la main pour descendre d'une voiture
- Passer devant pour monter ou descendre des escaliers





# 7 Faire des choses qu'on aime



## **Idées pour aider une personne malade d'Alzheimer à retrouver du plaisir à faire des choses :**

- Respecter ses goûts, ses habitudes
- Savoir quelles sont ses préférences
- Essayer de comprendre ce qui lui fait plaisir, quelles activités elle aime faire
- Lui demander si on peut l'aider à faire cette activité avec elle
- Maintenir les activités qui lui font plaisir, dans un espace calme et avec des personnes qu'elle connaît



# 8 Aider la personne quand elle ne va pas bien



## **Idées pour aider une personne malade d'Alzheimer qui a l'air triste ou contrarié**

- Etre attentif aux changements de comportement
- Essayer de savoir si elle a mal quelque part
- Essayer d'agir sur la cause : si la personne est fatiguée, lui proposer de se reposer
- Proposer des activités qui changent les idées
- Essayer de comprendre comment elle se sent même si elle ne dit rien





## ⑨ Se détendre



## **Idées pour limiter la fatigue d'une personne malade d'Alzheimer :**

- Proposer des activités calmes, des temps au calme dans la journée
- Eviter ce qui risque de la mettre en colère ou de la rendre triste
- Lui permettre de s'isoler quand il y a du monde ou du bruit. Si elle ne peut pas, lui proposer un casque anti-bruit si elle le supporte, ou bien des écouteurs pour écouter la musique qu'elle apprécie.



# 10 Faire une chose à la fois



## **Idées pour demander à une personne malade d'Alzheimer de faire quelque chose :**

- Ne pas lui demander de penser à plusieurs choses en même temps
- Lui demander une chose après l'autre. Par exemple, mettre la table c'est mettre les assiettes puis mettre les verres puis mettre les couteaux puis mettre les fourchettes...



# 11 Garder le contact avec ses amis



## **Idées pour aider une personne malade d'Alzheimer à rester en contact avec ses proches :**

- L'inviter à téléphoner à ses amis
- Proposer aux proches de lui rendre visite
- L'aider à communiquer avec quelqu'un avec un ordinateur ou une tablette



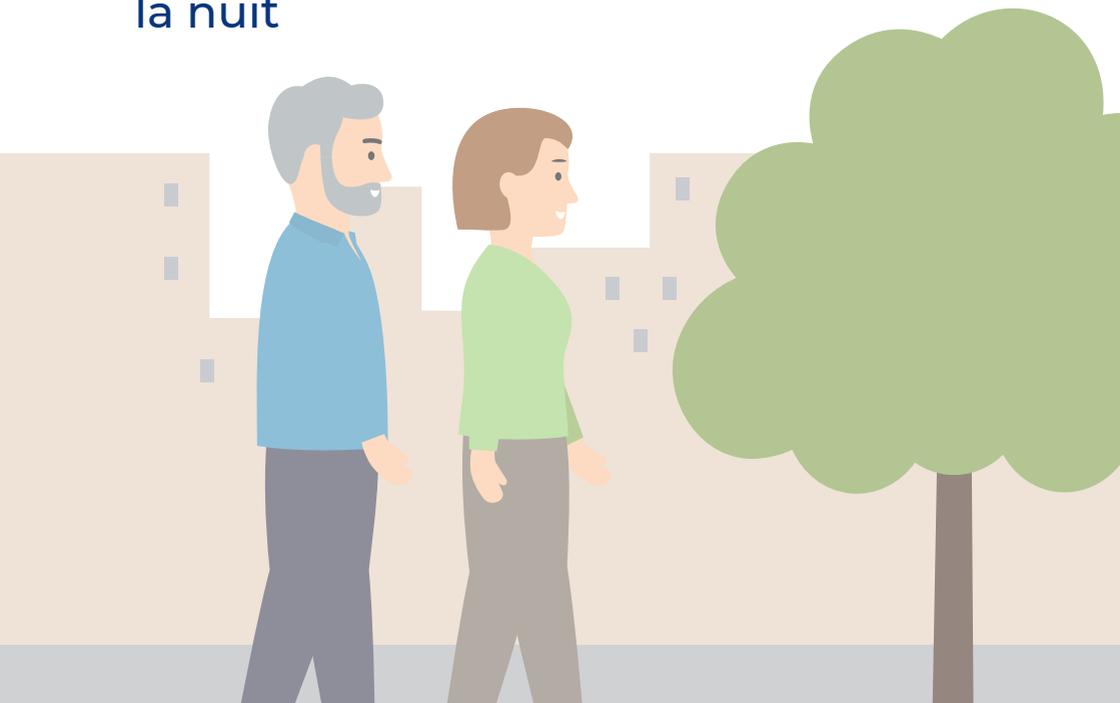


# 12 Continuer à sortir



## **Idées pour permettre à une personne malade d'Alzheimer de sortir si elle en a envie.**

- Proposer de l'accompagner pour une promenade, prendre toujours le même chemin
- L'inviter à jardiner si cela est possible
- Proposer régulièrement des activités à l'extérieur
- Avoir une activité physique dans la journée aide à mieux dormir la nuit



# 13 Communiquer



## **Idées pour bien communiquer avec une personne malade d'Alzheimer :**

- Accompagner la parole par le geste pour que la personne comprenne mieux. Par exemple montrer l'extérieur quand on propose de sortir.
- Faire des phrases courtes, lui parler calmement
- Donner une information à la fois
- Poser de préférence des questions auxquelles elle peut répondre par « oui » ou « non »
- Si besoin, répéter une fois l'information avec les mêmes mots
- Ne pas la corriger si elle se trompe de mot, répétez avec vos mots ce que vous avez compris



# 14 Préserver la relation



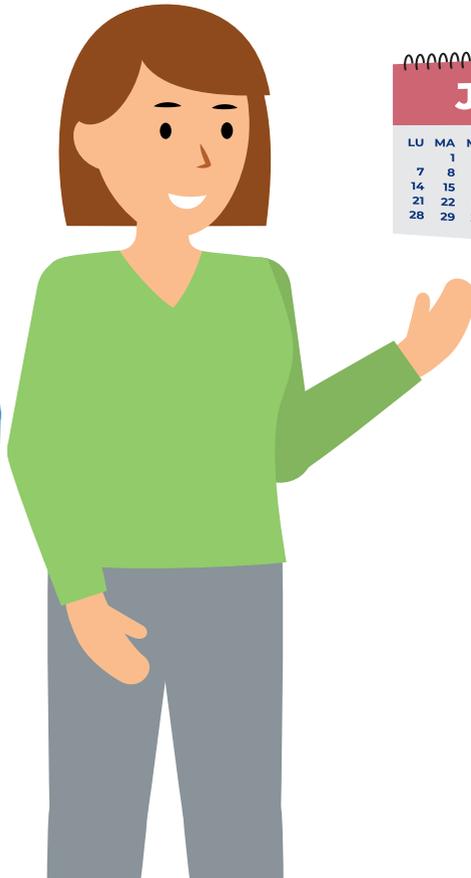
## **Idées pour bien réagir quand une personne malade d'Alzheimer a des comportements qui peuvent être énervants ou fatigants :**

- Ne pas oublier que la personne ne fait pas exprès, si besoin répéter tranquillement
- Ne pas brusquer la personne ou la mettre en difficultés.  
Si elle semble perdue, écouter ses demandes, lui parler calmement
- Essayer de changer de sujet et d'attirer l'attention sur autre chose
- Ne pas hésiter à demander de l'aide à d'autres personnes





# 15 Se repérer dans le temps



## Idées pour permettre à une personne malade d'Alzheimer de se repérer dans le temps :

- Utiliser un calendrier
- Afficher un planning de la semaine avec des images pour organiser les journées, mettre en place des habitudes
- Si la personne a du mal à faire la différence entre le jour et la nuit, l'aider à préparer sa chambre le soir en défaisant les draps du lit et en tirant les rideaux

