

## Vous prenez soin d'une personne qui souffre de démence

---

*C'est difficile et les choses ne vont pas forcément « de soi ».*

*Cette fiche vous donne des conseils pour une meilleure communication et vous aider à faire face aux comportements perturbants.*

*« Maman, qui a longtemps vécu avec nous, a toujours beaucoup aidé dans la maison. Elle était triste de se rendre compte qu'elle n'arrivait plus à faire ce qu'elle faisait avant. Nous avons continué à l'inclure au maximum dans les préparatifs du quotidien en lui confiant les tâches qu'elle était encore capable de faire »*

### Comment bien communiquer avec une personne atteinte de démence ?

---

- Adressez-vous à la personne en l'appelant par son nom
- Maintenez le contact des yeux
- Positionnez-vous à sa hauteur
- Utilisez le langage corporel et les gestes
- Tenez-lui la main ou touchez lui le bras
- Utilisez des phrases courtes
- Abordez un seul sujet à la fois
- Ne parlez pas en sa présence comme si elle n'était pas là

### Comment prendre soin d' une personne atteinte de démence?

---

Encouragez la personne à prendre soin d'elle-même, dans la mesure de ses possibilités, sans mettre la barre trop haut. Proposez lui de l'aide ou aidez là discrètement. Faites les choses ensemble.

Proposez chaque jour des activités, de préférence des choses que la personne aimait faire auparavant.

Proposez suffisamment d'exercices, comme par exemple de la marche ou du jardinage. C'est important pour le bien-être de la personne atteinte de démence.

### Pourquoi la personne atteinte de démence présente-t-elle des changements de comportement ?

---

La personne atteinte de démence reste une personne à part entière, avec des sentiments, des pensées et des désirs. A cause de la maladie, elle rencontre de plus en plus de difficultés à répondre à ses propres besoins ainsi qu'à les exprimer à son entourage.

Cela peut se manifester par un changement dans son comportement et c'est parfois difficile à vivre en tant que soignant.

### Comment gérer les changements du comportement ?

*Essayez de vous mettre à sa place et prenez ses sentiments et pensées au sérieux. Faites-lui savoir que vous les avez entendu et compris, et rassurez les.*

#### S'enfuir ou se perdre

- Demandez-lui quelles sont ses préoccupations
- Confirmez ses sentiments
- Essayez de détourner la personne vers une autre activité
- Ou allez vous promener ensemble

*« tu veux aller chez le coiffeur? Tu aimes bien quand tu es bien coiffée, hein ? Si tu veux on va aller prendre un rendez-vous »*

#### Méfiance ou hallucinations

- Écouter sa plainte
- Confirmez ses sentiments : ils sont authentiques
- Vous pouvez chercher ensemble une solution, ou rassurer la personne
- Lorsque l'on voit ou entend moins bien, on peut plus rapidement percevoir des images ou des sons qui ne sont pas vraiment là. Demandez-vous si la personne n'a pas besoin de (nouvelles) lunettes ou d'appareils auditifs ?

*« Tu penses que l'infirmière a volé ta montre ? je suis désolé d'entendre que ta si belle montre a disparu ! tu sais quoi, allons chercher ensemble encore une fois, qui sait, peut-être nous finirons par la retrouver quelque part ? »*

#### Colère ou agressivité

- Restez calme et tenez-vous à l'écart
- Confirmez ses sentiments
- Essayez de comprendre pourquoi la personne est fâchée
- Essayez de rediriger son attention sur autre chose
- Si la situation est menaçante, pour la personne elle-même ou pour son entourage, appelez son médecin

*"C'est difficile quand ça ne marche pas, hein ? je comprends que tu sois fâchée."*

#### Manque d'initiatives (apathie)

- Proposez-lui une activité agréable à la personne qui souffre de démence. Cela peut être par exemple quelque chose qu'elle avait l'habitude ou qu'elle aimait faire. Parfois, cela peut être utile d'initier l'activité, pour ensuite la lui proposer (par exemple, vous pouvez commencer une rangée de tricot et lui proposer de continuer)

- Stimuler tous les sens : fleurs, dégustation de gâteaux, massage des mains, ...
- Ne pas mettre être trop exigeant : la personne qui souffre de démence peut également apprécier le calme

### Plus de conseils sur ...

- [Alzheimer.be](http://Alzheimer.be) (la maladie/la communication)
- [Alzheimerbelgique.be](http://Alzheimerbelgique.be) (vivre avec alzheimer)
- [Francealzheimer.org](http://Francealzheimer.org) (vivre avec la maladie/j'accompagne un proche malade/communiquer et rester en relation)

### Et les médicaments ? Ça marche ?

Il existe des médicaments pour les troubles du comportement dans la démence. Cependant, les études cliniques montrent qu'ils ne fonctionnent pas toujours, sans compter qu'ils sont parfois associés à des effets indésirables graves.

C'est la raison pour laquelle ces médicaments ne sont utilisés que lorsqu'il y a un danger immédiat ou lorsque toutes les autres mesures qui ont été essayées n'ont pas apporté d'amélioration.

### Et vous dans tout ça ? comment prendre soin de vous-même ?

Prendre soin d'une personne souffrant de démence est très lourd. Cela ne fonctionne que si vous prenez soin de vous-même également.

Prévoyez des activités agréables, maintenez autant que possible vos contacts sociaux, prenez contact avec d'autres personnes qui vivent la même situation, prenez suffisamment de repos.

Acceptez autant que possible l'aide qui vous est offerte

*« mon mari se mettait en colère lorsqu'il se sentait empêché de faire certaines choses. Il pouvait, dans ces moments-là, dire des choses très blessantes. J'ai vite appris à comprendre que c'était la démence qui parlait et pas lui. »*

### Où trouver plus d'informations et de l'aide ?

- Votre Médecin traitant
- Numéro de téléphone (24h/7j) :
  - Ligue Alzheimer : alzheimer café, groupes de parole , ... **0800 15 225** (gratuit)
  - Alzheimer Belgique : café souvenir, groupes de soutien, ergothérapie à domicile , ... **02 428 28 19**
- [www.alzheimerbelgique.be](http://www.alzheimerbelgique.be) (vivre avec alzheimer/les conseils/dix conseils aux aidants)
- [www.alzheimer.be](http://www.alzheimer.be)