

Accompagner une personne présentant des troubles cognitifs est source de stress et peut conduire vers un épuisement physique et moral.

### 8 conseils pour mieux vivre au quotidien

- ➔ Renseignez-vous sur la maladie et son évolution
- ➔ Soyez à l'écoute de votre proche et aidez-le à préserver son autonomie
- ➔ Réfléchissez à votre engagement et discutez-en avec vos proches
- ➔ Osez parler de vos difficultés
- ➔ Informez-vous sur les aides existantes et utilisez-les
- ➔ Gardez le contact avec l'extérieur
- ➔ Prenez soin de vous
- ➔ Octroyez-vous le droit de changer d'avis

### Des solutions de répit

- ➔ Accueil de jour, hébergement temporaire, plateformes de répit et séjours de répit

### Des temps d'échange et de rencontre

Un entourage bien informé et formé favorise le bien-être de la personne malade et son maintien à domicile :

- ➔ Rencontres entre aidants (CLIC), sessions de formation (France Alzheimer), réunions publiques, séances de relaxation, sophrologie...

Pour en savoir plus, consultez le **GUIDE DES AIDANTS** disponible auprès des CLIC.



Contactez votre Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) pour connaître les aides et les dispositifs existants près de chez vous

BESSIN (Bayeux) ☎ 02 31 51 10 72

BOCAGE (Vire Normandie) ☎ 02 14 47 52 80

CAEN-COURONNE (Caen) ☎ 02 50 22 40 20

CAEN OUEST (Douvres-la-Délivrande) ☎ 02 31 37 64 64

FALAISE (Falaise) ☎ 02 31 41 41 91

PAYS D'AUGE NORD (Pont l'Evêque) ☎ 02 31 65 38 71

PAYS D'AUGE SUD (Lisieux) ☎ 02 14 47 54 20



# ACCOMPAGNER UN PROCHE AYANT DES TROUBLES COGNITIFS

Juillet 2020



Les maladies neurocognitives (Alzheimer, Parkinson...) affectent progressivement les capacités cognitives, comportementales, sensorielles et motrices de la personne et peuvent avoir un impact sur sa qualité de vie et celle de son entourage.

## DES PREMIERS SIGNES AU DIAGNOSTIC

Un trouble cognitif se caractérise par une réduction significative et évolutive des capacités dans un ou plusieurs domaines cognitifs : mémoire, attention, langage, orientation, praxie (faire), gnose (savoir), fonctions exécutives...

Le déclin est significatif dès lors que les difficultés constatées marquent une rupture avec le fonctionnement et le comportement antérieurs.

N'attendez pas pour consulter le médecin traitant dès lors que vous constatez des difficultés chez la personne, même si celle-ci en minimise les effets. Ces difficultés peuvent :

- ➔ porter sur le passé récent (répétition de la même question),
- ➔ retentir sur les activités de la vie quotidienne (perte d'objets, désorientation spatiale et/ou temporelle),
- ➔ entraîner une diminution de l'activité, de la motivation et des réactions émotionnelles exacerbées (modification du caractère, de l'identité même de la personne).

Le médecin traitant effectuera les premiers examens et orientera vers un spécialiste des troubles neurocognitifs.

Le médecin de la consultation mémoire confirmera le diagnostic et définira les objectifs de prise en charge.

## OÙ S'INFORMER ?

N'hésitez pas à échanger et à interroger le médecin traitant, les spécialistes et autres **professionnels de santé** (infirmier, kinésithérapeute, orthophoniste, psychologue) sur l'évolution de la maladie, les conséquences sur la vie quotidienne et les attitudes à adopter.

Vous pouvez vous rapprocher d'**associations** de patients. Elles informent sur les conséquences de la maladie dans la vie quotidienne. Elles vous conseilleront sur les attitudes à adopter et vous proposeront des actions à destination des proches aidants (groupes de parole, formations, séjours de répit...).

- ➔ **France Alzheimer Calvados** - 02 31 28 03 54 - [www.francealzheimer.org/calvados](http://www.francealzheimer.org/calvados)
- ➔ **Allo Alzheimer** (plateforme d'écoute 7j/7 de 20h à 22h) – 0970 818 806
- ➔ **France AVC (Accident Vasculaire Cérébral)** – 02 32 42 79 64 - [www.avc-normandie.fr](http://www.avc-normandie.fr)
- ➔ **France Parkinson** – 02 31 97 58 24 – [www.franceparkinson.fr](http://www.franceparkinson.fr)
- ➔ **Association PSP France** (Paralysie Supra nucléaire Progressive) – 01 42 96 41 56 - [www.pspfrance.org](http://www.pspfrance.org)
- ➔ **Association France-DFT** (Dégénérescences lobaires Fronto-Temporales) - 07 61 32 16 77 – [www.france-dft.org](http://www.france-dft.org)

Une prise en charge thérapeutique et sociale personnalisée permet de stimuler les capacités de la personne accompagnée, de maintenir son autonomie et son bien-être.

## DES AIDES POUR LA VIE QUOTIDIENNE

### Services à la personne

- ➔ Aides ménagères ou auxiliaires de vie pour les gestes du quotidien
- ➔ Portage de repas à domicile, téléassistance ...

### Soins médicaux et paramédicaux sur prescription médicale

- ➔ **SSIAD** Services de Soins Infirmiers A Domicile (soins d'hygiène corporelle)
- ➔ **HAD** Hospitalisation A Domicile

(Voir fiche « les services de soins à domicile »)

## DES SOINS DE RÉADAPTATION ET DE STIMULATION

- ➔ **ESA** Equipe Spécialisée Alzheimer : séances de réhabilitation au domicile de patients souffrant de problèmes liés à la perte de mémoire (sur prescription médicale)
- ➔ **L'accueil de jour** permet au malade de bénéficier d'un projet thérapeutique personnalisé incluant la stimulation de la mémoire. Il permet à l'aidant un moment de répit (voir la fiche « l'offre de répit »)

## DES ACTIVITÉS ADAPTÉES AUX PERSONNES MALADES

- ➔ Pour se détendre, maintenir le lien social, stimuler ses capacités et préserver son autonomie : ateliers de mobilisation cognitive, haltes relais, plateformes de répit ...

## L'HÉBERGEMENT TEMPORAIRE

- ➔ En établissement
- ➔ En famille d'accueil

## BON A SAVOIR :

- ➔ Rendez-vous sur [www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr)