



**ORPEA**

LA VIE CONTINUE AVEC NOUS

**CLINEA**  
GROUPE CLINIQUES

## **Accompagner un parent atteint de la maladie d'Alzheimer**

**Comprendre et vivre avec la maladie**

**LIVRET CONSEILS  
DÉDIÉ AUX AIDANTS**

[www.orpea.com](http://www.orpea.com)

## LES SYMPTÔMES



Généralement, la maladie s'installe très progressivement, presque insensiblement.

**L'entourage peut néanmoins commencer à s'interroger s'il note chez son parent des difficultés :**

- à mémoriser de nouvelles informations (noms de nouvelles personnes rencontrées, événements récents, etc.) ;
- à exécuter des tâches familières (fermer les portes à clef, prendre ses médicaments, etc.) ;
- à effectuer des démarches administratives ;
- à organiser son quotidien (repas, budget, etc.) ;
- à se repérer dans l'espace et dans le temps (se perdre en retournant à son domicile) ;
- à se souvenir de choses importantes ;

**et ce, surtout si ces difficultés ne sont pas perçues par la personne qui les rencontre, et sont accompagnées d'une perte de l'élan vital, d'un désintérêt pour le monde environnant, social et familial.**

**ISOLÉES, CES DIFFICULTÉS NE SONT PAS ALARMANTES.  
C'EST LEUR RÉPÉTITION ET LEUR CONJONCTION  
QUI DOIVENT ÉVEILLER VOTRE ATTENTION ET  
VOUS CONDUIRE À CONSULTER VOTRE MÉDECIN TRAITANT.**

## COMPRENDRE LA MALADIE

*La maladie d'Alzheimer est l'une des maladies neuro-dégénératives les plus fréquentes qui provoque des troubles de la mémoire, ainsi qu'une altération progressive des fonctions supérieures : langage, gestuelle, reconnaissance, attention, concentration.*

Dans un premier temps, le malade oublie des événements récents, des noms familiers.

**Progressivement, il perd la notion du temps et de l'espace.** Ainsi, le « récent » disparaît peu à peu, et le passé émerge : le malade revit son enfance et la confond avec la réalité ; il est d'ailleurs fréquent de constater un mélange dans la chronologie de sa propre vie, dans le temps. De même, le rythme jour/nuit tend à s'inverser.

**Des difficultés apparaissent ensuite dans l'organisation de sa vie quotidienne,** avec des risques d'errance et d'accidents domestiques.

**Avec le temps, le malade a de plus en plus de difficultés à exercer son jugement et à prendre des décisions,** ce qui peut le conduire à des comportements dangereux (notamment sur la gestion de ses finances). Les centres d'intérêt s'amenuisent.

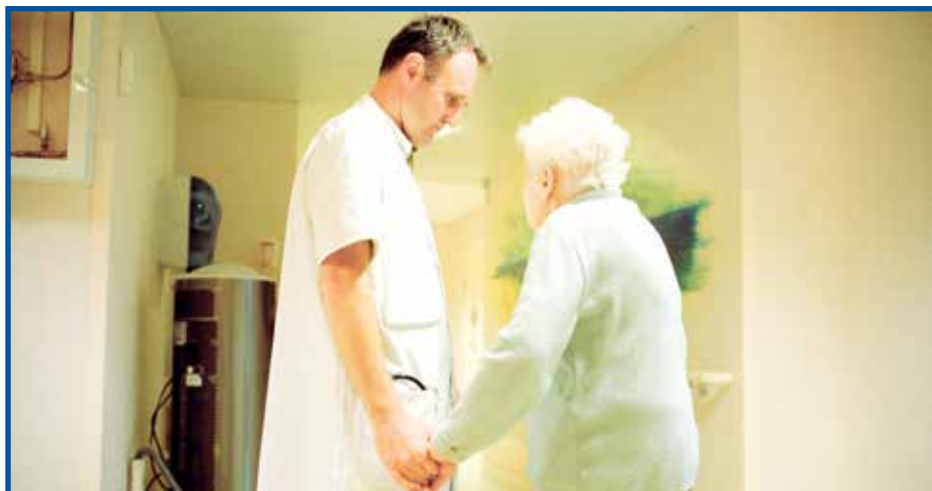
**Le comportement diffère et des attitudes inhabituelles surgissent,** avec de l'agressivité liée à l'incompréhension du malade face à ses incapacités et à la méconnaissance du savoir-faire des proches. Souvent, une dépression s'y associe, aggravant encore les symptômes.

**L'évolution de la maladie se fait par palliers, avec un risque d'aggravation dès que le malade se trouve dans une situation inattendue.**



**À TOUT MOMENT,  
VOTRE MÉDECIN TRAITANT  
EST À VOTRE ÉCOUTE  
POUR VOUS GUIDER**

## QUE FAIRE?



*Un diagnostic précoce et une prise en charge organisée dès les premiers stades de la maladie permettent de freiner la perte d'autonomie. À chaque stade de la maladie, des professionnels vous accompagnent.*

### Consulter

- **Votre médecin traitant est votre premier interlocuteur** : pour poser un diagnostic, il lui sera nécessaire de réaliser un interrogatoire clinique et plusieurs examens médicaux, notamment afin d'exclure toute autre pathologie dont les symptômes peuvent être similaires (une carence vitaminique, un mauvais fonctionnement de la glande thyroïde, un accident vasculaire cérébral, etc.).
- **Les centres de consultation mémoire labellisés** : ils accueillent les patients et leurs proches à tous les stades de la maladie, directement ou sur prescription médicale. Après un bilan complet, un projet de soins et un traitement adaptés sont proposés en coordination avec votre médecin traitant.

### QUELQUES CONSEILS CLEFS POUR LES AIDANTS :

- Acceptez de vivre au jour le jour, d'heure en heure, sans contrainte et sans rythme imposé, vous vous épuiserez moins.
- Pensez à faire la somme de tout ce que le malade fait bien, plutôt que de vous attacher à ce qu'il ne sait plus faire.
- Entourez-vous au maximum et octroyez-vous des moments de repos.

## QUE FAIRE?

*La maladie d'Alzheimer est une maladie éprouvante pour l'entourage familial, qui se sent fréquemment démuni face aux difficultés du malade, dont les variations d'humeur et de comportement sont souvent brutales et inattendues.*

### **S'informer - Se former - Accepter de se faire aider**

**Pour accompagner son proche dans la durée et préserver le climat familial, l'aidant ne doit pas se négliger dans le parcours de la maladie.**

Il est donc essentiel de vous aménager des plages horaires où exister pour vous, de vous accorder des moments de répit pour vous préserver autant que vous préservez le malade. Des solutions existent pour vous aider et prendre le relais :

- les services d'aide à domicile ;
- l'accueil de jour en institution, une ou plusieurs fois par semaine ;
- les courts séjours en résidences retraite médicalisées (EHPAD).

### **Multipliez les occasions de vous informer, de vous former et de partager :**

- auprès des bénévoles d'associations de familles : France Alzheimer ou la Fondation Méderic Alzheimer, par exemple ;
- dans le cadre de groupes de paroles et de cafés des aidants ;
- à travers des ouvrages spécialisés, tel que « La vie Alzheimer » de Linda Benattar et Patrick Lemoine chez Armand Colin.



# VIVRE AVEC LA MALADIE D'ALZHEIMER

*La vie ne s'arrête pas au diagnostic. Il faut explorer de nouvelles façons d'organiser la vie quotidienne, de transmettre et de communiquer.*



## Ergonomie du cadre de vie : anticiper les risques de la vie quotidienne

- Protéger les biens chers et mettre à l'abri argent, bijoux précieux et chéquiers.
- Éloigner les installations dangereuses.
- Prévoir un agencement logique et fluide, sans contrainte, qui permette de s'orienter passivement.
- Éclairer, de jour comme de nuit, les zones que le malade recherchera prioritairement (toilettes, etc.).
- Laisser la place à un environnement où l'on peut vivre de façon instinctive, selon son bon plaisir.

## Organiser des activités régulières

- Pratiquer un exercice physique quotidien pour maintenir l'autonomie le plus longtemps possible.
- Sortir et profiter abondamment de la lumière du jour pour favoriser les repères dans le temps.
- Continuer à associer le malade aux tâches quotidiennes, et d'une manière générale, ne pas tout faire à sa place (attitude infantilisante), même si les troubles de l'attention l'empêchent de finir une tâche.

# ACCOMPAGNER LA MALADIE D'ALZHEIMER

## Maintenir un bon état de santé général

- Surveiller le poids, la tension et le coeur pour éviter toute complication.
- S'assurer de la prise des médicaments et continuer de traiter les maladies associées (diabète, tension, etc.).
- Veiller à l'alimentation et à l'hydratation au quotidien, car il est important que les besoins nutritionnels (en calories et protéines) du malade soient satisfaits : stimuler la gourmandise et l'envie de manger en lui proposant ses plats préférés et penser à fractionner les repas en lui servant des encas au cours de la journée.

## Apprendre à communiquer autrement

- S'adresser au malade de face, en se plaçant à sa hauteur, tout en ayant une main rassurante sur l'épaule, la taille, etc.
- S'exprimer de manière claire et simple (phrases courtes), sur un ton calme.
- Rassurer et encourager en permanence, pour inciter le malade à rester acteur de sa propre vie et lui donner confiance en lui.
- Ne jamais contraindre ou interdire, mais accompagner et distraire pour obtenir ce que l'on veut.
- Privilégier la mémoire émotionnelle, qui persiste beaucoup plus longtemps.



**Lorsque votre quotidien à domicile devient trop difficile,  
les équipes ORPEA sont à votre service pour vous  
proposer des solutions de prise en charge personnalisées :**



- ▶ Aide à domicile
- ▶ Accueil de jour
- ▶ Courts séjours et longs séjours en résidences retraite médicalisées (EHPAD)



- ▶ Unité de vie spécialisée dans l'accompagnement des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou troubles apparentés
- ▶ Clinique gériatrique pour un bilan d'évaluation.



**LES RÉSIDENCES RETRAITE ORPEA :  
DES LIEUX DE VIE ALLIANT CONFORT HÔTELIER,  
CONVIVIALITÉ ET SOIN DE QUALITÉ**

- Des équipes soignantes attentives au bien-être de nos aînés ;
- Un cadre de vie adapté, ergonomique et confortable ;
- Des activités socioculturelles et psychothérapeutiques chaque jour.

**Pour obtenir des informations sur la vie en maison de retraite,  
et des conseils pour préparer sereinement un séjour :**

**ORPEA**  
*Infos Services*

est là pour vous guider et vous  
proposer la solution la mieux adaptée

Une équipe de spécialistes  
à votre écoute au

 **01 40 78 15 15**

 [infos.services@orpea.net](mailto:infos.services@orpea.net)

Android



Retrouvez toutes les Résidences ORPEA sur :  
[www.orpea.com](http://www.orpea.com)  
ou téléchargez notre application mobile

iPhone

