Maladie d'Alzheimer et autres troubles neurocognitif au quotidien

Que puis-je faire concrètement au quotidien pour diminuer l'impact de la maladie sur mon fonctionnement ?

Pour faciliter la gestion des rendez-vous :

- Écrire tous les rendez-vous au même endroit (Ex : dans un agenda ou un grand calendrier laissé à la vue dans un endroit bien accessible).
- Prendre l'habitude de consulter ce calendrier/agenda/etc. chaque jour.
- Ne pas hésiter à demander de l'aide et à se faire accompagner par ses proches (ex : enfants) lors des rendez-vous importants (médecin, banque, etc.) afin de s'assurer de bien retenir les informations importantes et se faire aider à exprimer clairement ses idées.

Pour assurer une bonne sécurité financière :

- Éviter d'avoir de gros montants d'argent sur soi, pour prévenir la perte ou le vol.
- Ne pas hésiter à demander à une autre personne de confiance (ex : enfants) de superviser ses finances et sa paperasse s'il y a des questions/interrogations qui viennent.

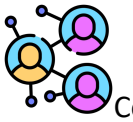
- Penser à rédiger un mandat de protection afin de désigner une personne de confiance (mandataire) pour s'occuper des décisions financières et administratives de la personne en voie d'inaptitude.
    - Toutes les informations à ce sujet se trouvent sur la page : Faire votre mandat de Protection du Gouvernement du Québec.

Si des difficultés d'écriture sont présentes, inscrire les informations importantes (comme l'adresse, informations personnelles) à un endroit facilement accessible, afin d'éviter les erreurs. Il peut être pertinent de demander au besoin à une personne de confiance de relire un document sur lequel on doit inscrire ces informations.

Si des difficultés à comprendre et à trouver les mots sont présentes, les proches sont encouragés à :

- Décrire les mots qui ne sont pas compris. Par exemple, si on parle de mayonnaise, mais que vous ne savez pas ce que c'est, ils peuvent décrire l'apparence (sauce blanche, dans un pot transparent avec couvercle bleu) ou décrire l'usage (pour mettre dans des sandwichs, pour utiliser dans des trempettes).
- Utiliser des gestes significatifs et des synonymes/antonymes.
- Utiliser un vocabulaire simple et fréquent.
- Utiliser la redondance. En effet, si plusieurs mots dans une phrase vont dans le même sens, cela peut aider. Par exemple, il se peut qu'une personne ne comprenne pas la phrase « *On va chez St-Hubert* », mais qu'elle comprenne mieux « *On va manger du poulet et des frites au restaurant St-Hubert* ».
- Vous encourager à décrire les mots que vous n'arrivez pas à nommer.

- Aussi, accepter que certains mots manquent de précision et ne pas chercher la perfection. L'important est de se comprendre.



Continuer à être actif sur le plan de la socialisation. Interagir avec différentes personnes dans plusieurs contextes est une excellente façon de maintenir les capacités de langage et de communication tout en restant stimulé cognitivement.

Penser à la sécurité

- Évaluer le besoin d'un bracelet ou d'une montre d'alerte médicale si la personne vit seule.
- Discuter tôt de la conduite automobile et planifier la transition. Prévoir des solutions de transport alternatives et réévaluer régulièrement la capacité à conduire avec le médecin. Une évaluation spécialisée peut être envisagée au besoin. Cesser de conduire volontairement avant un retrait obligatoire facilite souvent l'adaptation.
- Évitez le désordre dans la maison et prévoyez des endroits dégagés et bien éclairés.
- Consultez le document sur les SCPD pour plus de détails sur l'adaptation d'un environnement sécuritaire.

Pour aider la cognition (attention, mémoire, impulsivité, etc.) :

- Maintenir les habitudes/routines déjà en place, autant que possible.
- Si une nouvelle habitude doit être intégrée, l'associer à une autre tâche déjà acquise dans la routine actuelle (ex : Mettre une nouvelle crème toujours après s'être brossé les dents).

- On ne peut éviter les imprévus. En cas de changement, prendre un moment pour ajuster son horaire et faire une nouvelle planification à tête reposée. Demander l'aide des proches au besoin (ex : s'il y a un rendez-vous médical, prévoir les commissions à un autre moment).

- Se permettre un délai raisonnable avant de prendre une décision (ex : donner une confirmation le lendemain et se laisser le temps de consulter son calendrier ou ses proches)

- Face à un problème, ne pas agir trop rapidement. Prendre le temps de noter les solutions possibles afin d'opter pour la meilleure. Ne pas hésiter à demander de l'aide de ses proches au besoin.

- Éviter de faire deux choses à la fois, se concentrer sur une activité permet de réduire les risques d'erreur.

Pour éviter les oublis le plus possible :

➔ Demander de répéter l'information.

➔ Demander qu'on note l'information importante pour vous (ex : le pharmacien peut noter la posologie d'une nouvelle médication).

➔ Tel qu'écrit plus haut, venir accompagné d'un proche à un rendez-vous important. Cela permet d'être attentif, pendant que l'accompagnateur prend des notes, par exemple.

➔ Si on est seul, par exemple lors d'un appel téléphonique, prendre des notes courtes/mots clés pour se rappeler plus tard : ex « RDV Dr. X, Hôpital Honoré-Mercier, vendredi 2 aout, 9h).

➔ Noter à l'avance les questions/sujets que vous voudriez aborder lors d'un rendez-vous et apporter votre liste.

Se référer au document ***Traitement - Volet non pharmacologique*** pour les bonnes habitudes de vie à maintenir ou à mettre en place!

Comment bien se préparer à un rendez-vous concernant sa santé cognitive ?

Préparer un rendez-vous concernant sa santé cognitive

(Inspiré des documents de la *Société Alzheimer* et d'un article du *Salut Bonjour Magazine*)

Avant le rendez-vous

- **Noter les changements observés** (Donner des exemples concrets et depuis quand ils sont apparus)
    - Pertes de mémoire, confusion, difficultés à trouver ses mots, changements d'humeur ou de comportement, difficultés dans les tâches quotidiennes.
    - Trouble du sommeil ou de l'alimentation, difficultés liées à la conduite automobile ou à la prise de la médication, ou toute inquiétude en lien avec la sécurité.
- **Préparer une liste de questions**
  Exemples :
    - Quels examens seront nécessaires?
    - Est-ce que les symptômes peuvent avoir une autre cause?
    - Quels traitements ou services existent?
    - Quels signes devrais-je surveiller?
- **Apporter les informations importantes**
    - Liste des médicaments, vitamines et produits naturels.
    - Antécédents médicaux personnels et familiaux.
    - Résultats d'examens récents.
    - Coordonnées des professionnels impliqués.
- **Venir accompagné si possible**
  Une personne de confiance peut :
    - Aider à se souvenir des informations, décrire les changements observés, prendre des notes, offrir du soutien émotionnel.
- **Préparer un court résumé des préoccupations principales**
  Écrire les 2 ou 3 choses les plus importantes à discuter pour éviter les oublis pendant la rencontre.

Pendant le rendez-vous

- Répondre le plus honnêtement possible aux questions.
- Demander des explications simples si certains termes médicaux ne sont pas clairs.
- Faire répéter ou écrire les consignes importantes.
- Vérifier les prochaines étapes avant de quitter :
    - Examens, suivis, références, changements de médicaments, ressources disponibles, etc.
- Pour vous aider à vous souvenir de tout ce qui a été dit lors du rendez-vous, voici une suggestion d'application intéressante :
    - Emilia
      « Conçu avec des professionnels de la santé, Emilia enregistre chaque échange et le structure automatiquement en points clés et prochaines étapes pour vous aider à rester concentré·e. »

Après le rendez-vous

- Relire les notes rapidement.
- Planifier les examens ou suivis recommandés.
- Partager l'information importante avec les proches concernés.
- Conserver les documents médicaux dans un même endroit.

Certaines des images de ce document ont été générées par Canva (canva.com)