

Pour valoriser au jour le jour les capacités intellectuelles de **votre proche**

Grâce à ce livret d'exercices, vous pourrez **stimuler votre proche** et lui proposer des activités qui valoriseront ses **fonctions intellectuelles** et l'aideront à lutter plus efficacement contre sa maladie.

Pour plus d'information, n'hésitez pas à demander de l'aide auprès de votre médecin généraliste.

| | |
|--|-----------|
| POURQUOI FAUT-IL ENTREtenir SES CAPACITÉS INTELLECTUELLES ? | 3 |
| LES MODALITÉS PRATIQUES | 4 |
| LA MÉMOIRE DU PASSÉ COMME BALISE | 6 |
| L'ORIENTATION : | 8 |
| - Dans le temps | 8 |
| - Dans l'espace | 10 |
| LA RECONNAISSANCE : | 12 |
| - Des objets | 12 |
| - Des formes et des couleurs | 14 |
| - De son propre corps | 16 |
| LE REGROUPEMENT PAR THÈME | 18 |

POURQUOI FAUT-IL ENTREtenir SES CAPACITÉS INTELLECTUELLES ?

Votre proche est atteint de la maladie d'Alzheimer : certaines de ses fonctions cérébrales sont altérées avec comme conséquences des difficultés à réaliser des activités de la vie quotidienne, une diminution de l'estime de soi, une vie affective perturbée...

Par des exercices quotidiens et simples à mettre en œuvre, il est toutefois possible de valoriser les fonctions intellectuelles intactes de votre proche. Ces exercices ont trois objectifs principaux :

- aider le malade à maintenir son insertion dans le monde,
- lui redonner confiance,
- vous permettre de communiquer avec lui plus facilement.

Grâce à ces exercices, vous pouvez contribuer à stimuler votre proche. Toutefois, cette aide n'a pas vocation à remplacer la prise en charge par des professionnels dans des structures spécialisées telles que les accueils de jour.

Ce document est une base de travail : il vous explique les modalités pour mener à bien les exercices et vous décrit plusieurs thématiques à aborder avec votre proche.

N'hésitez surtout pas à varier les exercices ! Soyez imaginatifs !

Avant de débiter les exercices

Dans un premier temps, vous devez **bien connaître les exercices** que vous allez proposer. Ainsi, ceux-ci seront plus efficaces et votre proche y participera activement et avec plus de plaisir.

Quelle attitude adopter durant les exercices ?

Quand vous débutez l'activité, **laissez le temps nécessaire à votre proche de bien assimiler la question posée...** et d'y répondre. Son âge ainsi que sa maladie participent en effet à augmenter le temps nécessaire à une bonne compréhension des informations transmises.

Le calme et la patience sont vos atouts majeurs pour que votre proche réussisse ses exercices et ne ressente pas ainsi un sentiment d'échec : encouragez-le tout en douceur.

Guidez-le sans pour autant faire l'exercice à sa place et félicitez-le à la fin de chaque exercice, qu'il soit réussi ou non. C'est en effet sa participation qui redonnera à votre proche confiance en lui.

Évitez d'utiliser les verbes "oublier" ou "rappeler" qui lui feront inévitablement penser à ses pertes de mémoire et entraîneront un rejet de sa part. Enfin, **favorisez le dialogue** lors de la construction des exercices.

Où pratiquer les exercices ?

Choisissez un **endroit calme où votre proche se sent bien** et où il ne risque pas d'être perturbé par des éléments extérieurs, notamment par la présence d'autres personnes.

Rythme des exercices : encourager la routine

Ces exercices doivent être faits **régulièrement**, si possible au rythme de un à deux par jour.

Choisissez **le moment de la journée le plus adapté à votre proche et à son état**.

N'oubliez pas que son humeur peut varier d'un jour à l'autre. Si le moment n'est pas propice, n'hésitez pas à repousser l'activité plus tard dans la journée.

Durée des exercices

Ceux-ci ne doivent pas excéder **20 à 30 minutes**, ce qui correspond à la durée maximale pendant laquelle votre proche peut rester attentif.

Si vous sentez que celui-ci est fatigué ou moins concentré, n'hésitez pas à interrompre l'exercice pour le reprendre plus tard... ou le lendemain si nécessaire.

LA MÉMOIRE DU PASSÉ COMME BALISE

Pourquoi un exercice sur la mémoire ?

Un patient atteint de la maladie d'Alzheimer va présenter des troubles de la mémoire avec, dans un premier temps, disparition de la mémoire des faits récents.

Il va cependant **conserver plus longtemps la mémoire des faits anciens**, notamment les souvenirs qui ont été les plus marquants pour lui.

En proposant à votre proche un exercice qui porte sur sa capacité à se remémorer son passé "lointain", **vous allez notamment lui offrir l'occasion de partager avec vous ses souvenirs et ses expériences**. De plus, en se rappelant les "bons" moments de sa vie, votre proche va améliorer l'estime qu'il a de lui et sortir de son isolement.

En pratique :

Il s'agit de **présenter à votre proche une photo lui rappelant son passé "lointain"**.

Cela peut être une photo d'une star de cinéma ou de la chanson, ou bien encore un objet typique de cette époque. Quelle que soit la photo, elle doit **évoquer des souvenirs heureux**. Cet exercice favorise le dialogue.

Que représente cette image ?



Aimais-tu cette voiture ?

As-tu eu l'occasion de la conduire ?



ASTUCE

Vous pouvez utiliser des photos différentes à chaque séance. **N'hésitez pas toutefois à réutiliser la même photo si celle-ci évoque plus de souvenirs à votre proche.**

Pourquoi un exercice sur la désorientation temporelle ?

La **perte progressive de la notion du temps** est l'une des premières difficultés rencontrées dans la maladie d'Alzheimer. Heure de la journée, jour de la semaine, date, mois, année, puis saison : autant de notions qui disparaissent les unes après les autres.

Ce manque de repères peut **engendrer de l'anxiété** chez votre proche. Travailler avec lui sur les notions de temps lui permettra de lui **redonner le sens de la durée**.

En pratique

Améliorer la désorientation temporelle nécessite de **réaliser un exercice (par jour) pour chacune des composantes du temps** : commencez par la notion d'heure, du jour de la semaine pour finir sur la notion des saisons. Chaque exercice a pour but d'amener votre proche à **faire le lien entre la notion étudiée et un fait marquant**, une habitude, une activité de la journée... À l'aide d'une ou plusieurs photos, **entamez un dialogue avec votre proche**. N'oubliez pas de vous concentrer sur une seule notion à la fois !

À quel moment de la semaine, la famille se réunit-elle pour déjeuner ?

Quel est le jour où la plupart des magasins sont fermés ?

Quel est le seul jour où le journal n'est pas livré ?

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche



ASTUCE

Notez la bonne réponse sur un tableau ou sur une feuille de papier accrochée au mur de la pièce dans laquelle votre proche passe le plus de temps.

Pourquoi un exercice sur l'orientation dans l'espace ?

Perdre progressivement le sens de l'orientation est souvent l'une des conséquences de la maladie d'Alzheimer. Les patients peuvent oublier comment est organisé leur quartier, mais également leur propre maison ! Cela est d'autant plus facile qu'ils peuvent **ne plus connaître les fonctions des différentes pièces de leur domicile**.

Aider votre proche à reconnaître chaque pièce et son utilisation **facilitera ses déplacements dans la maison**. De plus, lui rappeler la géographie de son quartier et les endroits où il a l'habitude de se promener lui **évitera de se perdre juste à côté de son domicile**.

En pratique

S'orienter dans la maison : chaque pièce doit faire l'objet d'un exercice. Questionnez votre proche sur la pièce et les objets qui y sont associés, en le guidant à l'aide de photos si nécessaire.

S'orienter dans le quartier : montrez un plan simple à votre proche en lui expliquant de quoi il s'agit et où se trouve la maison. Discutez ensuite avec lui des trajets habituels qu'il peut faire. Terminez l'exercice en dialoguant avec lui sur un lieu où il se rend souvent.



Regarde, pour aller au parc, tu vas passer devant l'immeuble jaune...



Quel est cet endroit ?

Aimes-tu écouter les oiseaux chanter dans le parc ?



ASTUCE

Réalisez l'activité dans la pièce concernée par l'exercice. Quand vous abordez la session sur le quartier, concentrez-vous sur un lieu que votre proche affectionne tout particulièrement.

LA RECONNAISSANCE DES OBJETS

Pourquoi un exercice sur la reconnaissance d'un objet ?

Les patients atteints de la maladie d'Alzheimer peuvent développer **des troubles qui affectent leur capacité à identifier un objet**, c'est-à-dire à le nommer et/ou à l'utiliser.

En pratique

Dans un premier temps, vous devez **choisir un objet qui sert dans la vie quotidienne** pour le montrer à votre proche : questionnez-le ensuite pour **savoir s'il peut le nommer**.

S'il n'est pas capable de trouver le nom, donnez-lui l'information après lui avoir laissé un délai de réflexion suffisant.

La deuxième étape consiste à demander à votre proche **quelle est l'utilité de cet objet**. Si répondre se révèle difficile, posez des questions qui n'amèneront que des "oui" ou "non".

Vous pouvez enfin dialoguer avec votre proche autour des **caractéristiques physiques de l'objet**.

Connais-tu le nom de cet objet ?



Où peux-tu regarder ton émission de jardinage préférée ?

Regardes-tu le feuilleton "Les feux de l'amour" à la télévision ?

Ta télévision est-elle en couleurs ?



ASTUCE

Vous pouvez ensemble chercher dans le dictionnaire et lire la définition de l'objet sur lequel vous avez travaillé pendant la séance.

LA RECONNAISSANCE DES FORMES ET DES COULEURS

Pourquoi un exercice sur les formes et les couleurs ?

Les patients atteints de la maladie d'Alzheimer peuvent éprouver **des difficultés à nommer et à reconnaître les formes géométriques** en tant que telles (rond, carré, rectangle, étoile, ...) ainsi que **les objets de la même forme**.

Pour votre proche, il peut être également **difficile de se rappeler des couleurs fondamentales**.

En pratique

Les exercices sur la reconnaissance des formes doivent être **proposés du plus simple au plus complexe**.

Lors du 1^{er} exercice, **présentez des formes géométriques simples, les unes après les autres**. Votre proche peut ainsi rester concentré sur un seul objectif. Aidez-le à donner un **nom à cette forme**. Puis, demandez-lui **à quel type d'objet cette forme** (cercle, rectangle ou étoile) **peut être rattachée**.

Dans une seconde session, préférez une forme géométrique avec du volume comme un cube ou une pyramide.

Vous pouvez procéder de la même façon avec les couleurs.

Qu'est-ce que cette forme ?

Un cercle

À quoi ce cercle te fait-il penser ?

À une assiette

Y a-t-il dans cette pièce d'autres formes rondes ?

Une orange

De quelle couleur est cette assiette ?

Verte



ASTUCE

Si votre proche est réceptif à ce type d'exercice, vous pouvez combiner les couleurs et les formes.

LA RECONNAISSANCE DE SON PROPRE CORPS

Pourquoi un exercice sur la reconnaissance du corps ?

Un patient atteint de la maladie d'Alzheimer va **progressivement perdre l'image de son propre corps**, ce qui se traduit par des difficultés à en connaître et à en identifier les différentes parties.

Ce trouble va entraîner des **conséquences sur les capacités de votre proche à réaliser la majorité des activités quotidiennes...** et sans doute compliquer votre tâche.

En pratique

Pour cet exercice, **choisissez un moment de la journée où vous êtes en contact avec votre proche** tel que la toilette ou l'habillage.

Demandez-lui de montrer une partie précise de son corps. Si votre proche ne comprend pas à quoi vous faites référence, touchez cet endroit en répétant son nom.

Si nécessaire, **utilisez une feuille où le corps humain est dessiné**, si possible de même sexe que votre proche.

Vous pouvez ensuite compliquer un peu l'exercice en associant une action à la demande.

Comment appelles-tu cette partie du corps ?

On s'en sert pour écrire.

Peux-tu me donner ta main gauche ?

Quel est le nom de chaque doigt de la main ?



ASTUCE

N'hésitez pas à donner l'exemple en montrant les parties de votre propre corps.

LE REGROUPEMENT PAR THÈME

Pourquoi un exercice sur le regroupement par thème ?

Cette activité a pour but de stimuler la capacité de votre proche à concevoir une idée générale et à la relier à ses différentes représentations.

Votre proche va ainsi **travailler plusieurs fonctions cognitives** : le langage et la reconnaissance des objets.

En pratique

Présentez une **planche de 10 dessins appartenant à la même thématique à l'exception de 2 images**.

Incitez votre proche à **déterminer le thème commun** à l'ensemble des ces images, en lui demandant, si besoin, de nommer chaque dessin. Afin de poursuivre l'activité, n'hésitez pas à lui donner le terme exact de chaque représentation s'il a du mal à s'en souvenir.

Entamez ensuite le **dialogue avec votre proche en vous basant sur le thème abordé dans l'exercice**. Faites un lien avec sa vie et ses habitudes.

Enfin, amenez votre proche à désigner les dessins "intrus".

Ce jeu de questions-réponses constitue la richesse de cet exercice.

À quel type de loisir, ces dessins te font-ils penser ?

Que peut-on faire avec un pinceau ?



Utilises-tu une tondeuse lorsque tu peins ?



ASTUCE

Si votre proche rencontre des difficultés à réaliser cet exercice, vous pouvez réduire le nombre de dessins à 5 (4 objets du même thème et un intrus).

PROCHE DE MALADE.COM

Ce site Internet propose aux aidants de nombreux conseils pour se préserver et des informations pratiques qui facilitent la prise en charge à domicile des malades.

proche
de malade
.com

recherche

Je m'informe

J'aide un membre malade de ma famille...Quels sont mes droits ? A quoi puis-je prétendre en termes de protection sociale ? Puis-je avoir accès aux informations de son dossier médical ? Afin d'accompagner au mieux la personne aidée, je consulte les fiches pratiques qui m'aident à comprendre ma propre situation.

> Je prends soin de moi > J'accompagne un malade

Je m'informe Mes guides - Mes droits - Mes ressources bibliographiques

Je m'organise

Je concilie travail et aide

Je prends en compte mes émotions

Je surveille ma santé

Le Blog

Mon journal