



**LIVRET
D'ACTIVITÉS
SOCIALES 2020
POUR LES
PERSONNES
ATTEINTES DE
DÉMENCE OU
DE LA
MALADIE
D'ALZHEIMER.**

Idéal 
Caregivers 4u

BIENVENU!

Ce livret d'activités s'adresse aux soignants qui s'occupent d'une personne qui a une perte de mémoire modérée à sévère et qui ont besoin d'aide pour planifier leurs activités quotidiennes.

La planification et la prise en charge de votre proche souffrant de perte de mémoire peuvent être une tâche intimidante et devenir plus difficile à mesure que la perte de mémoire progresse.

Nous avons créé ce livret pour vous guider afin que vous puissiez tous deux profiter d'une gamme d'activités stimulantes.

Les activités doivent être adaptées à la personne et refléter ses intérêts passés et présents. Assurez-vous que les activités correspondent aux préférences et aux capacités et qu'elle est en mesure d'y faire face physiquement.

Les activités doivent être positives et agréables. Elles n'ont pas besoin d'être effectués en une seule visite ou par vous-mêmes. Si vous avez de la famille et des amis qui rendent visite à votre proche, n'hésitez pas à leur demander de l'aide.

Vous pouvez également embaucher un compagnon d'une entreprise pour des services afin de vous donner le repos dont vous avez besoin. C'est essentiel pour votre santé et cela vous permettra de recharger vos batteries afin que vous puissiez continuer à prendre soin de votre proche. Communiquez avec nous lorsque vous avez besoin de repos pour obtenir des services à court ou à long terme.

Quelle est la différence entre la Démence et la maladie d'Alzheimer

Qu'est-ce que la démence?

La démence est un terme utilisé pour décrire les symptômes qui ont un impact sur la mémoire, l'exécution des activités quotidiennes et la capacité à communiquer.

La démence n'est pas une maladie, mais un groupe de symptômes associés à une diminution de la pensée, du raisonnement et de la mémoire.

Une personne atteinte de démence peut éprouver des difficultés à accomplir les tâches quotidiennes qu'elle a accomplies régulièrement et de manière autonome tout au long de sa vie.

Les symptômes de la démence

La démence est un déclin des capacités mentale qui entraîne les symptômes suivants:

- Perte de mémoire ou confusion
- Changements de personnalité affectant la vie quotidienne
- Difficultés de jugement ou de raisonnement
- Provoque de l'irritabilité ou de l'agressivité
- Difficultés de communication ou de socialisation

Les personnes atteintes de démence sont incapables de suivre le fil du temps ou de se souvenir d'une liste de produits. De même, elles peuvent se perdre en conduisant ou oublier où elles ont placé leurs articles.

Quelle est la différence entre la Démence et la maladie d'Alzheimer

Qu'est-ce que la maladie d'Alzheimer?

La maladie d'Alzheimer est une forme de démence qui est terminale, un trouble cérébral progressif dont on ne connaît ni la cause ni le remède à ce jour.

Elle vole lentement l'esprit de ses victimes, entraînant des pertes de mémoire, une altération du jugement, de la confusion, des changements de personnalité, une désorientation et une incapacité à communiquer. La démence survient généralement aux stades intermédiaires et avancés de la maladie d'Alzheimer.

Les symptômes de la maladie d'Alzheimer

La perte de mémoire est le symptôme le plus associé à la maladie d'Alzheimer.

Parmi ceux-ci, on trouve:

- Perte de mémoire à court terme
- Difficultés à prendre des décisions et à planifier
- Difficultés à communiquer
- Isolement des amis et de la famille

Les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer posent des questions répétitives, elles oublient le nom des personnes et/ou les rendez-vous prévus. Elles ont également des difficultés à gérer leurs finances ou à suivre des instructions.

Pourquoi les activités sont-elles si importantes?

La participation à des activités peut aider à prévenir l'ennui, la frustration et les comportements difficiles.

Les activités ont de nombreux avantages, elles peuvent:

- Améliorer la santé physique
- Augmenter la longévité
- Conserver son indépendance dans son foyer
- Maintenir l'estime de soi et la confiance en soi
- Une meilleure fonction cognitive
- Renforcer le système immunitaire
- Réduire le risque d'accident vasculaire cérébral et crise cardiaque
- Prévenir les chutes
- Une meilleure densité osseuse

“Je sais que je ne peux pas toujours trouver les bons mots. Parfois, j'utilise le mot qui me vient à l'esprit juste pour poursuivre la conversation, mais je sais que ce n'est pas le bon.”



COMMUNICATION

Cartes de soins pour la démence

How are you
feeling
today?

Les cartes de communication sont des outils visuels, qui peuvent être utilisés pour surmonter les difficultés de communication avec les proches, qui ne sont plus capables de s'exprimer verbalement.



Les cartes de communication sont utiles aux personnes atteintes de démence avancée, de la maladie d'Alzheimer ou aux personnes qui ne sont pas capables de communiquer verbalement et autres troubles affectant la communication. Elles sont également utiles pour les proches de personnes non anglophones qui sont revenus à leur langue maternelle.

COMMUNICATION

Cartes de soins pour la démence



Vous trouverez ci-joint quelques modèles de cartes de communication pour débiter.

Elles peuvent être plastifiées et utilisés tels quels ou agrandis pour en faire des cartes flash individuelles.

Les cartes de communication doivent être en noir et blanc pour les personnes atteintes de démence avancée. Elles doivent être écrites en gros caractères pour que votre proche puisse les lire. Tenez-vous aux mots ou aux phrases courtes.

Conserver les cartes de communication dans des catégories tels que :

- Les activités de la vie quotidienne (se laver, s'habiller, manger, faire sa toilette)
- Émotions (en colère, frustré, déprimé, triste)
- Évènements (anticipation, attente, loisirs)
- Mémoire et cognition (confusion, reconnaissance, anxiété, inquiétude)
- Empathie (soutien, valorisation, respect, partenariat)

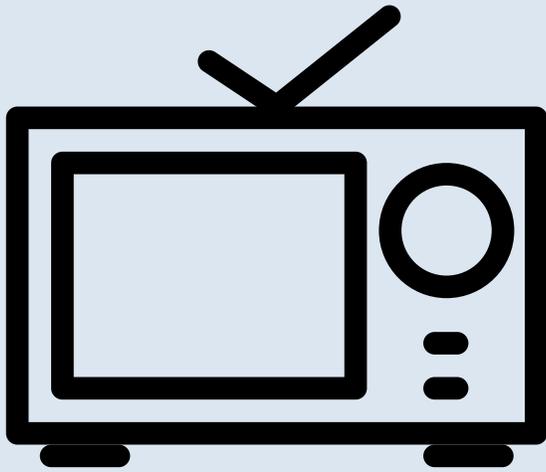
Découpez les modèles de cartes de communication pour initier une conversation.

OUI

OUI

NON

NON



Télévision



Téléphone



Nouvelles



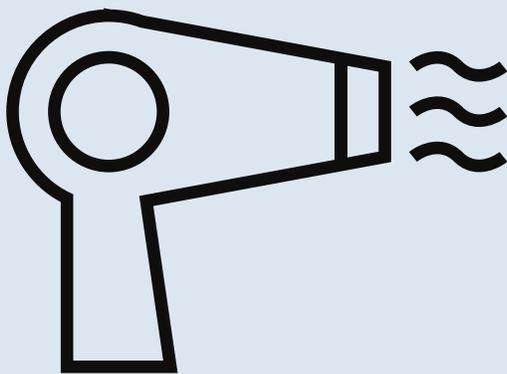
Radio



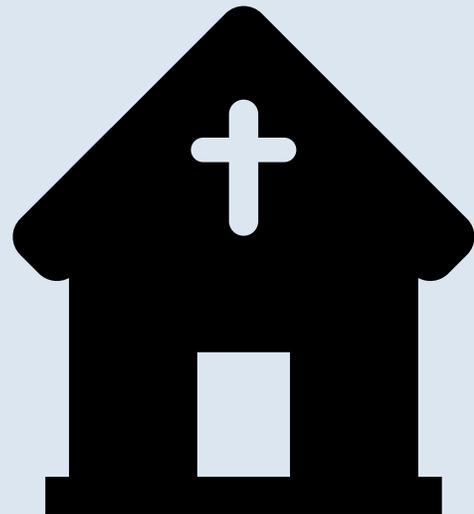
**Prendre une
marche**



Dentiste



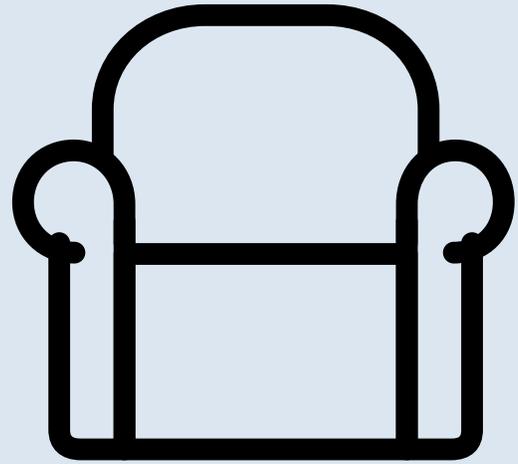
Coiffure



Chapelle



Dormir



Asseoir



Heureux



Triste



Inquiet



Faché



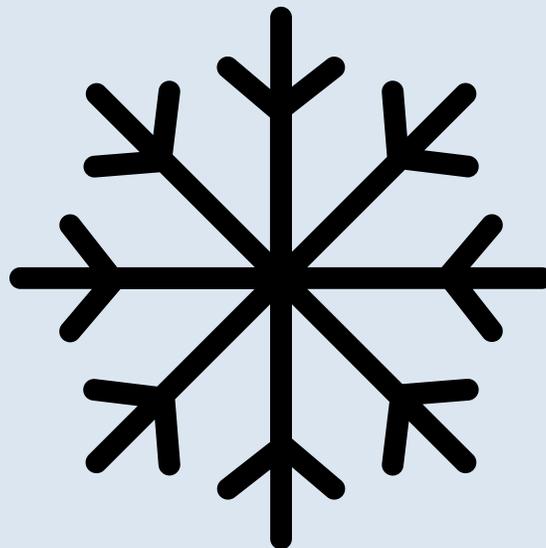
Fatigué



Trop bruyant



Chaud



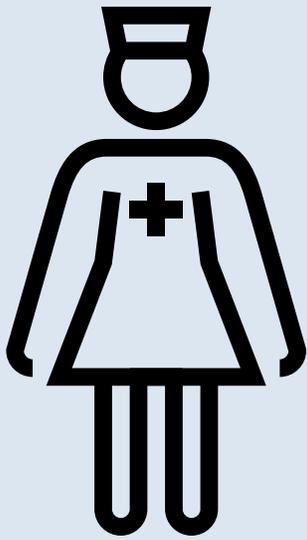
Froid



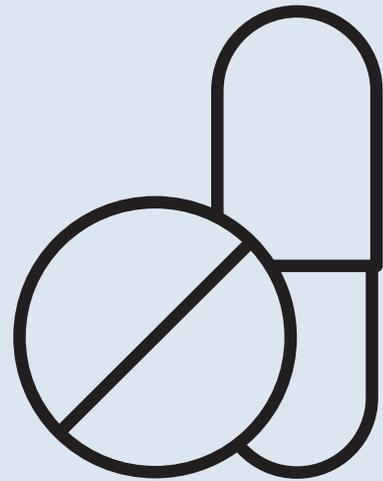
Toilette



Douche



Infirmière



Médicament



Boisson froide



Boisson chaude

COLORIAGE POUR ADULTES

Créativité



Des études ont montré des résultats positifs, pour les personnes atteintes de démence qui colorent, cela diminue leur agitation et leur anxiété.

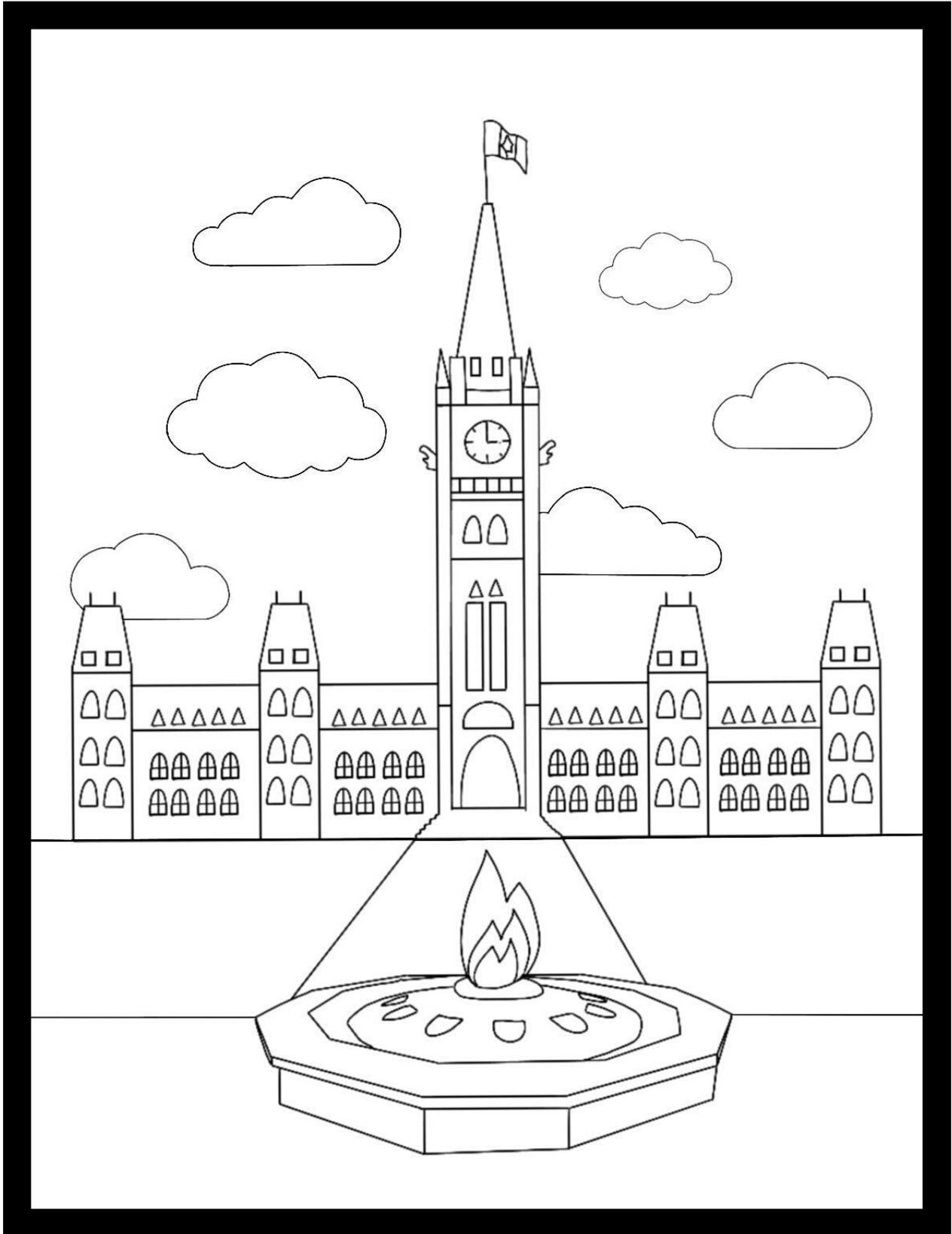
Les activités de coloriage sont connues pour:

- Promouvoir la socialisation et les souvenirs
- Soulager le stress
- Améliorer l'humeur
- Encourager la coopération
- Réduire l'agitation
- Offrir un moyen d'expression
- Aider au maintien des fonctions motrices
- Améliorer la dextérité (contrôle de la prise)
- Améliorer la coordination œil-main
- Promouvoir la pleine conscience
- Donner un sentiment d'accomplissement

METTEZ UN PEU DE COULEUR DANS LA VIE DE VOTRE PROCHE DÈS AUJOURD'HUI!



Colline du Parlement, Ottawa, ON



Drapeau du Canada



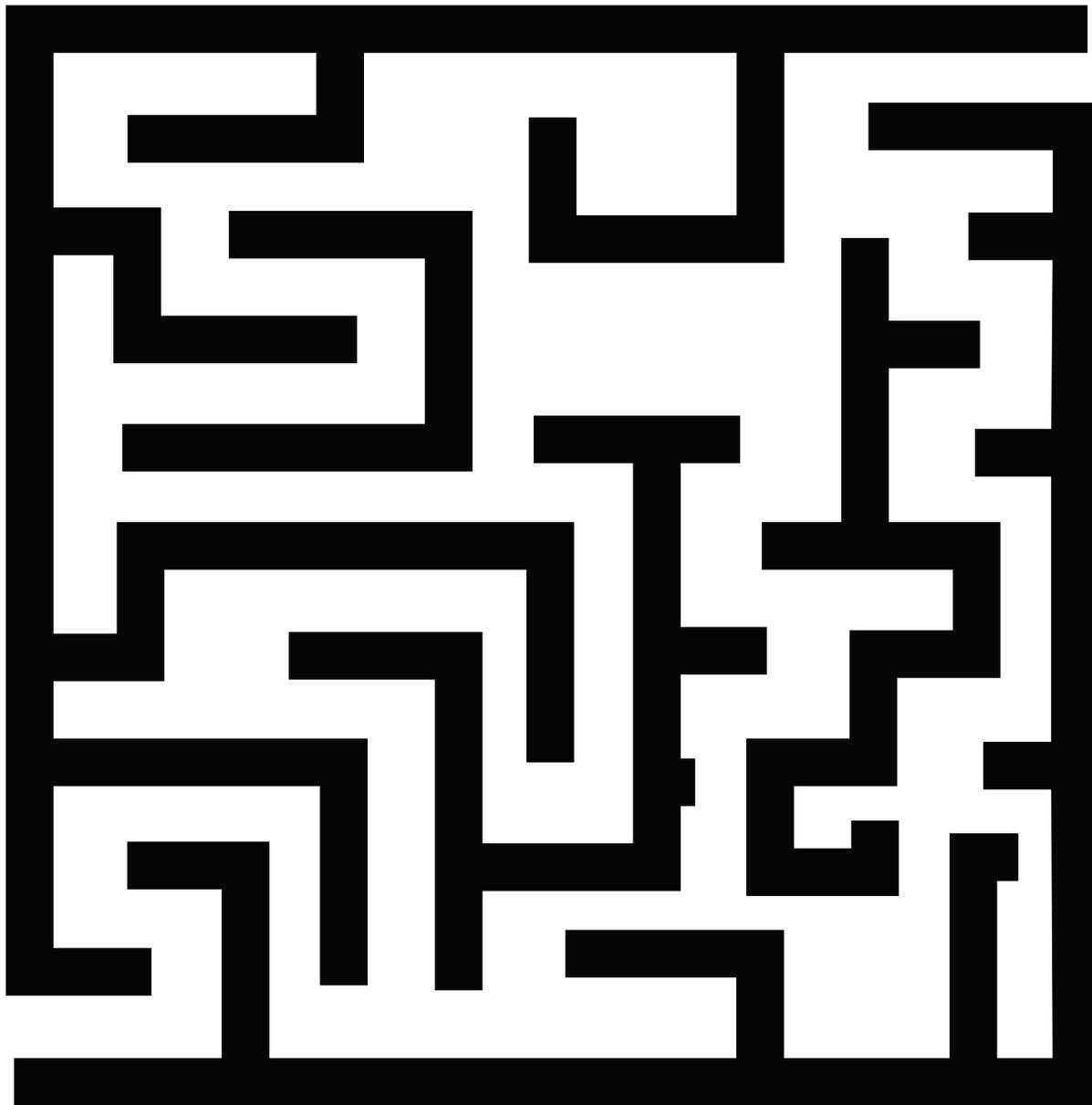
MOTS CACHÉS

~~P O M M E S~~ A J W V
R V I A N D E J C B
O E U F S B E L B Y
P G E S T T Q A K M
Y I L S K W O I H J
Y A E L X L H T W D
H T P A I N W N J L
K X S B R H Q A T C
Z M B C N O Q R Q D
K D J T V E T P L O

Rayez les mots du puzzle.
Le premier est fait pour vous.

~~POMMES~~ PAIN OEUFS VIANDE LAIT

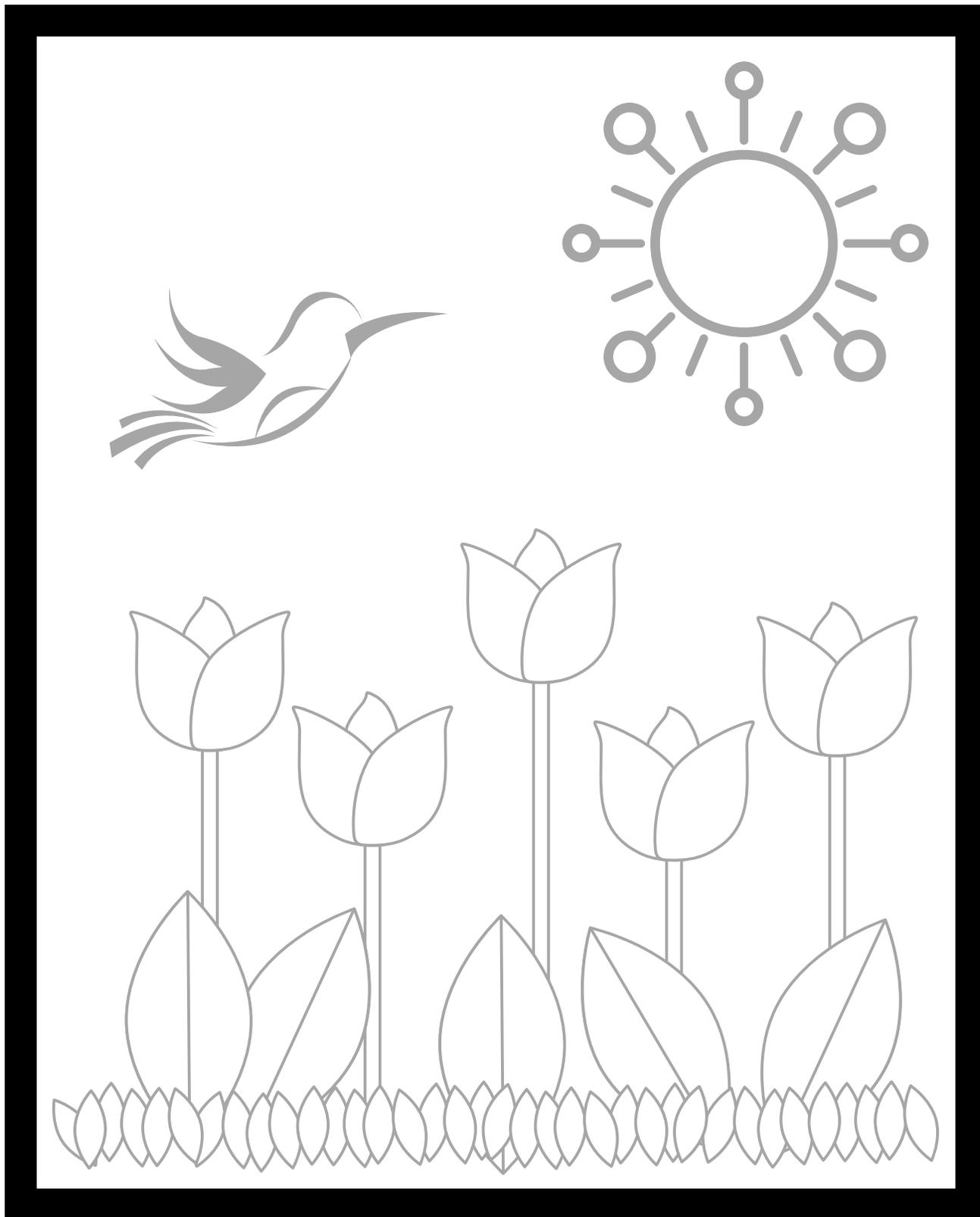
Trouvez votre chemin dans le labyrinthe



Les Sénateurs d'Ottawa



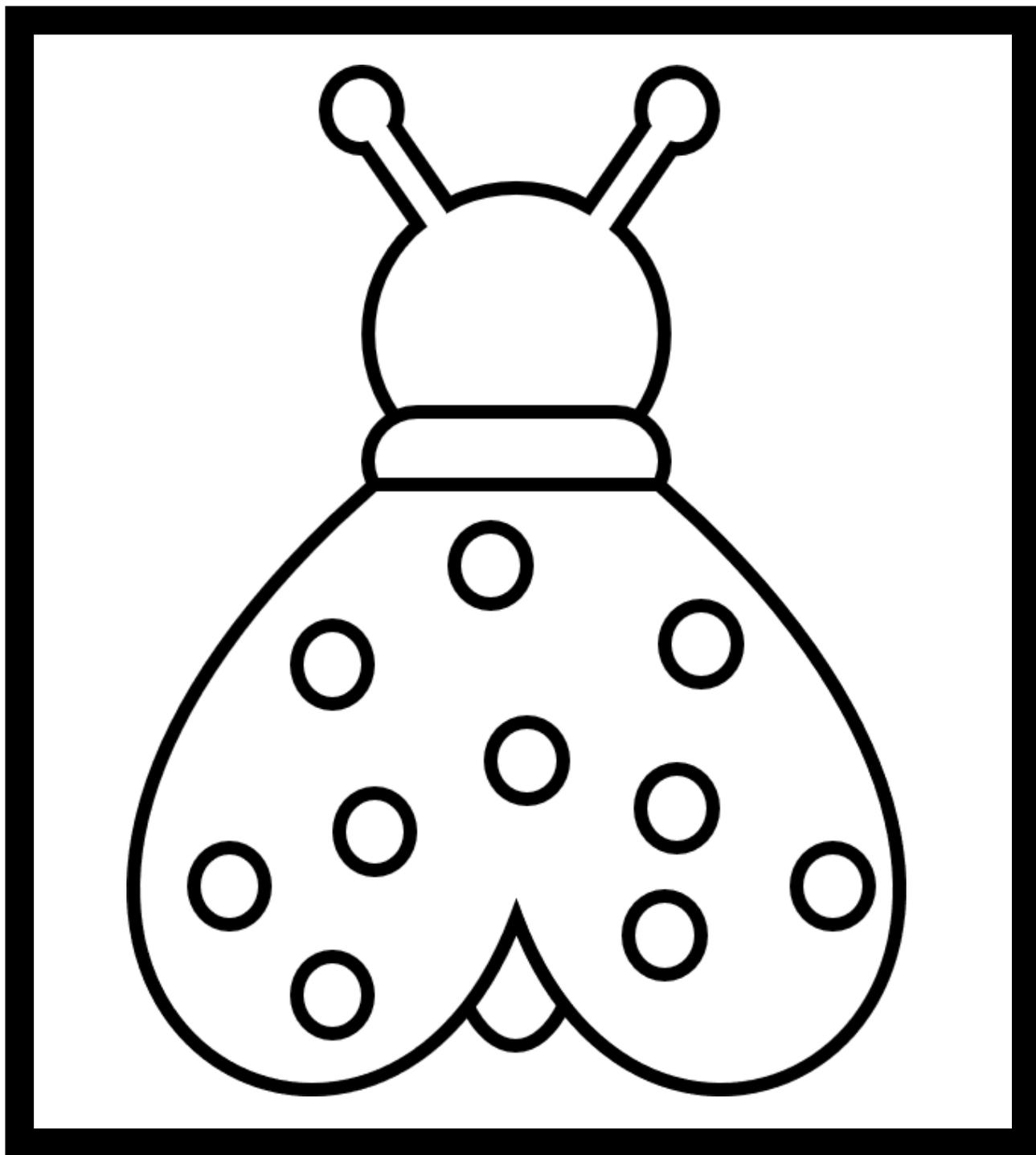
Le Festival des tulipes



Colorez votre maison.



Coccinelle

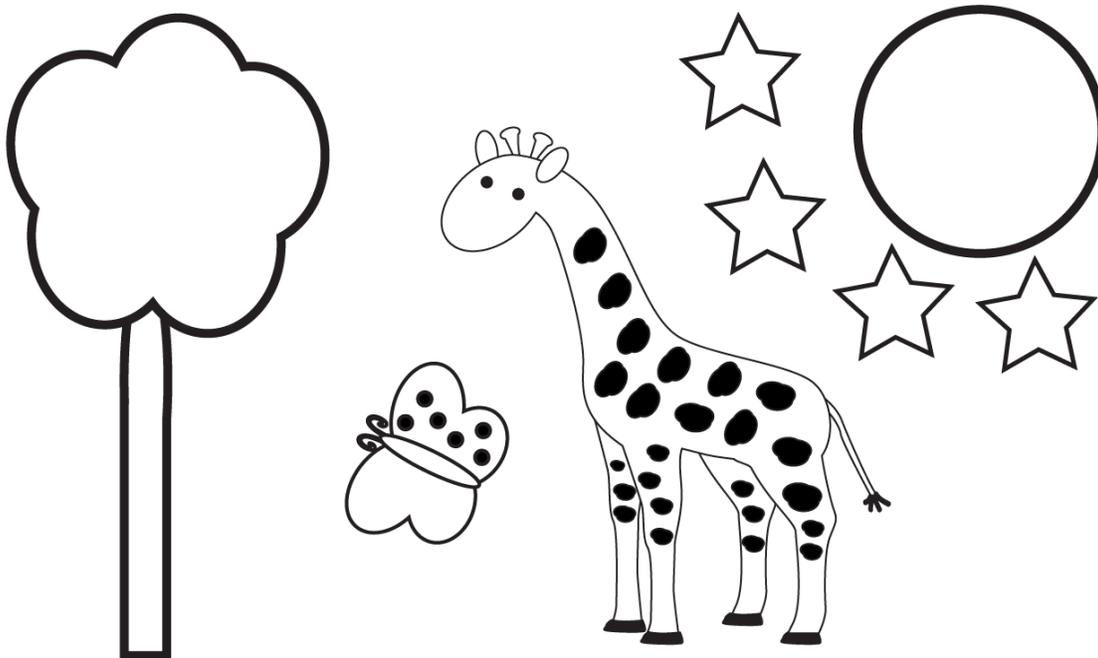


Carte du monde

Colorier et nommer le nom des sept continents



Repérer les 5 différences





Les personnes atteintes de démence et d'Alzheimer manquent de stimulation et cela se transforme en ennui. Cela peut être frustrant pour elles. Il est donc important de proposer des activités qui engagent et apportent du plaisir aux personnes vivant avec une perte de mémoire.

Des activités stimulantes peuvent les aider à garder leur moral et à éviter qu'elles ne développent une dépression et de l'irritabilité.

Vous trouverez ci-dessous une liste d'activités variés adaptées aux stades précoces à avancés de la démence.

Exemples d'activités pour les personnes atteintes de démence :

- Sculpter avec de l'argile ou avec de la pâte à modeler
- Construire avec des lego
- Souffler des bulles
- Regarder des films de famille
- Faire des biscuits, des muffins ou des tartes
- Trier les boutons les écrous, les boulons, les pièces de monnaie, les chaussettes ou l'argenterie
- Sortir manger une crème glacée
- Sortir prendre une marche
- Créer une image avec des étampes et un tampon encreur
- Créer des formes en papier avec des perforateurs et du papier cartonné coloré
- Pages à colorier faciles pour adultes
- Procurez-vous un livre de blagues et racontez des blagues
- Jouer au bowling sur la Wii
- Regarder des vieux films
- Sing-along or karaoké
- Peindre des roches
- Plier les serviettes, les taies d'oreiller ou les chaussettes
- Faire un collage à partir de copies de vieilles photos de famille
- Réaliser un album de photos de leur vie
- Aller au bowling



Ideal 
Caregivers 4u



**Merci à tous ceux qui ont pris le temps de lire
notre brochure 2020 sur les activités sociales
pour les personnes atteintes de démence ou
de la maladie d'Alzheimer.**



Contactez-nous

[instagram.com/idealcaregivers4uottawa](https://www.instagram.com/idealcaregivers4uottawa)
[facebook.com/IDC4uOttawa](https://www.facebook.com/IDC4uOttawa)



*"Soins de santé à domicile pour les personnes âgées"
Au service de la communauté d'Ottawa depuis 1998
info@idealcaregivers4u.com
www.idealcaregivers4u.com*