

Gérer les changements : mémoire et pensée

Également disponible en pendjabi | ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ | ਹਿੰਦੀ ਮੈਂ ਭੀ ਤਪਲਬਧ ਹੈ | اردو میں
بھی دستیاب ہے

Il s'agit d'une ressource pour la communauté sud-asiatique. Elle a été élaborée en collaboration avec les proches aidants de personnes atteintes d'un trouble neurocognitif au sein de la communauté sud-asiatique au Canada. Un proche aidant peut être un membre de la famille, un ami ou une autre personne qui soutient une personne atteinte d'un trouble neurocognitif.

Cette ressource fournit des renseignements sur les sujets suivants :

- ✓ Les changements courants avec la mémoire et la pensée et les stratégies connexes pour les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif et les proches aidants
- ✓ Les mesures de soutien et les services comme les médicaments et les thérapies cognitives



Les changements avec la mémoire et la pensée

Les troubles de la mémoire et de la pensée sont des symptômes courants de nombreux types de troubles neurocognitifs et peuvent comprendre des difficultés à se souvenir, à se concentrer, à résoudre des problèmes, à planifier et à prendre des décisions. Ces changements peuvent compliquer les activités quotidiennes, comme le suivi des rendez-vous, les déplacements dans la collectivité, la préparation des repas, l'habillement, la gestion des finances ou la sécurité à la maison. Il existe des stratégies, des thérapies et des médicaments qui peuvent aider.

Ce que vous pourriez remarquer :

Oublier de faire les choses au bon moment

Stratégies pour les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif :

- Utilisez un système de rappel, comme un réveil ou un réveil téléphonique.
- Utilisez des assistants virtuels comme Google Assistant ou Alexa d'Amazon pour configurer des rappels. Par exemple, « rappelle-moi de prendre mes médicaments à 16 h tous les jours ».
- Demandez à quelqu'un de vous rappeler des tâches, en personne ou par téléphone.
- Parlez à votre pharmacien d'un emballage-coque pour les médicaments ou envisagez un distributeur automatique de pilules.

Stratégies pour les proches aidants :

- Aidez à configurer des systèmes de rappel.
- Créez ensemble une routine quotidienne cohérente.
- Définissez des tâches. Par exemple, laissez un panier avec la lessive ou remplissez l'évier d'eau pour laver la vaisselle. Faites des rappels au besoin.
- **Évitez** d'être frustré lorsque des choses sont oubliées.

Ce que vous pourriez remarquer :

Stratégies pour les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif :

Stratégies pour les proches aidants :

Être confus ou distrait pendant les tâches

- Beaucoup de gens trouvent qu'ils pensent mieux le matin. Essayez de planifier des activités lorsque vous êtes reposé et que vous vous sentez au mieux de votre forme.
- Faites une chose à la fois au lieu de plusieurs tâches.
- Utilisez une liste de contrôle pour la tâche sur laquelle vous travaillez et marquez les étapes à mesure que vous les effectuez.
- Répétez la tâche dans votre esprit ou à haute voix lorsque vous la terminez. Par exemple, « chercher l'ordonnance dans la cuisine. »
- Prenez des pauses ou reposez-vous entre les tâches.

- Concentrez-vous sur une seule tâche ou une seule instruction à la fois.
- Soyez patient et offrez-lui des encouragements.
- Demandez à la personne si elle a besoin d'aide avant d'intervenir.
- **Évitez** de reprendre les tâches, car cela peut être frustrant et peut entraîner la perte de compétences. Faites des tâches ensemble au lieu de les faire pour la personne.

Ce que vous pourriez remarquer :

Stratégies pour les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif :

Stratégies pour les proches aidants :

Assurer le suivi des rendez-vous

- Utilisez un agenda, un calendrier ou votre téléphone pour assurer le suivi de vos rendez-vous.
- Utilisez des aide-mémoire faciles à voir, comme un grand calendrier sur le réfrigérateur, un tableau blanc ou un cadran muni d'un grand affichage
- Demandez de recevoir des rappels de rendez-vous par message texte ou par téléphone.

- Incitez la personne atteinte d'un trouble neurocognitif à examiner souvent ses aide-mémoire.
- Faites des rappels et aidez la personne à se préparer pour le rendez-vous.

Ce que vous pourriez remarquer :

Perdre ou oublier des articles

Stratégies pour les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif :

- Définissez des emplacements pour les articles importants, comme un panier étiqueté « portefeuille ».
- Appelez des étiquettes sur les armoires, les tiroirs et les bacs.
- Utilisez des étiquettes électroniques pour les attacher aux objets qui se perdent facilement.
- Utilisez des sangles de fixation pour lunettes, des cordons de clés et des étuis de téléphone aux couleurs vives.
- Ayez une liste des choses à emporter sur les sorties près de la porte d'entrée.
- Faites des copies des documents importants et des cartes bancaires.
- Utilisez un gestionnaire de mots de passe pour stocker tous les mots de passe en ligne. Demandez à un membre de votre famille ou à un ami de vous aider si vous ne savez pas comment le faire.

Stratégies pour les proches aidants :

- Travaillez ensemble pour réduire l'encombrement ou les objets inutiles dans la maison.
- Demandez à la personne de placer les articles dans des endroits définis.
- Ayez des articles de rechange d'articles importants tels que des clés, des lunettes et des appareils auditifs.

Ce que vous pourriez remarquer :

Difficulté à se déplacer dans la collectivité

Stratégies pour les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif :

- Entraînez-vous à vous rendre aux endroits que vous visitez souvent.
- Utilisez une application de navigation cartographique lorsque vous marchez.
- Gardez vos renseignements personnels dans votre portefeuille ou votre sac à main.
- Configurez une application de « covoiturage » sur votre téléphone.
Demandez à un membre de votre famille ou à un ami de vous aider si vous ne savez pas comment le faire.
- Envisagez d'imprimer une carte informant sur un trouble neurocognitif pour avertir discrètement les gens que vous pourriez avoir besoin de leur soutien.

Stratégies pour les proches aidants :

- Discutez de l'achat d'un bracelet d'identification médicale.
- Vérifiez si un registre des personnes vulnérables, comme ceux associés à la police locale, est disponible dans votre région.

Ce que vous pourriez remarquer :

Difficulté à préparer des repas

Stratégies pour les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif :

- Envisagez un robinet activé par le mouvement et/ou un appareil qui éteint automatiquement votre cuisinière si vous oubliez de les fermer.
- Écrivez des recettes de vos repas préférés pour les consulter.
- Gardez moins d'ingrédients dans la maison, utilisez des étiquettes sur les contenants et classez les ingrédients afin qu'ils soient plus faciles à trouver.
- Avant de commencer à cuisiner, rassemblez tous les ingrédients et l'équipement dont vous aurez besoin. Cochez les ingrédients sur la recette au fur et à mesure que vous les ajoutez ou les étapes de la recette au fur et à mesure que vous les complétez.
- Achetez des plats préparés ou partiellement préparés.

Stratégies pour les proches aidants :

- Ayez des conversations régulières pour savoir s'il est sécuritaire pour la personne de cuisiner seule.
- Trouvez des façons de cuisiner ensemble.
- Si la personne vit seule, envisagez d'apporter des repas ou d'acheter des aliments prêts à manger.
- Envisagez des services d'épicerie ou de livraison de repas au besoin.

Ce que vous pourriez remarquer :	Stratégies pour les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif :	Stratégies pour les proches aidants :
<p>Difficulté à s'habiller</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Faites en sorte qu'il soit plus facile de décider quoi porter chaque jour. Par exemple, achetez plusieurs vêtements que vous aimez et portez des vêtements similaires chaque jour. ● Débarrassez-vous des vêtements que vous portez rarement. Classez vos vêtements pour qu'il soit plus facile de trouver des choses. ● Rangez les vêtements qui ne sont pas appropriés pour la saison. ● Choisissez des vêtements faciles à mettre. Débarrassez-vous des vêtements avec des fermetures compliquées ou beaucoup de boutons. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Demandez à la personne si elle aimerait de l'aide pour choisir des tenues ou pour les disposer la veille. ● Encouragez la personne à s'habiller en fonction du temps. ● Évitez de vous précipiter ou de prendre la relève.

Ce que vous pourriez remarquer :	Stratégies pour les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif :	Stratégies pour les proches aidants :
<p>Difficulté à gérer ses finances</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Établissez des paiements de factures automatisés. Demandez à un membre de votre famille ou à un ami de vous aider si vous ne savez pas comment le faire. ● Demandez à une personne de confiance ou à votre comptable de parcourir vos relevés bancaires avec vous chaque mois. ● Si vous avez des problèmes avec les billets et les pièces de monnaie, envisagez d'avoir une carte de débit ou de crédit sans contact avec une limite de dépenses. ● Nommez une personne de confiance avec une procuration financière pour gérer les questions financières lorsque vous n'êtes plus en mesure de le faire vous-même. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Encouragez les conversations sur la procuration et les finances au début de la progression d'un trouble neurocognitif lorsque c'est possible.

Ce que vous pourriez remarquer :

Stratégies pour les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif :

Stratégies pour les proches aidants :

Difficulté à gérer la sécurité ou les urgences à la maison

- Programmez les numéros de téléphone des services d'urgence, des voisins, des amis et de la famille dans votre téléphone. Laissez une copie écrite de cette liste près du téléphone.
- Envisagez un système d'alarme personnel, comme un pendentif porté autour du cou. En cas d'urgence, comme une chute, vous pouvez appuyer sur le bouton du pendentif pour avertir l'entreprise et les proches aidants que vous avez besoin d'aide.
- Mettez une note à l'intérieur de la porte d'entrée pour vous rappeler de verrouiller les portes lorsque vous partez.

- Discutez de la question de savoir si des dispositifs de sécurité comme une sonnette/des caméras de sécurité extérieures ou des systèmes d'alarme personnels vous aideraient, vous et la personne, à vous sentir plus en sécurité.
- Si la personne vit seule, demandez à quelqu'un de lui rendre visite ou de l'appeler pour vérifier tous les jours. Consultez le site forwardwithdementia.ca pour **En savoir plus sur les programmes et les services.**

Mesures de soutien et services

Les facteurs liés au mode de vie, comme bien dormir et bien manger et être actif mentalement et socialement, peuvent affecter votre mémoire et vos pensées. Consultez le site forwardwithdementia.ca pour connaître les stratégies non médicales liées à **Avoir de l'espoir et bien vivre**.

Il existe actuellement quatre médicaments approuvés pour les troubles neurocognitifs au Canada - donepezil (Aricept), galantamine (Reminyl), rivastigmine (Exelon) et memantine (Ebixa). Des traitements médicamenteux ne sont pas offerts pour tous les types de troubles neurocognitifs. **Demandez à votre médecin de famille si les médicaments pourraient vous convenir.**

Certaines thérapies ont été développées pour favoriser la mémoire et la pensée. Par exemple, **la thérapie de stimulation cognitive** fait référence à des programmes qui encouragent les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif à utiliser différentes parties de leur cerveau. Les programmes peuvent comprendre des conversations et des jeux mentaux ou physiques. **La réadaptation cognitive** se concentre sur le traitement pour trouver de nouvelles façons d'accomplir des tâches qui sont devenues difficiles.

Malheureusement, ces services ne sont pas largement disponibles. **Demandez à votre médecin de famille si ces thérapies sont offertes près de chez vous.**

L'entraînement cérébral implique de faire des exercices mentaux. Il est difficile de savoir si l'entraînement cérébral améliore la pensée, mais certaines personnes atteintes d'un trouble neurocognitif le trouvent utile. **Vous pouvez trouver des sites d'entraînement cérébral ou faire des activités qui nécessitent un effort mental comme des casse-têtes, jouer d'un instrument, acquérir une nouvelle compétence, jouer aux cartes ou socialiser.**



Notes

Utilisez cet espace pour écrire vos notes, vos réflexions ou vos questions sur cette ressource.