

Comment s'occuper d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ?

La famille ou le conjoint d'une personne atteinte de maladie d'Alzheimer souhaitent souvent s'en occuper le plus longtemps possible. Cependant c'est une tâche très difficile, et il ne faut pas hésiter à se faire conseiller et aider.



Si l'origine de la maladie reste mystérieuse, il est un point qui ne souffre d'aucun doute : son retentissement sur l'entourage (conjoint, enfants, compagnons, proches, etc.). C'est sur eux que repose la lourde charge humaine, affective et financière, indissociable de l'accompagnement du malade.

La charge psychologique de l'aidant

- Le sujet atteint par la maladie perd progressivement toute notion de communication avec l'entourage. Les repères disparaissent. Il est très difficile psychologiquement pour le conjoint d'accepter de ne plus être reconnu (au sens premier) ou de ne plus pouvoir expliquer ce qu'il fait ;
- Ensuite, l'évolution, même ralentie le plus possible par des soins attentifs et un traitement bien suivi, est parfois décourageante ;
- Enfin les complications de la maladie d'Alzheimer dépassent très rapidement les capacités de l'aidant, en particulier s'il s'agit du conjoint lui même âgé. Même avec la meilleure volonté du monde, il ne pourra pas toujours répondre à tout.

Cependant, la personne qui veut aider peut le faire. Les conseils donnés soit par les associations, soit par les institutions prévalent sur les grandes lignes qui suivent. Celles-ci ont pour seul but de faire réaliser qu'il est possible de participer activement à l'amélioration du bien être de la personne, du sujet atteint par cette maladie.

Les 7 points essentiels pour l'aidant

1 - TENTER DE PRÉSERVER L'ENVIRONNEMENT DU MALADE

Celui-ci doit rester dans son environnement familial le plus longtemps possible. Son cadre habituel l'apaise et lui permet de conserver ses repères. Il pourra ainsi mieux reconnaître son entourage et ses angoisses et son anxiété seront diminuées.

Garder un ton doux, rester patient.

Dans la mesure du possible, ne jamais changer les habitudes du malade et s'assurer qu'il existe autour de lui le moins de facteurs de stress possible. Les besoins de reconnaissance des lieux sont importants. *(Par exemple il est possible de faire repeindre les portes d'une certaine couleur ou placer une suite d'objets pour que le malade les suive comme on le ferait avec une liste. Ainsi, le malade retrouvera la porte de sa chambre plus facilement ou saura ce qu'il faut pour faire sa toilette.)*

Encourager les visites. Le malade peut reconnaître certaines personnes qui lui sont chères. Mais ces contacts doivent être brefs. Dans tous les cas, lui présenter les visiteurs et les replacer dans le contexte où il les a connus. Cela favorise les repères dans le temps et dans l'espace.

2 - PROTÉGER LE MALADE DE SES PROPRES RISQUES

Aménager la maison ou l'appartement le plus fonctionnellement possible. Retirer les tapis qui sont dangereux. Faites de même avec les meubles instables s'ils existent.

Si certains meubles sont des obstacles au passage du malade, ne pas hésiter à les déplacer, car plus le milieu est dénué de dangers, plus l'autonomie du malade est possible.

Veiller à ce que le malade prenne bien ses médicaments, ses repas. Veiller aussi à ne jamais laisser le malade se promener seul à l'extérieur. Les risques de se perdre peuvent être importants et dangereux. Pour plus de sûreté, dans le cas où des promenades à l'extérieur semblent encore possibles, lui faire porter un bracelet ou un médaillon. Ses coordonnées lui serviront peut-être à se faire aider pour retrouver le chemin de la maison.

3 - RASSURER LE MALADE

L'anxiété est due au fait que le malade est parfois conscient de ses troubles. Dans la journée, favoriser les loisirs en préférant les activités simples (marches, rencontres, visites, etc.). Éviter les situations qui le stressent. Si le malade tient des propos incohérents, il semble inutile de le corriger ou d'essayer de la remettre dans la réalité. Le laisser dire. La nuit, laisser une veilleuse allumée auprès du malade. Cette lumière douce réduit l'angoisse.

4 - AMÉLIORER LA COMMUNICATION

Il faut parler lentement et calmement au malade. Comme celui-ci oublie les mots, sa compréhension diminue. Être attentif à faire des phrases simples, claires, faciles à comprendre pour qu'il reste en contact avec l'extérieur.

5 - PRÉSERVER SON AUTONOMIE

Maintenir l'hygiène élémentaire, aller aux toilettes, s'alimenter sont parfois des activités impossibles pour le malade. Dans ce cas, être attentif à ses besoins. Les personnels soignants (médecins, infirmier (ères), kinésithérapeutes, psychologues) peuvent aider. Un ergothérapeute saura vous donner les conseils utiles pour

simplifier les tâches quotidiennes qui doivent être organisées par étapes courtes, simples, non fatigantes pour le malade. L'aider ou l'accompagner à accomplir ces tâches, ne pas faire à sa place. Il faut que le malade garde son autonomie aussi longtemps que possible, et qu'il puisse continuer de se sentir utile et productif, encore acteur dans sa vie.

6 - COMBLER SES BESOINS AFFECTIFS

Mettre de la musique classique ou douce. Se comporter avec douceur en lui tenant la main, en rassurant le malade. Celui-ci saura comprendre ces signes et cherchera à dire combien il apprécie votre présence.

7 – AIDER À L'ALIMENTATION

Le patient atteint de maladie d'Alzheimer doit continuer à s'alimenter de façon équilibrée. Or les repas sont souvent source de complications, car les malades jouent avec la nourriture et ne comprennent pas l'intérêt de manger. Essayer de faire des plats aimés par le passé en maintenant ses goûts.

Comme pour toute activité, une seule chose à la fois : un seul plat, des petites quantités, faire réchauffer si le met est froid, servir tiède, couper la viande en petits morceaux, etc. Si le malade a des problèmes de coordination, un spécialiste (ergothérapeute) peut être une aide utile

Chercher aussi du réconfort pour soi-même. On ne peut aider les autres qu'en prenant soin de soi.

Un psychiatre, neurologue ou un psychologue peut donner des outils pour mieux comprendre ce qui se passe et mieux gérer sa propre énergie. La rencontre des membres des associations peut aussi aider. Ce sont des personnes qui sont passées par les mêmes étapes et qui sauront donner tous les conseils indispensables pour assurer son rôle dans les meilleures conditions, pour soi comme pour la personne.