

Activités au quotidien pour personnes atteintes de démence

Pour être bien, nous avons tous besoin d'activités valorisantes et stimulantes qui nous procurent un sentiment d'utilité et de la satisfaction. C'est tout aussi important pour les personnes atteintes de démence. Or, leur capacité d'accomplir de façon autonome les tâches courantes s'amointrit. Il s'agit alors de trouver des activités appropriées: elles donnent un sens au quotidien, elles maintiennent les capacités existantes et stabilisent l'humeur tout en apportant de la satisfaction.

En observant le quotidien d'une personne en bonne santé, on constate que nous effectuons tous un grand nombre d'activités répétitives. Nous devons accomplir régulièrement certaines tâches, comme les paiements ou la vaisselle, et nous en choisissons d'autres pour nous détendre, comme le sport ou les jeux. Les activités répétitives représentent une grande partie de notre quotidien et contribuent au sentiment de maîtriser notre existence.

Les personnes atteintes de démence ont aussi besoin de donner un sens à leur vie et de se sentir utiles. Car avec l'évolution de la maladie, elles ont de plus en plus de peine à commencer et à mener à bien une activité. Cependant, en l'absence d'occupations routinières, l'ennui s'installe et il peut se muer en sentiment d'inutilité, d'insatisfaction et de frustration. Cela peut accentuer les troubles du comportement, tels que la perte d'intérêt, l'agitation, l'agressivité [voir aussi la fiche d'information « Faire face à l'agressivité »].

L'activité et ses bienfaits

Des activités appropriées s'avèrent très bénéfiques, car elles aident la personne atteinte de démence

– à maintenir ses capacités aussi longtemps que possible. Une bonne occupation éveille l'intérêt et stimule l'attention.

– à se sentir bien en exécutant des tâches simples qui donnent du sens au quotidien et des buts à atteindre.

– à interagir davantage avec son entourage. Les occupations favorisent l'expression et le partage des émotions.

Des activités appropriées ont également un effet très positif sur les proches et les soignants, car elles permettent

– d'apaiser les tensions, réduisant ainsi les risques de situations conflictuelles et de comportements difficiles.

– de vivre des moments de joie avec la personne malade, vu que les activités permettent d'entrer en relation avec elle d'une autre manière.

– d'agrémenter l'accompagnement au quotidien souvent astreignant d'une note gaie et gratifiante.

Trouver des activités appropriées : conseils utiles

Les activités quotidiennes doivent tenir compte des ressources et des limites de la personne atteinte de démence. Les conseils ci-après vous aideront à trouver des occupations susceptibles de lui convenir et de lui faire plaisir.

Tenir compte des goûts et aptitudes de la personne

Chacun a des aptitudes et des goûts différents. Pour commencer, essayez de vous mettre à la place de la personne malade et demandez-vous quelles occupations lui plairaient le plus.

- Posez-lui la question pour vous faire une idée de ses préférences. Laissez ensuite libre cours à votre imagination et à votre bon sens pour trouver une adéquation entre les envies et les capacités du moment.
- Cherchez à établir des liens avec des intérêts et des activités passées de la personne, son domaine de compétence. Par exemple, un ancien cuisinier aura peut-être du plaisir à éplucher des légumes, une ménagère à accomplir des tâches domestiques et une fleuriste retraitée à s'occuper du jardin. Essayez de valoriser aussi longtemps que possible le malade dans son ancien rôle.
- Intégrez les occupations du malade dans vos propres activités quotidiennes: encouragez-le à vous aider dans vos tâches ménagères, même si vous n'avez pas vraiment besoin de cette aide ou si vous devez ensuite terminer le travail. En participant aux tâches quotidiennes, le malade aura le sentiment gratifiant d'être utile.
- Tenez compte de l'évolution de la maladie: au début, la personne atteinte pourra encore accomplir beaucoup de choses de façon entièrement autonome, mais il arrivera un moment où elle ne pourra le faire qu'en partie.

– Gardez à l'esprit que les facultés du malade peuvent fluctuer, même au cours d'une journée: une activité accomplie sans problème le matin peu s'avérer impossible l'après-midi. Soyez donc flexible et préparez plusieurs activités différentes pour faire face aux situations et humeurs changeantes.

– Rien ne vaut un essai. Il faut parfois essayer différentes activités à plusieurs reprises avant d'en trouver une qui fasse vraiment plaisir.

Bien structurer les activités quotidiennes

Si les activités sont trop simples, la personne atteinte s'ennuie et si elles sont trop difficiles, elle se décourage. Avec le temps, vous trouverez les occupations qui lui conviennent au mieux.

- Intégrez les activités choisies dans la routine quotidienne et hebdomadaire: la répétition régulière des diverses occupations aide le ou la malade à maintenir ses compétences existantes et lui permet d'avoir des repères dans le temps, dans l'espace et par rapport aux diverses situations.
- Parlez-lui clairement: à chaque nouvelle étape de l'activité, donnez-lui des consignes simples et attendez qu'il ou elle ait terminé avant de donner une nouvelle consigne.
- Choisissez des activités qui ont un objectif précis: laver la voiture, ratisser les feuilles mortes, vider la boîte aux lettres, apporter le sac poubelle au container, etc.
- Proposez une seule occupation à la fois: chaque activité réclame l'attention pleine et entière de la personne malade. Par exemple, elle n'arrivera pas à regarder la télévision ou à écouter la radio en épluchant des légumes.

- Au fur et à mesure que la maladie évolue, certaines tâches peuvent devenir trop complexes. Dès lors, chargez-vous de la partie la plus difficile de l'activité et confiez la suite au malade. Par exemple, s'il n'arrive plus à confectionner un gâteau de A à Z, il saura encore en mélanger les ingrédients.
- La personne malade saura effectuer plus longtemps les tâches impliquant des gestes répétitifs tels que plier des serviettes, balayer ou essuyer des couverts.
- Organisez l'activité soigneusement: associez la personne atteinte à la préparation du travail en disposant devant elle de façon bien visible les objets dont elle aura besoin.
- Faites certaines activités ensemble: montrez à la personne comment s'y prendre et invitez-la à vous imiter.
- Ne surchargez pas le programme. Visez des activités de courte durée, et faites-les tous les jours. En général, une personne atteinte de démence ne peut pas se concentrer plus de 15 à 20 minutes d'affilée.
- Prévoyez suffisamment de temps de repos entre les diverses activités.
- Pour toutes les activités, la sécurité de la personne touchée et de son entourage est primordiale.
- Interrompez l'activité en cours si le malade est fatigué, qu'il se sent découragé ou déçu de ses performances.

Autres aspects importants

- Encouragez et félicitez la personne. Remerciez-la de son aide et dites-lui que son travail vous a été utile.
- Traitez le ou la malade en adulte. Ne l'infantilisez ni en geste, ni en parole.
- Ne placez pas la barre trop haut: n'exigez pas qu'un travail soit accompli avec rapidité ou à la perfection.
- Ne maternez pas le malade en lui évitant certaines tâches pourtant faciles, car il pourrait se réfugier dans l'inaction sous prétexte de ne plus rien savoir faire. Résultat: il risque de devenir de plus en plus passif et frustré.
- Ne proposez pas plusieurs activités à la fois, car le ou la malade a de la peine à choisir.

Vaste choix d'activités

En dehors des occupations quotidiennes, de nombreuses autres activités peuvent faire plaisir à la personne atteinte de démence et la combler. La liste ci-après n'est pas exhaustive, mais elle saura sans doute vous inspirer.

Activité physique

L'activité physique est excellente pour la santé et le bien-être: elle diminue le stress, stimule l'appétit et régularise la digestion, la circulation sanguine et le sommeil. Assurez-vous aussi que le ou la malade boive suffisamment.

Activités conseillées, à effectuer ensemble

- exercices en plein air (promenade, vélo, etc.)
- natation. L'eau procure un sentiment de bien-être à beaucoup de personnes.
- gymnastique douce (seul ou en groupe) et danse
- jardinage, travaux légers au jardin

Autres activités appropriées

- Ecouter ou faire de la musique, chanter, danser.
- Jouer à divers jeux. Si les règles deviennent trop difficiles, simplifiez et assouplissez-les. Ce qui est juste ou faux peut devenir secondaire.
- Cultiver les souvenirs. Les albums de photos, les films de famille et divers objets stimulent la mémoire du passé. Parlez d'autrefois avec le malade, préparez-lui un « coffre aux trésors » rempli d'objets anciens qui font partie de son histoire.
- Lire, faire lire, ou raconter des histoires.
- Ecouter la radio, regarder de vieux films. Soyez attentif au choix du programme, car certaines scènes risquent d'inquiéter ou d'effrayer le malade.
- Collectionner et trier des timbres, des fleurs séchées, des coupures de presse etc.
- Dessiner et peindre, même sans connaissances préalables.
- Pratiquer des travaux manuels. Au lieu d'un pull-over, la personne pourra tricoter une écharpe ou des carrés pour faire une couverture. Une personne qui a exercé une activité créative pourrait trouver plaisir à bricoler, par exemple avec de la pâte à sel.
- Maintenir des activités sociales en continuant de participer à des manifestations diverses: fêtes de famille, groupe de jass et jeux de loto, cérémonies religieuses, activités culturelles, etc.
- Rendre possible le contact avec des enfants ainsi qu'avec des animaux domestiques, car leur compagnie est souvent appréciée par la personne malade.
- Stimuler les sens. Dans un stade avancé de la maladie, quand la parole ou d'autres fonctions

disparaissent, les perceptions sensorielles restent intactes. Stimulez le toucher et l'odorat avec des massages des mains aux huiles parfumées, le toucher avec des objets divers comme des peluches, du bois. Ecouter le bruit d'une fontaine, regarder les poissons dans un aquarium ont un effet apaisant.

Ce ne sont là que quelques suggestions. Il importe surtout de choisir des activités, qui vous font aussi plaisir et que vous pouvez partager avec bonheur et un zeste d'humour. Ainsi tout le monde en profitera.

Vous avez besoin d'un conseil personnalisé et adapté à votre situation individuelle ?

Les conseillères spécialisées du Téléphone Alzheimer répondent à toutes vos questions touchant à la démence.

Téléphone Alzheimer : 058 058 80 00

lundi à vendredi : 8–12 h et 13.30–17 h

Les 21 sections cantonales d'Alzheimer Suisse sont là pour vous dans votre région. Pour nous contacter : alz.ch.

Impressum

Rédaction et editrice:
Alzheimer Suisse

Conseil scientifique:
Yvonne Müller, MAS, gérontologue dipl.