



Adapter son quotidien quand la mémoire diminue

Sommaire

- Présentation du CICAT
- La mémoire
- Quelques aménagements
- Se faire accompagner

→ Présentation du CiCAT ←

Présentation du CICAT



Centre d'Informations et de Conseils sur les Aides Techniques

Un lieu d'essais et de démonstrations.

Un espace d'informations et de conseils
pour toute personne souhaitant favoriser
son autonomie dans la vie quotidienne
malgré l'avancée en âge ou une situation
de handicap.

Un service GRATUIT

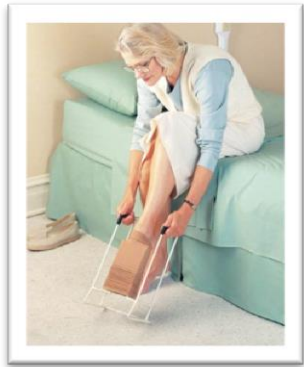
Association loi 1901

Mais qu'est-ce qu'une aide technique ?

Une aide technique, c'est quoi ?

- C'est un **matériel** qui est **adapté** pour compenser une **limitation d'activité** rencontrée par une personne du fait de son handicap ou de son âge,
- Elle peut être acquise ou louée par la personne handicapée, âgée pour son usage personnel.

Définition complète dans l'Article D245-10 du Code de l'action sociale et des familles
[Décret n°2005-1591 du 19 décembre 2005 - art. 1 JORF 20 décembre 2005](#)



MISSION GÉNÉRALE

Lieu d'écoute, de conseils et de démonstrations de matériel
pour favoriser l'autonomie et le maintien à domicile
des personnes âgées et/ou en situation
de handicap.

CE SERVICE GRATUIT S'ADRESSE

Aux particuliers

la personne et son entourage

Aux professionnels

du domaine médical, paramédical,
du service à la personne, du bâtiment...

3 missions :

1 Informations et conseils personnalisés

Possibilité de visites à domicile gratuites pour les personnes de plus de 60 ans



2 Lieu d'exposition et d'essai de matériel



3 Action de sensibilisation et prévention



CICAT DES PAYS DE LA LOIRE

1 rue des Maillets - 72000 LE MANS

02 44 02 40 00

contact@cicat-pdl.fr

www.cicat-pdl.fr



UN SERVICE OUVERT À TOUT PUBLIC

du lundi au vendredi
9h-12h30 & 13h30-17h

ACCÈS

En tram : ligne T2 arrêt Croix de Pierre



→ La mémoire ←

La mémoire

« La mémoire permet d'enregistrer des informations venant d'expériences et d'événements divers, de les conserver et de les restituer. » *Sources INSERM*

<https://www.inserm.fr/thematiques/neurosciences-sciences-cognitives-neurologie-psychiatrie/dossiers-d-information/memoire>

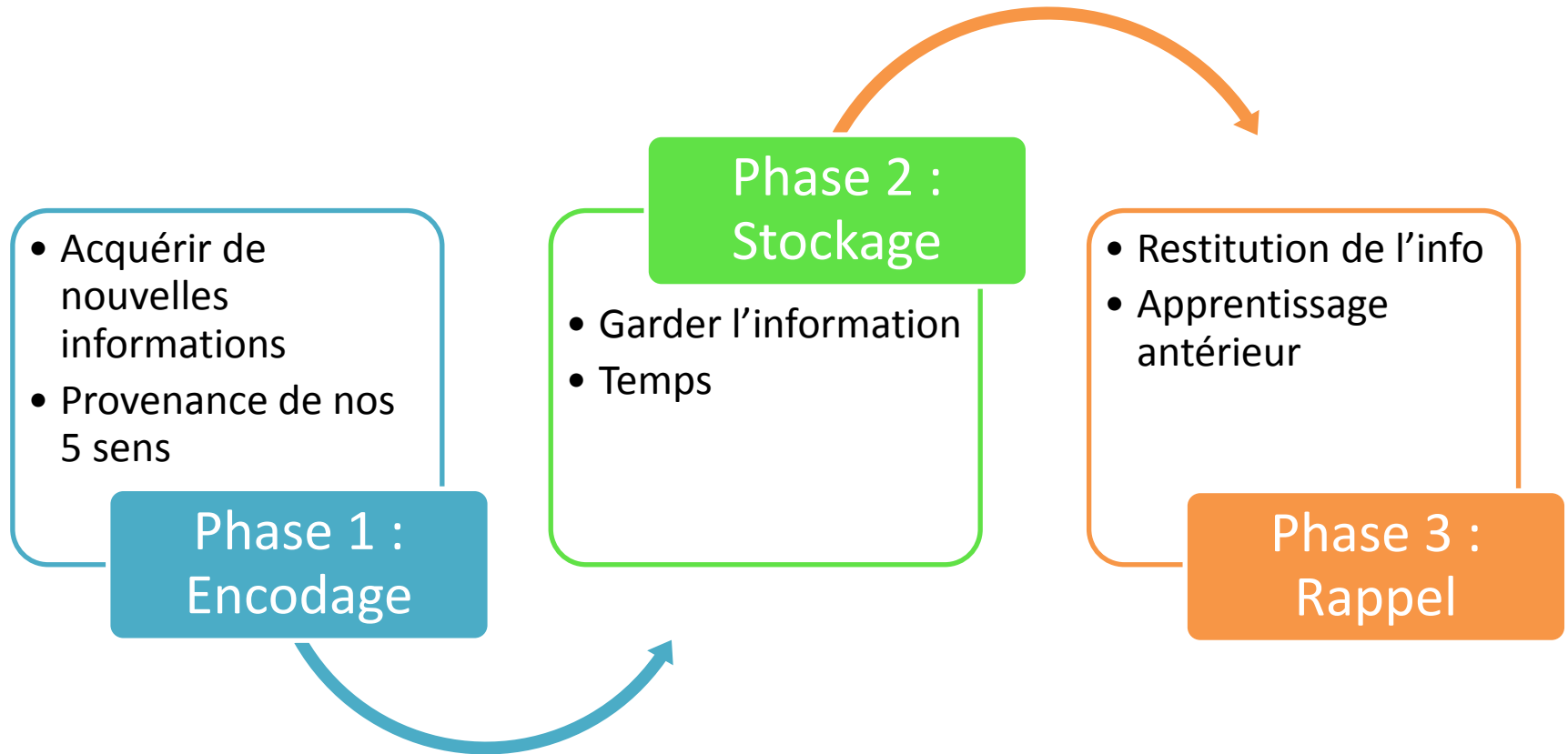
La mémoire

- Différents types de mémoires, toutes distinctes mais reliées entre elles :
 - Mémoire de travail : à court terme
 - Mémoire sémantique : à long terme
 - Mémoire épisodique : à long terme
 - Mémoire prospective : mémoire des intentions
 - Mémoire procédurale : routines et automatismes
 - Mémoire perspective : liée aux différents sens

➤ Atteintes différentes suivant chaque individu



La mémoire



La mémoire

Avec l'âge :

- Ralentissement psychomoteur général du corps qui est perceptible au niveau de la mémoire :
 - Diminution de la vitesse de traitement des informations
 - Augmentation du temps pour récupérer les informations stockées...
- Des cellules plus sensibles aux variations de stress, de fatigue...

La mémoire

Des causes biologiques et psychologiques peuvent également altérer votre mémoire de manière +/- temporaires :

- Fatigue,
- Stress, anxiété
- Dépression
- Carence en vitamine
- Réaction médicamenteuse
- Anesthésie générale
- Etc...

Il est important d'en parler avec votre médecin

La mémoire

Oublier n'est pas nécessairement synonyme de troubles de mémoire.

Peu importe notre âge, il est tout à fait normal d'avoir des oublis.

Il faut cependant se méfier des oublis fréquents et dommageables pour la vie quotidienne

La mémoire

Exemples :



Cela peut arriver à tous

-> La répétition des oublis et le rapprochement dans le temps de ces phénomènes doivent vous alerter d'un possible trouble plus important

Stimuler sa mémoire au quotidien

Stimuler sa mémoire au quotidien

- Quelques **conseils** pour limiter le vieillissement:
 - Avoir une bonne hygiène de vie
 - Rester sur le « qui-vive » → Avoir de la curiosité intellectuelle
 - Eviter la routine en changeant d'activité
 - Avoir un cercle social
 - Bâtir et entreprendre des projets

Stimuler sa mémoire au quotidien

- Faire des activités avec plaisir stimule davantage les neurones
- *Exemples d'activités :*
 - Lecture – écriture – discussion...



- Tricoter



- Jardiner



Stimuler sa mémoire au quotidien

- Entraîner sa culture générale → quizz

Stimuler sa mémoire au quotidien

— Entraîner sa culture générale → quizz

Quel célèbre dictateur dirigea l'URSS du milieu des années 1920 à 1953 ?

Trotsky

Lénine

Staline

Molotov

Stimuler sa mémoire au quotidien

— Entraîner sa culture générale → quizz

Quel célèbre dictateur dirigea l'URSS du milieu des années 1920 à 1953 ?

Trotsky

Lénine

Staline

Molotov

Dans quel pays peut-on trouver la Catalogne, l'Andalousie et la Castille ?

Espagne

Italie

Portugal

France

Stimuler sa mémoire au quotidien

— Entraîner sa culture générale → quizz

Quel célèbre dictateur dirigea l'URSS du milieu des années 1920 à 1953 ?

Trotsky

Lénine

Staline

Molotov

Dans quel pays peut-on trouver la Catalogne, l'Andalousie et la Castille ?

Espagne

Italie

Portugal

France

Qui a dit " Le sort en est jeté" (Alea jacta est)?

Napoléon

Descartes

Jules César

Hitler

Stimuler sa mémoire au quotidien

— Entraîner sa culture générale → quizz

Quel célèbre dictateur dirigea l'URSS du milieu des années 1920 à 1953 ?			
Trotsky	Lénine	Staline	Molotov
Dans quel pays peut-on trouver la Catalogne, l'Andalousie et la Castille ?			
Espagne	Italie	Portugal	France
Qui a dit " Le sort en est jeté" (Alea jacta est)?			
Napoléon	Descartes	Jules César	Hitler
Quel cinéaste a réalisé "Parle avec elle" et "Volver" ?			
Pablo TRAPERO	Pablo ALMODOVAR	Woody ALLEN	Guillermo DEL TORO

Stimuler sa mémoire au quotidien

— Entraîner sa culture générale → quizz

Quel célèbre dictateur dirigea l'URSS du milieu des années 1920 à 1953 ?			
Trotsky	Lénine	Staline	Molotov
Dans quel pays peut-on trouver la Catalogne, l'Andalousie et la Castille ?			
Espagne	Italie	Portugal	France
Qui a dit " Le sort en est jeté" (Alea jacta est)?			
Napoléon	Descartes	Jules César	Hitler
Quel cinéaste a réalisé "Parle avec elle" et "Volver" ?			
Pablo TRAPERO	Pablo ALMODOVAR	Woody ALLEN	Guillermo DEL TORO

Stimuler sa mémoire au quotidien

— Mémoriser de nouvelles choses

- Numéro de téléphone de l'un des petits enfants



- Date d'anniversaire de votre voisine

- Nouveau mot dans grâce au dictionnaire et le placer dans une phrase lors d'une conversation



- Une strophe d'un poème



- Faire du théâtre ou chanter dans une choral et apprendre un nouveau texte/nouvelle chanson

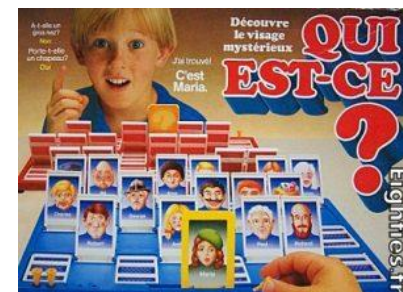


Exemple :

**Retenir la date du 28 Juin 1992
jusqu'à la fin de la présentation**

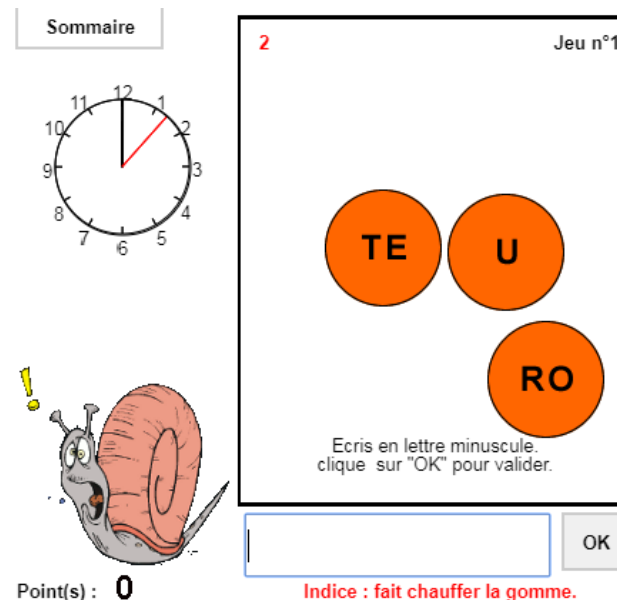
Stimuler sa mémoire au quotidien

- Faire des jeux de société :
 - Varier le type de jeux (réflexion – observation – planification – mémorisation - jeux de lettres – jeux de chiffres – jeu seul ou en binôme...)
 - Changer de partenaire ou d'adversaire de jeux quand cela est possible



Stimuler sa mémoire au quotidien

- Utiliser les nouvelles technologies comme support :
 - Sites de jeux de mémoire sur internet (certains sites gratuits et d'autres avec abonnements mensuels)



cigogne

train

bal

bassin

épingle

légume

leçon

escargot

insecte

mercredi

mémorisez ces 8 mots



Prêt ?

© jeuxdememoire.net

Stimuler sa mémoire au quotidien

- Il nous transporte
- Jour de la semaine
- Il bave
- Mot se terminant par « al »

Stimuler sa mémoire au quotidien

- Exemple de sites :
 - <https://www.jeuxdememoire.net>
 - <https://fr.ibraining.com/>
 - <http://www.jeux.fr/jeux/concentration>
 - <http://www.happyneuron.fr/> (payant après période d'essai gratuite)
 - <http://neurostim.fr>
 - <https://www.cognifit.com>
 - <http://www.dynseo.com> (payant)

Stimuler sa mémoire au quotidien

- Utiliser les nouvelles technologies comme support:
 - Application pour smartphones et tablettes
 - Avantage de pouvoir y jouer partout
 - Généralement, enregistrement des résultats ce qui permet de suivre l'évolution des capacités
 - Tablettes et smartphones simplifiés pouvant faciliter l'apprentissage de ces nouveaux supports de travaux

Stimuler sa mémoire au quotidien

- Les tablettes simplifiées



Stimuler sa mémoire au quotidien

- Exemples d'applications pour tablette :
 - Toutes les applications de jeux peuvent stimuler la mémoire (Quizz, Candy Crush, Sudoku, mots fléchés...)
 - Pour communiquer avec ses proches : Whatsapp, Facetime
 - Ecouter de la musique : Spotify, Deezer,...
 - <http://www.dynseo.com> (payant) disponible également sur tablette

Faciliter la mémorisation

Faciliter la mémorisation

- Etre vigilant/attentif lorsque vous réalisez tâche



- Utiliser les associations de mots avec un souvenir, un visuel



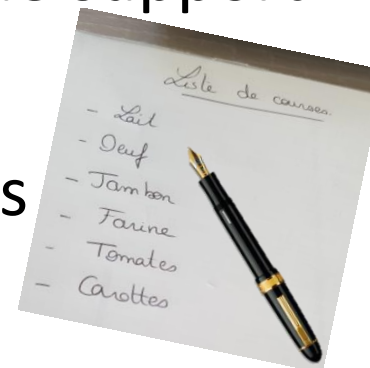
- Utiliser des acrostiches, des moyens mémo-techniques (ex : retenir des prénoms : Arthur – Carole – Anna – Benoit → BACA)

Faciliter la mémorisation

– Utiliser un calendrier pour ses RDV
privilégier un seul et unique support

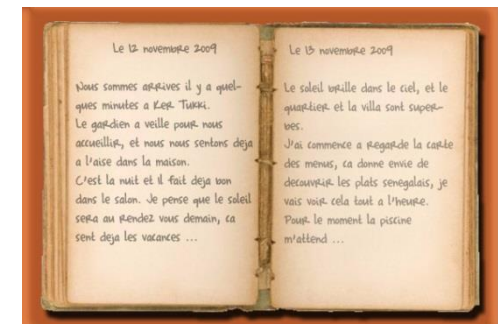


– Faire une liste de courses



octobre 2017						
01 dimanche	02 lundi	03 mardi	04 mercredi	05 jeudi	06 vendredi	07 samedi
08 dimanche	09 lundi	10 mardi	11 mercredi	12 jeudi	13 vendredi	14 samedi
15 dimanche	16 lundi	17 mardi	18 mercredi	19 jeudi	20 vendredi	21 samedi
22 dimanche	23 lundi	24 mardi	25 mercredi	26 jeudi	27 vendredi	28 samedi
29 dimanche	30 lundi	31 mardi				

– Possibilité de faire un journal de bord, avec les
événements marquants par jour



– Utiliser des pense-bêtes

Et si malgré tout cela...

Des signes qui doivent alerter

- **Pertes de mémoire** qui nuisent aux activités quotidiennes
- Difficultés à exécuter les **tâches familières**
- Problèmes de **langage**
- **Désorientation** dans l'espace et le temps
- Jugement amoindri
- Difficultés face aux **notions abstraites**
- **Objets égarés**
- **Changements d'humeur** ou de comportement
- Changements dans la personnalité
- **Perte d'intérêt**
- Propos répétitifs

Les troubles de la mémoire

- Si vous constatez certains de ces signes chez vous ou chez l'un de vos proches parlez-en avec votre médecin traitant
- Ce dernier vous conseillera un confrère s'il trouve cela pertinent, généralement un neurologue (médecin du cerveau) ou un gériatre (médecin pour les personnes âgées)

Les troubles de la mémoire

- Plusieurs conséquences/difficultés:
 - Au niveau de la mémoire/souvenirs : oublie des derniers évènements, des RDV, des derniers objets déplacés, de faits importants : **AMNESIE**,
 - Au niveau du langage : **APHASIE**
 - Au niveau de la réalisation des gestes, de l'utilisation de certains objets : **APRAXIE**
 - Diminution de l'envie de faire les choses : **APATHIE**
- Les conséquences sont propres à chaque personne

Les troubles de la mémoire

- Une fois le diagnostic posé, il faudra envisager quelques aménagements au niveau du quotidien : des **aménagements de l'environnement** mais aussi **l'aménagement des activités réalisées**.
- Ces aménagements doivent se faire en fonction de l'avancée de la maladie. Pour certaines adaptations, il est préférable de les mettre en place dès le début de la maladie pour favoriser leur intégration dans le quotidien.
- Créer des routines

→ Quelques aménagements ←

Conseils pour toute la maison

- Epurer au maximum les espaces, les supports
- Eclairage adapté, sans zone d'ombre
- Retirer les tapis glissants ou les fixer avec du scotch double face

Tous les aménagements devront être entrepris avec la personne accompagnée et si possible avec son approbation

Faire sa toilette

- Dans la douche :



Faciliter la toilette

- Devant le lavabo :



VS



Epurer le plan de travail, garder uniquement l'utile

Veillez à ce que votre proche ne puisse pas
s'enfermer dans la pièce ou alors que la serrure
puisse s'ouvrir de l'extérieur

Conseils d'accompagnement

- Laisser faire au maximum la personne
- Respecter au maximum les habitudes antérieures
- Si elle ne connaît plus l'utilité de l'objet lui montrer pour qu'elle le fasse seule ensuite
- Si elle a des difficultés pour réaliser la tâche, dans la mesure du possible, prendre sa main et faire le geste avec elle
- La toilette et la douche sont des activités qui demandent beaucoup d'énergie. En fonction de la fatigue, déterminer quelles étapes vous faites **POUR** et quelles étapes vous **FAITES FAIRE** (accompagner et/ou stimuler)
- Séquençage par tâche de l'action

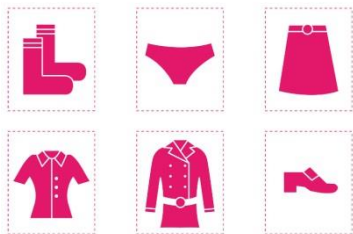


S'habiller

Quelques conseils...

- Organiser les rangements : vêtements utilisés le plus souvent à portée de main
- Avoir une chaise pour s'habiller en position assise
- En accord avec la personne, possibilité de mettre des pictogrammes de catégories

REPÈRE DANS L'ARMOIRE (FEMME)



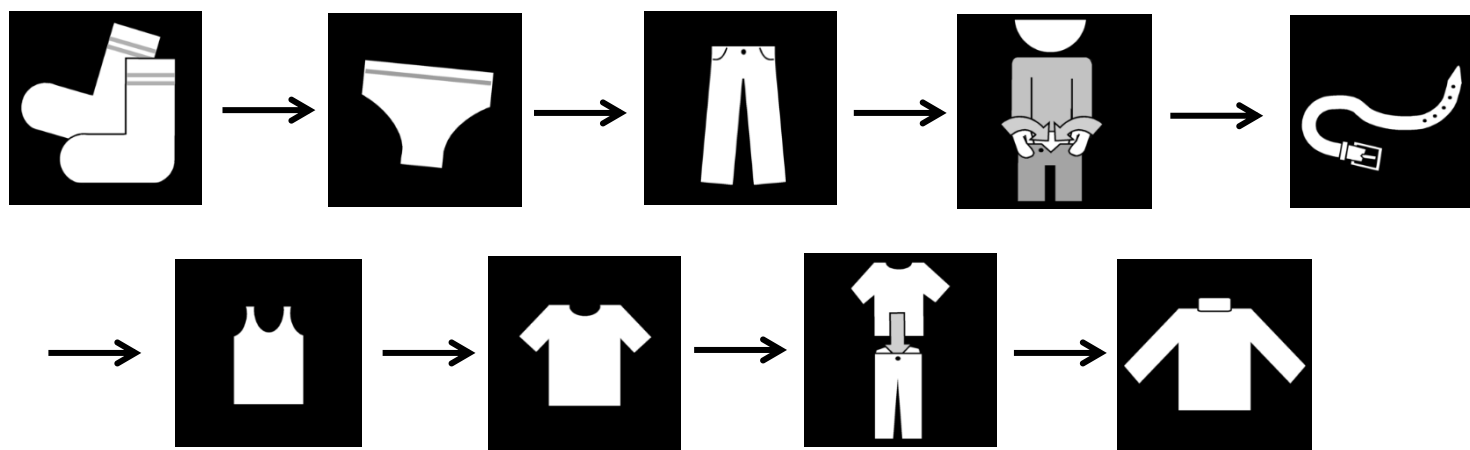
Et les aides-techniques ?

Si besoin, vous pouvez utiliser un chausse-pied à long manche, un marche-pied et/ou un enfile-bas de contention.



S'habiller

- Séquencer les étapes



- Si des difficultés apparaissent pour l'habillage, privilégier des vêtements simples et pas trop serrés (ex: pantalon sans bouton, chaussures avec lacets élastiques ou scratchs)

Allez aux WC

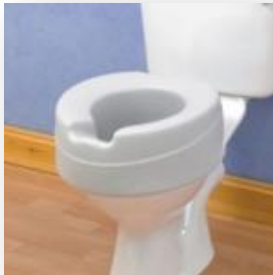
Quelques conseils...

- Porte ouvrant sur l'extérieur
- Eviter les tapis au sol qui risquent de glisser



Barre d'appui

Réhausseur de WC



Si vous ne voulez pas faire de trous ou si le mur n'est pas porteur :

Cadre de WC



Papier hygiénique à portée de main pour initier le geste

Dormir

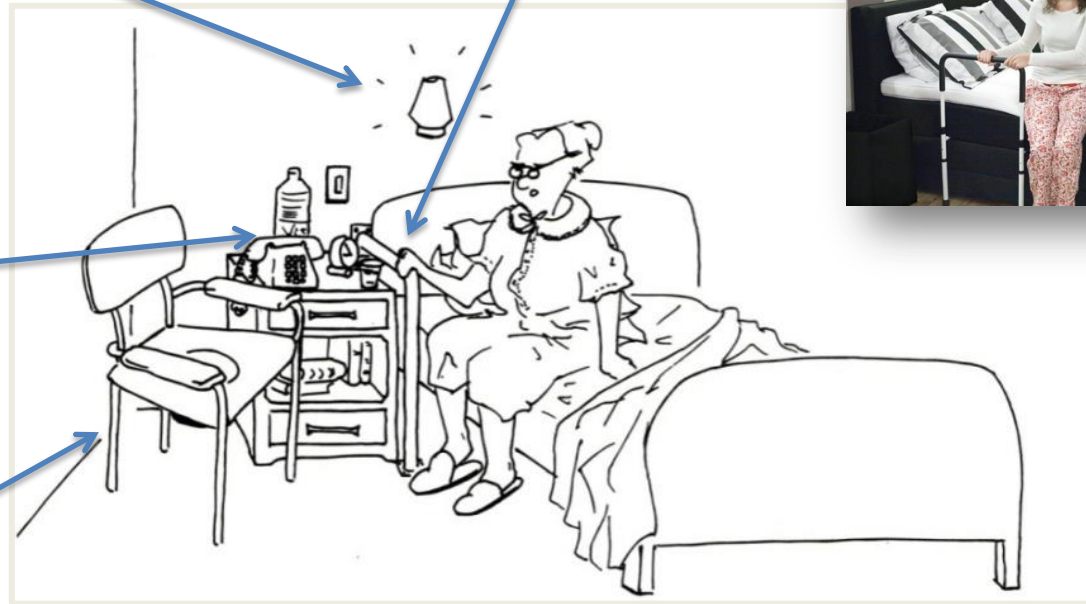
Lampe à proximité du lit, à allumer avant de se lever

Le + : Lampe de poche en cas de coupure de courant

Lunettes, téléphone et verre d'eau accessibles sans se pencher

Siège garde-robe (ou urinal)

Barre de lit



Pour les personnes désorientées à risque de chutes, il existe des lits médicalisés à hauteur basse avec possibilité d'installer un matelas à côté.



Se déplacer la nuit

- Il est possible de créer des chemins lumineux pour faciliter les déplacements nocturnes et favoriser l'orientation.

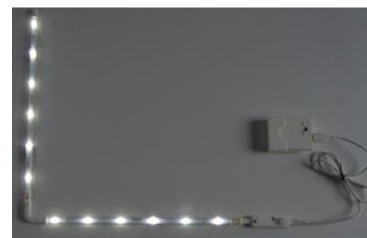


- Pour tous les budgets, différents systèmes, à étudier en fonction des besoins et de la disposition des pièces

Se déplacer la nuit



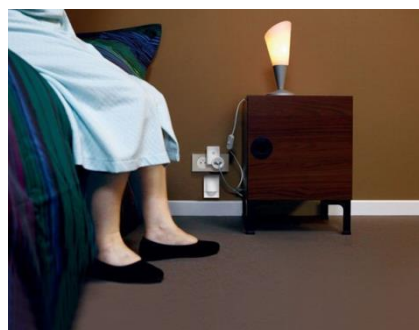
Ruban phosphorescent +/- antidérapant



Barre LED détection de mouvements



Douilles/plafonniers à détection de mouvements



Transformer sa lampe de chevet avec un système de détection de mouvements



Veilleuses sur secteur ou sur piles

Cuisiner – Adapter la cuisson

Dans l'idéal, retirer le gaz pour un système électrique

Adaptation avec conservation du gaz

- Vanne coupe-gaz dissimulée du regard de votre proche
- Privilégier des systèmes de gazinière avec thermocouple
- Utiliser des couvre-boutons



Adaptation avec système électrique

- Si possible privilégier une table de cuisson avec des boutons similaires à une gazinière pour faciliter l'apprentissage
- Utiliser des couvre-boutons similaires aux gazinières
- Les plaques de cuisson à induction ont l'avantage de chauffer uniquement les objets métalliques
- Programmateur intégré qui coupe après la fin de la minuterie

En fonction de l'avancée de la maladie, il sera plus sécuritaire de supprimer tous les systèmes de cuisson traditionnels et privilégier une bouilloire et un micro-onde (Attention pour le micro-ondes, veillez à retirer tous les plats métalliques de la cuisine)

Cuisiner/Manger

- Organiser les rangements : objets utilisés fréquemment à portée de main ou en bas
- Lorsque certains gestes sont difficiles, penser à faire autrement, à changer d'outils. Pensez aux troubles praxiques



- Un **minuteur** pour rappeler qu'un plat est sur le feu

Se déplacer

- L'une des conséquences de la maladie peut être la désadaptation psychomotrice avec des difficultés pour se mouvoir c'est pourquoi il faut parfois faire des adaptations



- Penser aux aides de marche : Chariot de course, bâton de marche ou canne → un apprentissage de l'aide technique sera important. Pour les cannes, penser aux dragonnes ou mettre le nom de l'utilisateur sur l'aide technique



Sécurisation des déplacements extérieurs et des sorties non programmées

- Les téléphones portables avec touche SOS
- Les balises de géolocalisation
- Travailler des parcours avec photos des points de repères
- Coordonnées avec personnes référentes sur soi (bijoux médicaux, carte dans le porte-monnaie, badge sur les clés avec adresse et un numéro à contacter en cas d'urgence)






CARTE D'URGENCE AIDANT

Nom : _____

Prénom : _____

**UN MALADE À BESOIN DE MOI,
PRÉVENEZ**

LES PERSONNES INDiquÉES AU DOS DE LA CARTE

**MERCI DE PRÉVENIR
LA OU LES PERSONNES CI-DESSOUS :**

Prénom : _____

Nom : _____

Tél fixe : _____ Mobile : _____

Prénom : _____

Nom : _____

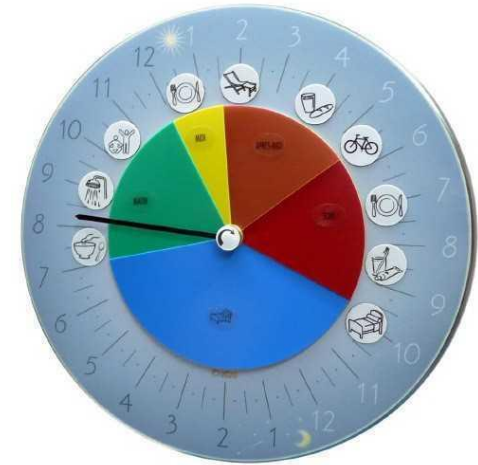
Tél fixe : _____ Mobile : _____



Se repérer dans l'espace

- Pour faciliter l'identification en tant que « chez soi », photos de votre proche +/- jeune
- Mettre sur les portes des pièces la photo de l'intérieur de la pièce
- Fléchage notamment pour les WC +/- pictogramme de la pièce sur la porte
- Les chemins lumineux cités plus haut

Se repérer dans le temps



novembre 2016						
01 mardi	02 mercredi	03 jeudi	04 vendredi	05 samedi	06 dimanche	07 lundi
08 mardi	09 mercredi	10 jeudi	11 vendredi	12 samedi	13 dimanche	14 lundi
15 mardi	16 mercredi	17 jeudi	18 vendredi	19 samedi	20 dimanche	21 lundi
22 mardi	23 mercredi	24 jeudi	25 vendredi	26 samedi	27 dimanche	28 lundi
29 mardi	30 mercredi					

Offert par La Calenderie - <http://www.lacalenderie.fr> - marque déposée, 2015. Reproduction autorisée sans suppression de cette mention.



Téléphoner



- Faire une fiche avec les numéros d'urgence
- + éventuellement une fiche avec les numéros principaux de l'entourage

Sécuriser le logement



Bloque-poignée



Ranger les différents produits dangereux ensemble



Détecteur fumée et/ou gaz



Sécuriser les escaliers



Téléalarme +/- détection de chutes



Boite à clés

Limiter les fugues



Alarme/carillon de porte



Détecteurs infrarouge



Tapiserie trompe l'œil ou rideaux de porte



Tapis de sol avec capteurs

Poursuivre ses loisirs

- Télécommandes simplifiées
- Des jeux adaptés (simplifiés, plus gros pour faciliter la manipulation, jeux adaptés sur internet)
- Jeux avec simplification des règles
- Informatique simplifiée : tablette, ordinateur



Les aides mémoires

+ Trombinoscopes !!!!



Pilulier électronique



Montre connectée



LiNote



Agenda



Localisateur d'objets

Les aménagements

- Tous ces aménagements nécessitent un apprentissage. Les adaptations personnalisées ne permettront pas des résultats immédiats. Se faire accompagner par des professionnels pour l'apprentissage.
- Ces adaptations peuvent faciliter le quotidien mais parfois que temporairement. Avec l'avancée de la maladie et l'augmentation des difficultés parfois ces aménagements ne suffisent plus.
- Attention à ne pas tomber dans l'univers trop enfantin

Se faire accompagner

- Dépistage – consultation mémoire
- Accueil de jour / hébergement temporaire
- Equipe Spécialisée Alzheimer à Domicile
- Aides à domicile
- Psychologue
- Séjour de répit
- CLIC



Merci de votre attention



Des questions ?

