

LE NUMÉRIQUE PAS À PAS

*CahiersDelta7

Idées d'activités pour personnes Alzheimer

V1 |



INFORMATION

Droits de reproduction et de diffusion réservés à Delta 7

Droits de reproduction et de diffusions réservés à Delta 7. Usage strictement personnel.

Par l'accès au site et aux applications mobiles, Delta 7 consent à l'utilisateur qui l'accepte une licence d'utilisation dans les conditions suivantes.

La licence confère à l'utilisateur un droit d'usage privé, non collectif et non exclusif, sur le contenu du site. Elle comprend le droit de reproduire pour stockage aux fins de représentation sur écran monoposte et de reproduction en un seul exemplaire pour copie de sauvegarde ou tirage sur papier. Toute mise en réseau, toute rediffusion sous quelque forme que ce soit, totale ou partielle, est interdite.

Ce droit est personnel.

Il est réservé à l'usage exclusif du licencié.

Il n'est transmissible en aucune manière.

Tout autre usage est soumis à autorisation préalable et expresse.

La violation de ces dispositions impératives soumet le contrevenant, et toutes personnes responsables, aux sanctions pénales et civiles prévues par la loi.

Idées d'activités

- Lorsqu'un proche est atteint de la maladie d'Alzheimer, votre souhait sera de lui réaliser des activités qui lui feront beaucoup de bien. Nous allons vous donner des idées d'activités distrayantes à réaliser, ainsi que nos conseils pour les organiser dans les meilleures conditions.
- Les seniors atteints de la maladie d'Alzheimer ou troubles apparentés ont besoin d'activités physiques, manuelles ou cérébrales. Elles vont en effet permettre :
 - de valoriser le malade et lui permettre de conserver une bonne estime de soi,
 - de l'occuper et lui fournir des repères, car l'inactivité peut engendrer de l'agitation et de l'anxiété,
 - d'exercer sa mémoire
 - travailler sa concentration
 - de maintenir un lien social et lutter contre la tendance au repli sur soi,
 - d'améliorer ses capacités cognitives et ralentir la progression de la maladie d'Alzheimer.
- Pour être efficaces, ces activités doivent être effectuées régulièrement. Mais sans excès ! Car des activités trop longues ou trop intenses vont engendrer de la fatigue et du stress.

Idées d'activités

Les activités artistiques et cérébrales

- Le principal symptôme d'Alzheimer, c'est la détérioration progressive des capacités cognitives (mémoire, langage...), et ces activités intellectuelles sont donc tout indiquées pour freiner l'évolution de la maladie.

1. Les activités “souvenirs”

- L'objectif de ces activités est de solliciter la mémoire à long terme (les souvenirs anciens) mais aussi à court terme (souvent la plus atteinte). Pour ce faire, en tant qu'aidant familial, proche, ami, vous pouvez concevoir une foule d'exercices permettant de raviver des souvenirs. Pourvu bien sûr qu'ils soient source de plaisir, et que vos questions ne soient pas trop insistantes.

Idées d'activités

Les activités artistiques et cérébrales

→ Quelques exemples d'activités possibles :

- la réalisation en commun d'un album photo commenté,
- la rédaction de mémoires,
- la manipulation et l'historique d'objets de famille,
- la visite de lieux que votre proche a fréquenté autrefois,
- des rencontres avec des amis et des connaissances.

Idées d'activités

Les activités artistiques et cérébrales

2. Les jeux de réflexion

- L'avantage des activités ludiques ? Dans un climat de détente, ils vont permettre (sans avoir l'air d'y toucher) de faire travailler les méninges de votre proche. Elles demandent en effet une certaine concentration pour coordonner les gestes et la pensée, voire l'élaboration d'une stratégie.
- Quelques exemples d'activités à choisir en fonction de l'état physique et de l'avancée de la maladie :
 - maquettisme, jeux de construction ou d'adresse,
 - Scrabble, Pictionary, Memory et autres jeux de lettres et de tri,
 - jeux à dimension "stratégique" (cartes, échecs...),
 - reconnaître des drapeaux, des lieux en photo, ou des personnalités dans un magazine.

Idées d'activités

Les activités artistiques et cérébrales

3. Les activités artistiques

- Aussi distrayants qu'un bon jeu, gratifiants pour votre proche qui se sentira encore capable de réaliser de belles choses... Les activités artistiques font appel aux capacités de création et à la concentration, et se révèlent donc tout indiquées en cas d'Alzheimer.
- Comme pour toutes les activités suggérées ici, elles sont à choisir en fonction des capacités de la personne concernée (inutile de la frustrer en plaçant la barre trop haut). Mais aussi selon ses goûts, et ce en quoi elle excellait avant.

Idées d'activités

Les activités artistiques et cérébrales

→ Quelques exemples d'activités artistiques pour un malade d'Alzheimer :

- poterie, couture, ou atelier d'écriture si possible dans un lieu organisant ces activités en groupe,
- peinture, dessin, collage... faciles à organiser avec peu de matériel,
- chant, musique, seul ou à plusieurs,
- ou tout simplement un tour dans un musée ou lieu culturel, qui regorgent de possibilités de visites guidées passionnantes

Idées d'activités

Les activités physiques

- Avec la maladie d'Alzheimer, le déclin physique va malheureusement de pair avec la détérioration du mental. Un malade d'Alzheimer a donc besoin aussi d'être sollicité physiquement. En plus des exercices physiques et sportifs qui sont bénéfiques pour tous les seniors, ces activités vont permettre à votre proche de maintenir ses facultés motrices et de freiner la perte de coordination de ses gestes.

4. La danse

- Si votre proche apprécie l'exercice, alors ne vous en privez pas ! Car la danse est une activité extrêmement bénéfique pour une personne atteinte d'Alzheimer. Elle va solliciter en effet :
- la mémoire (apprentissage d'une chorégraphie et des pas),
 - la coordination des mouvements (pour être en rythme avec la musique),
 - la sociabilité (on danse rarement tout seul...).

Idées d'activités

Les activités physiques

5. Le jardinage

- Le jardinage est également préconisé parmi les activités dédiées aux malades d'Alzheimer. Agréable, et à pratiquer en plein air, il permet de maintenir les fonctions motrices et la mémoire des seniors, qui apprennent à différencier les végétaux, à retenir la bonne façon de les entretenir (arrosage, coupe, ensoleillement)...

Idées d'activités

Les activités physiques

6. Le bricolage

Si votre proche a toujours été habile de ses mains et capables de réaliser de menus travaux, il ne faut surtout pas l'en priver au prétexte qu'il n'est plus aussi autonome qu'avant. Sous supervision, le bricolage est un hobby très bénéfique en cas d'Alzheimer :

- il favorise la logique et la réflexion (réalisation d'un plan, marche à suivre...),
- il encourage la motricité fine et la dextérité,
- il est valorisant, et permet à votre proche de (se) prouver qu'il peut tout à fait se rendre utile.

Idées d'activités

Les activités du quotidien

- Il ne vous est pas toujours possible d'organiser des activités complexes, ou des sorties lointaines ? Pas de panique : la vie de tous les jours est une source inépuisable d'activités sympathiques, et utiles pour une personne souffrant d'Alzheimer.

7. La cuisine, la pâtisserie...

- Vite faite, bien faite ou élaborée, sucrée ou salée : la cuisine, même de tous les jours, est très adaptée à cette situation. Du plus basique (éplucher les légumes, retrouver des ustensiles et ingrédients, mettre la table) à la réalisation d'une recette complète : en fonction des capacités de votre proche, les plaisirs de la table permettent à la fois de solliciter sa mémoire et sa gestuelle, et une nouvelle fois de le rendre fier de contribuer au résultat final.

Idées d'activités

Les activités du quotidien

8. Le linge, le rangement...

- Plier et ranger soi-même son linge, organiser ses papiers ou sa bibliothèque... Même si vous êtes présent pour aider votre proche au quotidien et lui faciliter la vie, il est important qu'il puisse conserver une certaine autonomie. Et ne soit pas complètement infantilisé.
- En lui confiant certaines petites tâches du quotidien, vous l'aidez en effet à travailler sa mémoire immédiate (où est la place de telle chose, comment se range telle autre...), et à conserver la satisfaction d'être capable de se débrouiller encore un peu.

Idées d'activités

Les activités du quotidien

9. Les fêtes et les grandes occasions

- Anniversaires et fêtes de famille, fêtes religieuses et autres célébrations sont importantes pour servir de “marqueurs temporels” à votre proche atteint d'Alzheimer. La maladie, en s'attaquant à sa mémoire, le prive en effet de certains repères que ce genre d'occasion aide à remettre en place.
- Effets bonus : la préparation de la fête aide à se projeter dans l'avenir et à s'organiser. Et c'est souvent l'occasion de revoir des êtres chers, de se distraire... et pour vous qui l'aidez de sortir un peu d'un quotidien où vous êtes souvent en tête à tête.

Idées d'activités

Comment bien organiser une activité pour une personne atteinte d'Alzheimer ?

→ Quelle que soit l'occupation proposée, certaines conditions doivent être réunies pour que ces moments soient agréables et productifs :

- Du calme. Mettez-vous dans un lieu où vous ne risquez pas d'être dérangés, afin d'optimiser l'attention de la personne accompagnée.

- Des rituels. Un lieu, une pièce, la manière de vous installer, pourquoi pas une petite musique... Ces petites habitudes aident à ne pas déconcerter votre proche.

- De la sécurité. Sans l'infantiliser, soyez attentif à ce que votre proche ne se blesse pas, n'ingère pas de substances dangereuses... Le choix d'un lieu "sûr" et bien rangé vous y aidera.

Idées d'activités

Comment bien organiser une activité pour une personne atteinte d'Alzheimer ?

- Du temps (pas trop). On conseille de faire des pauses (au bout d'une vingtaine de minutes, souvent), et d'arrêter au premier signe de fatigue ou d'agacement. La régularité et la qualité des activités priment sur la quantité !
- De la souplesse... Pourvu qu'elle soit régulière, le jour et l'heure de l'activité ne sont pas fondamentaux : adaptez-vous à l'état physique et psychologique de la personne.
- ... et un peu de ténacité. Votre proche a refusé une activité (ou échoué) la dernière fois ? Ce n'est pas forcément définitif, et cela peut être dû à l'humeur du moment. N'hésitez pas à lui proposer à nouveau. La meilleure solution est de demander à la personne, d'un jour sur l'autre, ce qu'elle désire faire.