

## Les points que les proches aidants doivent prendre en compte

### **Adapter le cadre de vie**

Les personnes atteintes de démence se sentent bien dans un environnement calme, fonctionnel et structuré. Par exemple, il ne faut jamais laisser la radio ou le téléviseur allumé toute la journée. Il convient également de conserver uniquement les objets qui servent et qui ont une utilité. Le déroulement des journées doit être planifié et structuré à travers des activités et des rituels fixes.

### **Connaître les manifestations de la maladie**

La démence joue sur les pensées, sensations et comportements des personnes atteintes. Il existe différentes formes de démence, la plus fréquente étant la maladie d'Alzheimer. Son évolution s'étale en moyenne sur sept à dix ans. Pendant cette longue période, la personne perd de plus en plus de facultés, elle change et ses besoins évoluent.

### **Mobiliser les facultés existantes**

Les personnes atteintes de démence ont aussi besoin d'être utiles. Elles éprouveront des sentiments positifs si vous les laissez vous aider, en fonction de leurs capacités, par exemple à plier le linge, cuisiner, mettre la table ou en allant vous promener avec elles, et si vous les remerciez pour leur contribution. Il est possible de simplifier bon nombre d'activités de la vie quotidienne, afin de permettre aux personnes atteintes de démence de rester actives même lorsque la maladie progresse.

### **Ne pas «corriger» la personne**

Si une personne malade raconte qu'elle a préparé le repas de midi, alors que l'état de la cuisine dit le contraire, mieux vaut ne rien dire. Le fait de la contredire ou de l'interroger sur ce qu'elle a cuisiné peut lui donner l'impression de se ridiculiser ou la décourager. Il est important d'accepter que, dans son «monde», la personne a cuisiné. La confrontation aux erreurs peut déclencher de l'agressivité.

### **Connaître l'histoire de vie de la personne**

Les souhaits et besoins des personnes souffrant de démence sont très personnels et peuvent être liés à la vie passée. Il est utile aux personnes accompagnantes de connaître les particularités, les préférences et les rituels de la personne concernée, tout comme les expériences et les événements qu'elle a vécus, et de s'y référer.

### **Intégrer la personne dans la famille**

Continuer à considérer la personne malade comme un membre de la communauté plutôt que de l'exclure est une preuve d'attention, d'amour et de respect. Il suffit parfois de s'asseoir en famille sans s'attendre à ce que la personne prenne forcément part à la conversation. Les personnes atteintes de démence aiment observer et leur simple présence leur donne l'impression de prendre part à l'événement.

### **Maintenir un entourage positif**

Pour bien accompagner les seniors souffrant de démence, les personnes aidantes doivent être reposées, patientes, présentes, attentionnées et joyeuses, que ce soit à la maison ou dans une institution. Lorsque des proches sont responsables 24 heures sur 24 de l'accompagnement d'une personne dément(e), ils peuvent parfois manquer d'énergie. Il est donc important que les aidantes et aidants se ménagent des moments de répit et acceptent que des membres de la famille, du voisinage ou de services professionnels viennent les relayer.

