

# Les activités à la maison



Les activités à la maison

## Les activités à la maison: planifier la journée d'une personne atteinte de démence

Les activités et la personne atteinte de démence : Les activités sont les choses qu'on fait, comme le fait de porter ses vêtements, faire le ménage, jouer aux cartes et même payer les factures. Elles peuvent être actives ou passives, effectuées à titre individuel ou en compagnie des autres. Les activités nous représentent et nous définissent en tant que personnes.

Une personne atteinte de démence a besoin de l'assistance d'un procureur de soins (caregiver) pour organiser sa journée. Ces activités planifiées peuvent promouvoir la confiance de la personne en elle-même et lui donner un sentiment de dignité en procurant un objectif et un sens à sa vie. Les activités structurent le temps.

Les activités peuvent également réduire le comportement erratique ou d'agitation. Tant le patient atteint de démence que le procureur de soins peuvent apprécier le sens de sécurité et d'unité que les activités peuvent fournir.

### Types d'activités

#### Les routines quotidiennes

Activités ménagères : dépoussiérer, balayer, faire la lessive

Temps du repas : préparer la nourriture, faire la cuisine, manger.

Soins personnels: prendre le bain, se raser, s'habiller.

#### Autres activités

Créatives : peindre, jouer du piano

Intellectuelles : lire un livre, faire des mots fléchés

Physiques: faire une petite marche

Sociales: prendre un café, parler, converser, jouer aux cartes

Spirituelles : prier, réciter une hymne

Spontanées : sortir dîner, rendre visite à des amis.

Reliées au travail: Prendre des notes, dactylographier, arranger quelque chose.

### Planifier les activités

Les stratégies de planification des activités se concentrent sur:

- 1- La personne
- 2- L'activité
- 3- L'approche
- 4- Le lieu

#### 1- La personne

La planification des activités de la personne atteinte de démence est meilleure quand elle a lieu dans un contexte d'exploration, d'expérimentation et d'ajustement permanents

Tenez compte de ce qui est agréable ou désagréable pour le patient, de ses points forts, capacités et intérêts.

Au fur et à mesure que la maladie évolue, gardez les activités flexibles et soyez prêts à faire des ajustements.

### **Gardez à l'esprit les compétences de la personne et ses capacités**

Il/ elle pourrait être capable de jouer des chansons simples apprises au piano des années auparavant. Intégrez ce type d'activités dans les activités quotidiennes.

### **Prêtez une attention particulière à ce que la personne apprécie**

Prenez note lorsque la personne semble heureuse, anxieuse, distraite, ou irritable. Certains ont du plaisir à assister aux émissions sportives, alors que d'autres peuvent être effrayés par la vitesse ou le bruit.

### **Considérez que la personne peut entamer des activités sans directive.**

Est ce qu'il/elle dresse la table à l'heure du dîner ou commence à balayer le plancher de la cuisine tôt le matin? Si tel est le cas, vous pouvez intégrer ces activités dans la routine quotidienne.

### **Soyez conscients des problèmes physiques.**

Est ce qu'il/elle se fatigue rapidement, a un problème de vision, d'audition ou une difficulté à effectuer des mouvements simples? Si tel est le cas, vous pouvez éviter certaines activités.

## **2- L'activité**

### **Focalisez sur le plaisir, non la performance**

Trouvez des activités qui engagent les talents et capacités restants. Un artiste professionnel pourrait se sentir frustré en remarquant le déclin de la qualité de son travail, mais un amateur pourrait apprécier une nouvelle occasion d'expression personnelle.

### **Encouragez l'implication dans la vie quotidienne**

Les activités qui permettent à l'individu de se sentir comme membre valorisé du ménage - comme mettre la table, essuyer les étagères ou vider les poubelles - fournissent un sens de succès et d'accomplissement personnel.

### **Reliez l'activité à la profession**

Un ancien employé de bureau pourrait apprécier les activités qui impliquent l'organisation, comme le fait de placer des pièces de monnaie dans un support, aider à exécuter une « liste à faire ». Un fermier ou un jardinier prendra probablement plaisir à travailler dans le jardin.

### **Recherchez les activités privilégiées**

La personne qui a toujours pris plaisir à boire du café et à lire le journal pourra toujours apprécier ces activités, même si lui ou elle n'est plus capable de comprendre le contenu du journal en entier.

### **Changez le type d'activités autant que nécessaire**

Essayez d'être flexible et de reconnaître que les intérêts et compétences de la personne changent.

### **Prenez en considération le moment de la journée.**

Les procureurs de soins (caregivers) peuvent constater que certaines activités ont plus de succès à des moments spécifiques de la journée, telles que prendre le bain ou s'habiller le matin. Quelque soit le cas, votre routine quotidienne peut en quelque sorte être modifiée.

**Ajustez les activités en fonction des étapes de la maladie.**

Avec l'évolution de la maladie, vous pouvez vouloir introduire des tâches plus répétitives. Soyez préparé à ce que la personne prenne éventuellement un rôle moins actif dans les activités.

**3- L'approche****Offrez le support et la supervision**

Vous pouvez montrer à la personne comment accomplir l'activité et fournir étape par étape des directives simples, données pas à pas.

**Concentrez-vous sur le processus, non le résultat**

Est-il vraiment important que les serviettes soient pliées correctement? Pas vraiment. Ce qui importe, c'est que vous avez été capables de passer du temps ensemble, et la personne se sent efficace, du fait que lui ou elle a aidé à faire quelque chose d'utile.

**Soyez flexible**

Quand la personne insiste sur le fait que lui ou elle ne veut pas exécuter une tâche, c'est peut-être parce qu'elle ne peut pas l'exécuter ou a peur de l'exécuter. Si la personne insiste à accomplir la tâche autrement, laissez-la faire et arrangez les choses plus tard.

**Soyez réaliste et détendu.**

Ne soyez pas soucieux d'occuper chaque minute du jour avec une activité. La personne atteinte d'Alzheimer a besoin de trouver un équilibre entre activité et repos et pourrait avoir besoin de pauses plus fréquentes et de tâches variées.

**Aidez à entamer l'activité.**

La plupart des personnes atteintes de démence ont toujours l'énergie et le désir d'exécuter des tâches mais manquent de la capacité d'organiser, planifier, initier et compléter la tâche avec succès.

**Découpez l'activité en étapes simples, faciles à suivre.**

Plusieurs directives données simultanément accaparent le patient atteint de démence. Focalisez sur une tâche à la fois.

**Aidez dans les parties difficiles de la tâche.**

Lorsque vous faites la cuisine, si la personne ne peut pas doser les ingrédients, terminez de mettre les ingrédients et demandez : « Est ce que vous pouvez s'il vous plaît remuer ceci pour moi ? »

**Faites sentir à l'individu qu'on a besoin de lui, d'elle.**

Demandez, « pourriez-vous m'aider s'il vous plaît? ». Soyez attentifs cependant, à ne pas placer trop de demandes sur la personne.

**Fixez un objectif.**

Si vous demandez à la personne de faire un gâteau, lui ou elle pourrait ne pas répondre. Mais si vous lui dites que vous envoyez le gâteau à votre ami malade, la personne pourrait prendre plaisir à travailler avec vous.

**Ne critiquez pas et ne corrigez pas la personne**

Si une personne prend plaisir à une activité inoffensive, même si l'activité vous semble insignifiante ou dépourvue de sens, vous devez encourager la personne à continuer.

**Encouragez l'expression de soi.**

Incluez des activités qui donnent au patient la possibilité de s'exprimer. Ce type d'activités peut inclure la peinture, le dessin, la musique ou la conversation.

**Impliquez la personne par le biais de la conversation.**

Tandis que vous polissez des chaussures, lavez la voiture ou faites cuire le dîner, dites à la personne ce que vous êtes en train de faire. Même si la personne ne peut pas répondre, il ou elle est susceptible de tirer bénéfice de votre communication.

**Remplacez un comportement par une activité.**

Si une personne atteinte de démence frotte sa main sur une table, placez un tissu dans sa main, et encouragez-la à essuyer la table. Ou, si la personne déplace ses pieds sur le plancher, jouez de la musique de sorte à ce que la personne puisse les taper suivant le rythme.

**Essayez de nouveau à un autre moment.**

Si quelque chose ne fonctionne pas, ça peut être le mauvais moment de la journée, ou l'activité peut être trop compliquée. Essayez encore à un moment ultérieur ou adaptez l'activité.

**4- Le lieu.****Rendez les activités sûres**

Modifiez un atelier en enlevant les matériaux toxiques et les outils dangereux. De la sorte, une activité telle que poncer un morceau de bois peut être sûre et agréable.

**Modifiez l'environnement pour encourager les activités**

Placez à des endroits principaux des albums, albums photos ou vieux magazines qui aident les réminiscences.

**Minimisez les distractions qui peuvent effrayer ou confondre**

Une personne atteinte de démence peut ne pas pouvoir se souvenir des bruits et des endroits familiers ou peut se sentir mal à l'aise dans certains cadres.

**L'élaboration d'un plan quotidien**

Pensez à la façon dont vous organisez votre propre journée lorsque vous planifiez la journée d'une personne atteinte de démence.

Il y a des moments où vous recherchez la variété et d'autres où vous préférez la routine. Le défi pour les caregivers est de trouver les activités qui fournissent la signification et le but, aussi bien que le plaisir.

Pour commencer, pensez à la semaine passée. Essayez de garder un journal quotidien, et prenez des notes :

Quelles activités ont fonctionné le mieux et quelles sont celles qui n'ont pas réussi? Pourquoi? Y avait-il eu des moments où beaucoup de choses étaient en cours et d'autres où il y avait trop peu à faire?

Est-ce que les activités spontanées ont été agréables et facilement accomplies?

Utilisez ce que vous avez appris pour élaborer un plan quotidien écrit. La planification vous

permet de dépenser moins de temps et d'énergie pour comprendre ce qu'il faut faire d'un moment à l'autre. Permettez-vous et permettez à la personne atteinte de démence d'être flexibles, de sorte à promouvoir les activités spontanées.

### Activités efficaces

- Donnent une signification, un but, mettent la joie et l'espoir dans la vie de la personne
- Font usage des compétences et des capacités de la personne
- Donnent à la personne un certain sens de normalité
- Font participer la famille et les amis
- Sont dignes et appropriées pour des adultes
- Sont agréables

### Exemple d'un plan quotidien

#### Matin

- Se laver, se brosser les dents, s'habiller.
- Préparer et prendre le petit-déjeuner
- Prendre le café et tenir une conversation
- Discuter les nouvelles, essayer un projet artisanal, évoquer de vieilles photos
- Faire une pause, avoir une certaine heure tranquille
- Faire quelques activités ménagères ensemble
- Faire un tour, participer à un jeu actif

#### Après-midi

- Préparer et prendre le déjeuner, lire le courrier, faire la vaisselle
- Écouter la musique, faire des mots croisés, regarder la télé
- Faire du jardinage, faire un tour, rendre visite à un ami
- Faire une petite pause ou faire la sieste

#### Soirée

- Préparer et prendre le dîner, nettoyer la cuisine
- Évoquer des souvenirs autour du café et du dessert
- Jouer aux cartes, regarder un film, donner un massage
- Prendre un bain, s'apprêter pour aller au lit, lire un livre

### Evaluer le succès du plan

Pour décider du fonctionnement du plan quotidien, regardez chaque activité. Pensez à la façon dont la personne répond et à la façon dont l'activité répond à vos besoins.

Le succès d'une activité peut varier d'un jour à l'autre.

Généralement, si la personne semble ennuyée, distraite ou irritable, il peut être temps de présenter une autre activité ou de lui procurer un temps de repos.

Souvent, les activités structurées et plaisantes réduisent l'agitation et améliorent l'humeur. Le type d'activité et son degré de réussite sont moins importants que la joie et le sens d'accomplissement que la personne éprouve à les réaliser.

### 10 suggestions rapides

1. Soyez flexible et patient
2. Encouragez la participation dans la vie quotidienne
3. Evitez de corriger la personne

4. Aidez la personne à demeurer aussi indépendante que possible
5. Donnez l'occasion de faire des choix.
6. Simplifiez les instructions
7. Etablissez une routine familière
8. Répondez aux sentiments de la personne
9. Simplifiez, structurez et dirigez
10. Fournissez l'encouragement et l'éloge