



demenz.lu



Je vis avec une démence.

Informations pour les personnes concernées



Face au constat que ses facultés se dégradent et surtout lorsque l'on reçoit un diagnostic de démence, il est certainement difficile de rester serein. Mais **il y a des moyens d'agir pour que bien vivre avec la maladie soit possible.**

Bien vivre avec la démence

→ Penser à ses points forts

Certaines de vos facultés (cognitives) se dégradent. Vous pourriez désormais fixer votre attention sur vos déficiences. Mais vous pouvez aussi vous concentrer sur vos points forts qui sont sûrement encore nombreux! Que faites-vous bien? Qu'est-ce qui vous rend heureux? Se fixer sur ses déficiences affaiblit, tandis que se concentrer sur ses points forts rassure!

→ Rester actif au quotidien

N'abandonnez pas trop hâtivement les activités, tâches et loisirs qui vous sont chers. Essayez de les poursuivre. Jouer au tennis à table, se promener, aller au concert ou faire du vélo: pourquoi est-ce que tout cela ne serait tout à coup plus possible? Soyez ouvert à ce que vous ne connaissez pas encore et soyez prêt à essayer. Vous n'avez encore jamais pris de cours de dessin? Les randonnées en raquettes, vous ne les connaissez que par la télévision? C'est peut-être le moment idéal de faire de nouvelles découvertes.

→ Entretenir ses contacts sociaux

Veillez à rester en contact avec vos amis, les membres de votre famille, vos voisins ou les membres de votre club et montrez-leur que vous souhaitez continuer à avoir des contacts avec eux. Le cas échéant, expliquez-leur de quel soutien vous avez besoin.

→ Se parler et échanger avec d'autres personnes atteintes

Les pertes cognitives ou un diagnostic de démence ont des répercussions sur vous, mais aussi sur les personnes de votre entourage. Vos proches aussi se font du souci. Eux-aussi ont besoin de temps pour s'arranger avec la nouvelle situation. Parlez à vos proches de ce qui vous préoccupe, de ce qui est important pour vous, exposez vos souhaits et vos attentes.

Nombreuses personnes atteintes de troubles de mémoire ou ayant un diagnostic de démence témoignent que ce qui les a beaucoup aidées,

voire le plus aidées, sont les échanges avec d'autres personnes souffrant de problèmes similaires ou ayant eux aussi un diagnostic de démence. Les groupes de paroles peuvent être un cadre adapté à ce type d'échanges. Au Luxembourg, l'Association Luxembourg Alzheimer (ala.lu) propose ce genre de groupes d'entraide aux personnes atteintes.

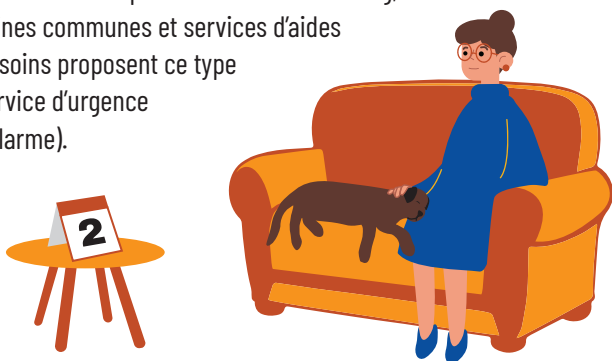
→ Petites astuces

Lorsque la mémoire et les repères diminuent, des stratégies mises en place au quotidien et des moyens auxiliaires simples peuvent aider.

Voici quelques exemples:

- Ayez sur vous un petit **carnet** contenant des informations importantes.
- Maintenez des **rituels** quotidiens et hebdomadaires. Ceci vous permettra de mieux vous repérer dans le temps.
- **Simplifiez votre quotidien.** Jetez tout ce qui ne vous sert plus.
- Affichez-vous un grand calendrier. Cochez la date du jour.
- Accrochez une **grande horloge indiquant les jours de la semaine** à un endroit bien visible dans votre logement.
- Procurez-vous un **téléphone portable simplifié.**
- Un **pilulier** peut vous aider à prendre vos médicaments à la bonne heure.

Si vous avez des difficultés avec l'orientation, un smartphone ou un autre appareil (p. ex. une montre-bracelet, un téléphone-bracelet ou un téléphone portable simple) avec une fonction de localisation GPS et d'appel d'urgence pourraient vous être utiles pour rester autonome dans vos déplacements. Cela vous tranquilliserait, ainsi que ceux qui se font des soucis pour vous. Au Luxembourg, certaines communes et services d'aides et de soins proposent ce type de service d'urgence (téléalarme).





Prendre soin de sa santé

Tout ce qui est valable pour n'importe qui à tout moment de sa vie reste pertinent pour vous aussi : prenez soin de votre santé et de votre bien-être!

- Faites de l'exercice physique régulièrement. L'exercice physique est bénéfique non seulement pour le corps, mais aussi pour l'esprit.
- Alimentez-vous de façon équilibrée.
- Faites des choses qui vous font plaisir et vous stimulent intellectuellement. Seul, avec une autre personne ou en groupe.
- Consultez régulièrement votre médecin et votre dentiste. Il peut être utile de vous faire accompagner par une personne de confiance et de noter vos questions à l'avance.
- Accordez-vous de temps en temps un traitement bien-être qui vous fait plaisir, un massage ou une séance chez le pédicure, par exemple.
- N'hésitez pas à accepter l'aide et l'accompagnement de tierces personnes. Ce soutien peut aussi être une consultation psychologique.

→ Faire usage de thérapies utiles

Pour entraîner certaines facultés corporelles ou cognitives de façon ciblée, il est possible de recourir à des thérapies adaptées. Les thérapies non médicamenteuses peuvent être utiles parallèlement aux thérapies médicamenteuses et contribuer à une meilleure qualité de vie.

- La **physiothérapie** a pour objectif de maintenir les capacités physiques, voire de les améliorer, en entraînant l'endurance, la force et la coordination. De plus, l'exercice régulier a des effets positifs importants sur l'ensemble du corps et peut contribuer à ralentir la progression d'une démence.

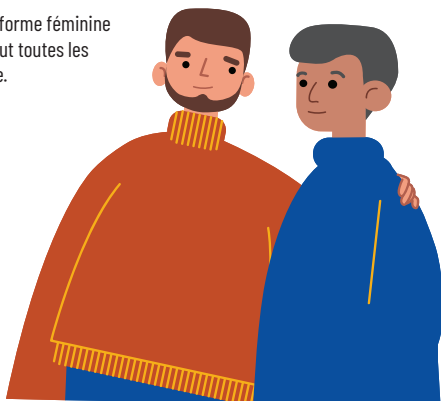
- L'**orthophonie** peut avant tout aider les personnes à trouver leurs mots, à mieux prononcer et à améliorer leur compréhension du langage.
- Malheureusement, les personnes recourent encore rarement à la **psychothérapie**, bien qu'en tant que thérapie par le dialogue, elle puisse être très importante après l'annonce d'un diagnostic de démence. L'acceptation de la maladie et, le cas échéant, la redéfinition des relations (e.a. de couple) dans les nouvelles conditions de vie ont une place centrale dans les entretiens.
- L'**ergothérapie** vise à préserver et à stimuler les compétences nécessaires au quotidien, comme par exemple la toilette, l'habillage ou les travaux ménagers. On y apprend à résoudre des problèmes pratiques, à structurer ses journées, à utiliser des aide-mémoires, ce qui renforce l'autonomie.
- L'**entraînement de la mémoire** vise à préserver et stimuler les capacités cognitives, telles que la mémoire, la réflexion et l'attention. L'attention, la réflexion et la concentration sont entraînées de façon ludique. Idéalement, ces activités doivent être proches du quotidien et être liées à de l'exercice physique.

Les prestataires qui proposent ces thérapies peuvent être trouvés dans la liste des services sur demenz.lu (catégorie « Diagnostic, thérapie, rééducation gériatrique »).

Vous trouverez d'autres informations, comme par exemple sur « Profession et emploi », « Conduite automobile » et « Préparer l'avenir » ici :
<https://demenz.lu/fr/personnes-concernees/>



L'utilisation de la forme féminine ou masculine inclut toutes les identités de genre.



**Vous avez des questions sur
l'oubli ou la démence?
Nous sommes là pour vous aider!**

Notre équipe propose des consultations
gratuites avec ou sans rendez-vous.

Contactez-nous:

(+352) 26 47 00

info@demenz.lu

14a, rue des Bains, L-1212 Luxembourg



demenz.lu



Info-Zenter
Demenz



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, des Solidarités,
du Vivre ensemble et de l'Accueil