

TRUCS & ASTUCES

Conseils pour le quotidien : communication, gestes, attention... | Pour le lever, la toilette, l'habillage, la conduite...

SOMMAIRE

Avant propos 3

Le mot de la psychologue 4

Conseils généraux pour chaque moment de la journée 5

- Communication 6
- Capacité d'attention et de planification 9
- Les gestes 10
- Reconnaissance dans le temps et l'espace 10

Conseils généraux à des moments précis de la journée 12

- Le réveil et le lever 13
- La toilette 13
- L'habillage 15
- Les repas 15
- Le coucher 17
- La conduite automobile 18

Être aidé 20

- Pour aller plus loin... 21
- Les actions France Alzheimer 22
- Contact 23

Ce recueil a été réalisé avec le concours de Camille Rimet étudiante en psychologie, accompagnée par Aline Hébert, Psychologue Clinicienne pour France Alzheimer. Nous les remercions pour leur contribution !

Livret trucs & astuces - Édition mars 2024 - Par France Alzheimer Drôme, 42 C avenue des Langories 26000 Valence - Association adhérente de l'Union Nationale des associations France Alzheimer et maladies apparentées, reconnue d'utilité publique et agréée association de malades et d'usagers du système de santé - Rédaction : Aline Hébert, Camille Rimet Conception : Lorie Bois - Crédit photos : Joao Silas, Olivia Fryszowski, Annie Sprat, Priscilla Du Preez, Brooke Cagle, freepik - Impression : Saxoprint.

AVANT PROPOS

Pourquoi ce livret ?

Ce recueil de trucs et astuces peut être un premier support très accessible pour tous ceux qui accompagnent de manière continue ou temporaire une personne malade touchée par la maladie d'Alzheimer ou par une maladie apparentée.

France Alzheimer Drôme a la volonté et la grande détermination d'apporter un maximum de confort aux familles concernées par ces pathologies. Il s'agit là de l'une de ses actions prioritaires.

Ce livret est un premier aperçu de ce que vous pouvez compléter avec les groupes de paroles, formations d'aidants et lors des entretiens individuels (toutes ces aides sont entièrement gratuites pour les personnes adhérentes).

En appui sur ces bénévoles formés, sa responsable administrative et riche de huit psychologues compétents, France Alzheimer Drôme vous réserve le meilleur accueil en son siège ainsi que sur ses antennes.

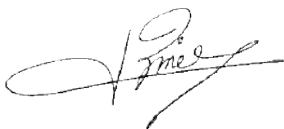
Aucun jugement ne sera porté, nous intervenons dans le plus grand respect des personnes et de la discrétion liée à notre éthique et à nos valeurs.

N'hésitez pas, ne restez pas seuls ! N'ayez pas d'à priori ! Nous ne sommes présents que pour vous. Mieux être pour mieux accompagner et retarder ainsi l'évolution des symptômes est notre certitude.

Association de familles nous faisons partie de votre plus proche environnement afin de vous aider dans un parcours d'aidant difficile, long et épuisant.

N'attendez pas d'être en difficulté !

Yves Rimet
Président de 2014 à 2017.



LE MOT DE LA PSYCHOLOGUE

« Adapter le monde »

Depuis des années, France Alzheimer Drôme écoute et soutient les personnes qui accompagnent au quotidien un proche touché par la maladie d'Alzheimer ou par une maladie apparentée.

Ces maladies neurodégénératives s'insinuent progressivement dans le quotidien de la personne, elles modifient peu à peu sa façon de percevoir l'environnement, sa façon de se comporter en réponse à cet environnement.

Accompagner au quotidien une personne malade, c'est accepter qu'elle ne puisse plus s'adapter à notre perception du monde et essayer autant que possible d'adapter le monde à elle, à ses capacités actuelles.

Ce petit guide est le fruit de notre connaissance de ces maladies mais également le fruit de toutes nos rencontres avec des personnes malades et avec des aidants qui, au jour le jour, inventent, créent, et tentent d'adapter le monde pour leur proche.

Nous avons tenté de recenser « les trucs et les astuces » qui peuvent simplifier la vie avec une personne malade. Il ne s'agit ni de « recettes miracle » à appliquer à la lettre, ni même d'une liste exhaustive de ce que l'on peut essayer.

Ce ne sont que quelques conseils pour mieux communiquer avec votre proche et quelques pistes pour que la Vie, le plaisir de Vivre continuent malgré la maladie...

Aline HEBERT,
Psychologue clinicienne

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke extending to the right.

A woman with long blonde hair is shown from the side, writing in a small, open notebook. She is holding a yellow and white thermos with a red bullseye logo. The background is a bright, hazy outdoor setting, possibly a field or a hillside. The text is overlaid on a white rectangular box with an orange border.

CONSEILS GÉNÉRAUX
pour **chaque moment** de la journée



LA COMMUNICATION

Tout est communication. Même si votre proche parle de moins en moins, voire plus du tout, il communique toujours, mais autrement. Il est alors essentiel d'être attentif aux gestes.

REPÉRER LA COMMUNICATION

Dans un premier temps, on va essayer de repérer comment votre proche dit NON, comment il exprime son désaccord (par des mots, gestes, mimiques, attitudes corporelles...). Ainsi, nous aurons un indicateur pour lui permettre de rester acteur de ce qui se passe pour lui, de ce qu'on lui propose.

ADAPTER SES GESTES

Avec l'avancée de la maladie, vos mots vont peu à peu perdre leur sens pour votre proche, c'est comme si vous parliez une langue étrangère. Il va donc s'attacher à d'autres éléments de communication qu'à vos mots (votre intonation, le volume et le débit de votre voix, votre langage corporel) pour essayer de comprendre ce que vous dites. Il est alors important de faire aller dans le même sens vos mots et vos gestes. *Par exemple, si vous dites à votre proche « reste assis » et que vous vous levez, il va se lever. Si vous voulez que votre proche s'asseye, asseyez-vous avec lui.*

NE PAS METTRE EN ÉCHEC

Il n'est pas utile de pointer les erreurs de votre proche. Cela ne ferait qu'abîmer une image de soi déjà très fragilisée. La personne malade se rend compte longtemps de ses erreurs, de ses oublis... Pointer les erreurs ne fait que blesser encore plus la personne qui peut, en réaction, se montrer désagréable voire agressive. On peut par exemple reformuler avec le bon mot ou le bon sens si l'on comprend ce qu'il souhaite nous dire.

AJUSTER SA COMMUNICATION

Pour la même raison, on veillera à éviter les questions « quizz » (« *comment s'appelle ton petit fils ? quel jour sommes-nous ? comment je m'appelle ?* »). Ces questions vont avoir tendance à mettre la personne en échec, à le confronter à ses difficultés. On va plutôt favoriser les questions en rapport avec les émotions. (*Aimes-tu cette viande ou ce dessert ? par ex*). Gardons bien à l'esprit que les émotions restent intactes malgré la maladie. Afin de permettre à votre proche de continuer à exprimer ses choix, il peut être intéressant d'effectuer une présélection, en se limitant à 2 ou 3 objets (vêtements, boissons...), de lui montrer en posant la question « *Quel pull veux-tu mettre ? Que veux-tu boire ?* ». Ainsi, votre proche pourra longtemps vous montrer ce qu'il souhaite, ce qui est indispensable pour préserver l'estime de Soi et éviter le sentiment de ne plus rien maîtriser de sa vie.

REPÉRER LES ATTITUDES INHABITUELLES

L'agressivité n'est pas un symptôme de la maladie, elle est bien souvent une façon d'exprimer une souffrance physique, morale, une incompréhension ... Face à toutes attitudes inhabituelles (déambulation, agitation, agressivité, ou à l'inverse repli sur soi, mutisme ...) on va se poser les questions suivantes : est-ce qu'il a faim ou soif ? est ce qu'il est dans l'inconfort (chaud / froid / vêtements serrés/ protection souillée...) ? est ce qu'il est fatigué ? et surtout est-ce qu'il a mal quelque part ? (mal au ventre, constipation, infections urinaires, douleurs dentaires...).

Quitte à faire intervenir le médecin traitant pour un bilan si l'on a repéré des signes qui laissent penser que la douleur peut être à l'origine du changement d'attitude (crispation du visage, contraction musculaire lors des soins...). C'est seulement après avoir éliminé ces causes là que l'on va envisager une cause psychologique (peur, besoin d'être rassuré, réconforté ...).

LÂCHER PRISE

Accompagner une personne malade plusieurs heures par jour, voire 24h/24 demande énormément de disponibilité, de patience. Parfois, vous pourrez être fatigué et moins disponible, vous risquez alors de vous énerver plus rapidement et c'est tout à fait compréhensible. Aucun être humain ne peut répondre 15 fois par heure à la même question sans ressentir au moins un petit agacement !

Lorsque vous sentez poindre cet agacement voire de la colère, quand la tension monte entre votre proche et vous, n'hésitez pas à sortir de la pièce pour retrouver votre calme, ou à sortir faire un tour pour vous changer les idées si cela est possible. A votre retour, la tension de part et d'autre sera la plupart du temps retombée, vous pourrez alors retrouver une communication apaisée.

LUTTER CONTRE LES AUTOMATISMES

Parfois, il peut être judicieux de privilégier la qualité du moment, le partage, en mettant de côté la « recherche de vérité » dans les propos de votre proche. Il vous fait partager sa réalité du moment, celle-ci est parfois teintée de téléscopages entre le passé et le présent, la place des personnes dans l'arbre généalogique peut être erronée....Il n'empêche que si l'on souhaite entrer dans cette réalité que notre proche souhaite nous faire partager, si l'on cherche à le comprendre, il va falloir lutter contre cet automatisme qui nous pousse à remettre impérativement les choses et les personnes dans l'ordre et nous focaliser sur ce qu'il souhaite partager.

Par exemple, si votre proche vous raconte qu'hier, il a fait du vélo. On va essayer de mettre de côté le fait que ce ne pouvait pas être hier mais il y a bien longtemps pour se concentrer sur le souvenir que notre proche souhaite partager.



CAPACITÉ D'ATTENTION ET DE PLANIFICATION

ADAPTER L'ENVIRONNEMENT

Le cerveau de votre proche va peu à peu être dans l'incapacité de trier/ de prioriser les informations envoyées par ses sens. Il peut se sentir envahi par des bruits, des odeurs, des mouvements autour de lui. S'il doit réaliser une action comme manger ou faire une partie de sa toilette, il va être important de limiter les sources de distraction autour de lui ; éviter de bouger, éteindre la télévision par exemple.

SIMPLIFIER LA COMMUNICATION

Pour permettre à votre proche de continuer le plus longtemps possible à faire certaines choses seul, il va être nécessaire de simplifier et de détailler les actions étape par étape. N'hésitez pas à donner une par une chacune des consignes, à les séquencer. Plutôt que de lui demander de « *mettre le couvert* », on peut lui tendre les assiettes en lui demandant de « *les poser sur la table* », puis reprendre la même consigne avec les verres, les couverts... Il pourra ainsi continuer à participer aux tâches quotidiennes. On a tous besoin de se sentir utile.



LES GESTES

ACCOMPAGNER MAIS NE PAS REEMPLACER

N'hésitez pas à guider les gestes de votre proche ou à lui montrer chacun des gestes, même quotidiens (boire, s'asseoir ...). Il existe trois techniques pour réaliser un geste AVEC votre proche et non à sa place, selon l'avancée de la maladie : guider par la voix (« *tu prends le verre, tu l'emmènes à ta bouche*»), amorcer le geste (*avec votre main, accompagnez la sienne pour saisir le verre et le porter à sa bouche*) ou faire en miroir (se positionner en face et faire en même temps).



RECONNAISSANCE DANS LE TEMPS ET L'ESPACE

Si votre proche est en difficulté pour reconnaître les personnes familières, les jours de la semaine ou encore les pièces de la maison, voici quelques petits conseils qui vont lui faciliter la reconnaissance dans le temps et dans l'espace :

- Se présenter systématiquement à votre proche à votre arrivée.
- On peut faciliter le repérage du jour de semaine en utilisant selon les personnes : le pilulier, une horloge indiquant le jour (en français et non en anglais !), un agenda, un planning de la semaine réalisé à la main sur une feuille ou une éphéméride
- Pour se repérer dans la maison, il peut être utile **le moment venu** d'équiper les portes des pièces principales de la maison (chambre, WC, cuisine) d'étiquettes ou de pictogrammes simples.



EN RÉSUMÉ, IL EST IMPORTANT D'ESSAYER DE :

- Vous mettre à la hauteur de votre proche pour lui parler
- Se positionner en face de lui et établir un contact visuel
- Préférer un endroit calme, en retrait pour parler ou entreprendre une activité qui va demander de la concentration
- Faire avec votre proche, et non à sa place dans la mesure du possible
- Faire des phrases simples et courtes (une information par phrase)
- Votre proche se base sur ce que vous montrez plus que sur ce que vous dites.

CONSEILS GÉNÉRAUX
pour des **moments précis** de la journée





LE TEMPS DU REVEIL ET DU LEVER

S'ANNONCER

N'hésitez pas à annoncer votre arrivée dans la chambre pour ne pas surprendre votre proche : on s'efforce de frapper à la porte et si la personne peut nous répondre on attend l'autorisation d'entrer. On va éviter de surprendre son proche en train de dormir. On va préférer s'annoncer par la voix, ouvrir les volets...et attendre qu'il nous regarde.

ÉTABLIR UN RITUEL

N'hésitez pas à vous présenter à votre proche pour faciliter la reconnaissance. Il est important pour celui-ci d'instaurer un rituel de réveil : on essaye de faire commencer chaque début de matinée de la même manière pour que votre proche ait des repères (on rentre en s'annonçant doucement, on entrebâille les volets...).



LE TEMPS DE LA TOILETTE

ADAPTER L'ENVIRONNEMENT

Pour votre proche, les images perçues dans les miroirs ne correspondent pas toujours aux images qu'il a de lui-même dans sa mémoire. Dans d'autres cas, l'image peut aussi perdre son statut d'image, être confondue avec la réalité, et faire peur à votre proche qui pense qu'il y a une personne réelle dans la pièce. Si vous sentez votre proche dérangé ou gêné par ce reflet, n'hésitez pas à couvrir le miroir avec une serviette.

RASSURER ET RESPECTER

Avec l'avancée de la maladie, votre proche peut ne plus reconnaître la sensation de l'eau sur la peau et en en avoir peur. Efforcez-vous dans ce cas-là de commencer par mouiller un endroit que votre proche voit (*les mains ou les pieds par exemple*) puis montez peu à peu. Pensez à rassurer votre proche sur le fait que l'eau est inoffensive.

Certaines personnes n'ont pas été habituées à prendre une douche et craignent d'être entièrement nues. Si c'est le cas de votre proche, n'hésitez pas à couvrir le haut de son corps avec une serviette lorsque vous lavez le bas de son corps, et inversement pour respecter sa pudeur.

LAISSER L'INITIATIVE

Il est judicieux de laisser votre proche prendre des initiatives s'il en est encore capable, mais n'hésitez pas à le guider et à lui simplifier les actions : *par exemple on va lui donner le bon objet pour se laver (et uniquement celui-ci), d'abord la pomme de douche pour se mouiller, puis le gel douche pour se savonner...*

FAIRE PLAISIR POUR DISTRAIRE

Si le moment de la toilette est un moment difficile pour votre proche, on peut essayer de détourner son attention en chantant, en mettant de la musique, en parlant de choses et d'autres agréables... L'objectif est d'essayer de faire de la toilette un temps agréable : n'hésitez pas, si vous êtes à l'aise avec les soins, à proposer de maquiller, coiffer, raser, pomponner, parfumer votre proche. **Conserver une belle image de soi est important pour chacun d'entre nous.**



LE TEMPS DE L'HABILLAGE

ACCOMPAGNER

Quand la maladie avance, certaines personnes vont être en difficulté pour s'habiller. Par exemple, certaines personnes ne vont pas reconnaître le vêtement qu'elles doivent mettre en premier. Si c'est le cas de votre proche, présentez lui ses vêtements dans l'ordre où il va devoir les enfiler (*d'abord les sous-vêtements, puis le pantalon par exemple*).

LAISSER LE CHOIX

Il est important de laisser votre proche choisir ses propres habits s'il est encore en état de prendre des décisions et si cela ne lui crée aucune angoisse. Pour l'aider à exprimer son choix, montrez lui 2 ou 3 vêtements et laissez le désigner le vêtement qu'il souhaite porter.

REPÉRER LES GÊNES

ATTENTION : si votre proche a tendance à souvent se déshabiller, c'est peut-être parce que son vêtement le gratte ou n'est pas confortable. N'hésitez pas à lui faire essayer de nouvelles matières.



LE TEMPS DES REPAS

S'ORGANISER

Au début de la maladie et pour préparer le repas, il va parfois être nécessaire d'accompagner votre proche pour planifier les courses et les différentes actions de la préparation du repas. Les mémos écrits peuvent être un bon outil pour aider la personne à continuer à faire seule, au moins au début de la maladie.

DÉCOMPOSER LES ACTIONS

A un stade plus avancé de la maladie, votre présence au côté de votre proche pourra être nécessaire pour décortiquer au fur et à mesure les actions à accomplir.

Pour mettre la table par exemple (on demande de mettre qu'un ustensile après l'autre- d'abord les assiettes, puis les verres ...). N'hésitez pas à simplifier la séquence : on retire le couteau et on remplace la fourchette par la grande cuillère si votre proche ne les utilise plus. On va pouvoir couper les aliments, ou les mixer s'il a du mal à manger ou à mâcher

N'hésitez pas à stimuler verbalement « *prends ta fourchette, pique ta viande* » ou à manger en même temps que lui pour que votre proche vous imite...

Le temps du repas doit avant tout rester un moment d'échanges, de partage.

AJUSTER L'ENVIRONNEMENT

On va s'efforcer de limiter les stimuli extérieurs : on préférera manger dans un endroit calme (attention à la télévision qui risque de distraire votre proche qui va oublier de manger), on évite de s'agiter quand son proche mange, ce n'est pas le moment de faire le ménage.

On limite le nombre d'éléments sur la table et on les présente dans l'ordre (*d'abord entrée, puis plat, puis dessert si on veut respecter l'ordre social des repas*).

Afin que votre proche ne soit distrait, il est important de préférer des nappes et des assiettes sans motifs, mais plutôt avec une couleur unie et contrastant avec la couleur de l'assiette

Au niveau de l'eau, il se peut que votre proche ne la perçoive pas car elle est transparente : vous pouvez alors la colorer avec du sirop.

STIMULER L'APPÉTIT

La perte d'appétit est quelque chose de fort dans cette maladie : n'hésitez pas à relever les plats par des épices, du sel ou du poivre (la maladie affecte la perception du goût).

Pour mettre en appétit votre proche, vous pouvez aussi le faire commencer par le dessert (le sucre ouvre l'appétit).

Une jolie présentation des plats peut aussi mettre en valeur les aliments et stimuler l'appétit de votre proche.

S'ADAPTER POUR ÉVITER LES DANGERS

Si votre proche a tendance à tousser lorsqu'il mange, cela doit vous alerter sur un éventuel problème de déglutition (fausse route). Dans ce cas-là, on peut essayer de remplacer l'eau plate par de l'eau gazeuse et de servir les aliments soit chauds soit tout juste sortis du frigo, mais pas à température ambiante afin de stimuler l'automatisme de la déglutition.

Incitez votre proche à positionner son menton vers le bas (*en utilisant une paille ou verre avec encoche par exemple*) et évitez de lui parler lorsqu'il a la bouche pleine, vous limiterez ainsi le risque de fausse route.

Si malgré ces aménagements votre proche continue de faire des fausses routes, il sera nécessaire de vous mettre en relation avec le médecin.



LE TEMPS DU COUCHER

ETABLIR UN RITUEL

Il est important de ritualiser le temps avant de se coucher pour aider votre proche à comprendre ce qu'on attend de lui. On peut par exemple commencer par lui proposer un temps de détente avant le coucher en écoutant de la musique calme.

Si le temps du coucher est un temps difficile pour votre proche, on va éviter les sources d'excitation le soir tel que la télévision, la radio ou toutes activités qui demandent de la concentration...

ACCOMPAGNER

Avant le coucher, il y a un temps très important, celui du déshabillage.

Si cela est possible, on va essayer de stimuler son proche pour qu'il se déshabille seul.

Pour faciliter ce moment, on procède par étapes, en remplaçant le tee-shirt par le haut de pyjama puis le pantalon par le bas de pyjama, et ainsi respecter la pudeur de votre proche.

On peut aussi exercer des petites pressions autour du corps avant d'enlever un vêtement pour l'aider à ressentir les différentes parties de son corps.

PRÉPARER LA NUIT

Vous pouvez parfois laisser un verre d'eau ou une collation sur la table de nuit, si votre proche a tendance à se lever dans la nuit, c'est peut-être parce qu'il a faim.

Il est parfois judicieux d'utiliser une veilleuse s'il a peur du noir ou pour lui permettre de se repérer jusqu'aux toilettes par exemple.

N'hésitez pas à utiliser une musique douce pour l'aider à se détendre et à s'endormir.



LA CONDUITE AUTOMOBILE

REPÉRER LE DANGER

A un certain stade de la maladie, et selon les personnes, la question de la poursuite de la conduite automobile peut se poser. Les premiers signes qui peuvent vous alerter sont : certaines rayures, traces d'impacts présents sur la voiture, ainsi que les difficultés pour votre proche à prendre des ronds point.

DISCUTER ET TROUVER DES SOLUTIONS

On n'hésite pas dans un premier temps à prévenir son proche qu'il serait plus raisonnable de ne plus conduire, car il pourrait mettre en danger les autres et se mettre en danger lui-même.

On va lui proposer nos services et se mettre à sa disposition si possible, lorsque celui-ci a besoin de vous pour des trajets

Si votre proche s'obstine et qu'il n'est réellement plus en mesure de conduire, on va parfois être contraint de cacher les clés, et de ne pas laisser sa voiture sous ses yeux

En dernier recours, il vous est possible de vous adresser à un médecin expert agréé par la préfecture, qui pourra vous délivrer un certificat médical prononçant l'interdiction de conduire.



EN RÉSUMÉ

- Au fur et à mesure de l'avancée de la maladie, votre proche aura de plus en plus de mal à s'adapter à l'environnement. Il est donc important de s'efforcer de l'adapter à lui, selon ses capacités.
- Il est important de structurer les journées de votre proche en créant des rituels. Cela va l'aider à se repérer, à anticiper ce qui va se passer après.
- Le comportement de votre proche va devenir son mode d'expression privilégié. On va essayer d'observer et de décoder son comportement comme un mode d'expression. Cela aidera à adapter l'environnement en fonction des réactions observées.

A close-up photograph of two people holding hands. The person on the right is wearing a plaid shirt and a brown jacket, with a gold bracelet on their wrist. The person on the left is wearing a light-colored sleeve. They are standing on a beach with the ocean and sky in the background. A pink rectangular box is overlaid on the image, containing the text 'ÊTRE AIDÉ'.

ÊTRE **AIDÉ**

POUR ALLER PLUS LOIN...

Ce que nous vous proposons pour vous soutenir et répondre à toutes vos questions :

UN ACCUEIL TÉLÉPHONIQUE,

DES RENCONTRES INDIVIDUELLES,

DES SESSIONS DE FORMATION/PARTAGE spécifiquement adaptées aux aidants. Plus conviviales, ces formations se déroulent en petits groupes sur les différentes antennes de l'association (5 après-midis ou soirées).

Nous y abordons en détail les thèmes suivants :

- Connaître la maladie d'Alzheimer,
- Les différentes aides financières, humaines, techniques, juridiques
- L'accompagnement des différents temps du quotidien
- Communiquer et comprendre,
- Être l'aidant familial.

LE GUIDE EN LIGNE (<http://guide.francealzheimer.org/>) à destination des aidants et développé par l'Union Nationale France Alzheimer. Celui-ci vous permet d'accéder de chez vous à différents contenus de la formation.

LE LIVRE « 100 IDÉES POUR ACCOMPAGNER UNE PERSONNE MALADE D'ALZHEIMER » aux éditions Tom Pousse, pour avoir plus de détails sur les trucs et astuces au quotidien. Disponible sur les sites de vente habituels au prix de 14.50€.

DE LA DOCUMENTATION

- Notre Guide pratique disponible à la demande au secrétariat de l'association ou en ligne sur notre site : <http://francealzheimer.org/drome>. Il vous apportera plus d'informations sur les aides matérielles, financières, juridiques etc.. suite au diagnostic.
- Une multitude d'autres documents sur différents sujets : nutrition, agressivité, conduite automobile, errance/disparition, orthophonie, maladies apparentées, maladie expliquée aux enfants...

**N'hésitez pas à nous contacter.
Nous sommes là pour vous aider.**

LES ACTIONS FRANCE ALZHEIMER EN DRÔME ET ARDECHE

Actions	Pourquoi ?	Pour qui ?
FORMATION DES AIDANTS FAMILIAUX	Mieux comprendre pour mieux accompagner.	Aidants familiaux ou proches.
PERMANENCE	Accueil, écoute, informations et conseils.	Aidants ou proches
GROUPE DE PAROLE	Espace de soutien et d'écoute pour partager son vécu et ses ressentis (animé par un psychologue formé).	Aidants ou proches.
ENTRETIEN INDIVIDUEL AVEC UN PSYCHOLOGUE	Aider les familles à traverser des situations difficiles et douloureuses.	Aidants et personnes malades.
SUIVI PERSONNALISÉ MALADES JEUNES	Répondre aux besoins spécifiques, orienter et accompagner la personne malade et sa famille.	Personnes malades, aidants et famille.
HALTE RELAIS	Lieu de soutien, d'écoute et d'échanges à travers des temps d'activités diverses.	Personnes malades
ATELIERS DE RELAXATION	Ateliers de gestion du stress et des émotions.	Aidants familiaux et personne en début de maladie
JOURNÉE ACTIVE	A destination des malades présentant des troubles à un stade débutant, la JA a pour but d'entretenir de façon ludique et conviviale les différentes fonctions : mémoire, langage, concentration...	Personnes malades.
CAFÉ MÉMOIRE	Animé par un psychologue : temps convivial d'informations, de rencontres, d'échanges et de soutien dans une atmosphère peu formelle.	Tout public.
SÉJOURS VACANCES NATIONAUX	Temps de détente et partage autour d'activités adaptées, encadré par des bénévoles et professionnels. Il existe différents types de séjours selon les situations vécues.	Couple aidant-aidé, ou aidant seul.
SÉJOURS VACANCES DÉPARTEMENTAUX	Plus courts que les séjours vacances nationaux, ils offrent les mêmes bénéfices.	Couple aidant-aidé.

Plus d'informations sur www.francealzheimer.org

CONTACT

France Alzheimer Drôme

42 C av. des Langories 26000 VALENCE
04 75 79 17 08 - contact26@francealzheimer.org
www.francealzheimer.org/drome
www.facebook.com/fadrome/

Horaires :

Lundi : 8h30 - 12h00

Mardi au vendredi : 8h30-12h00 / 13h30-17h30.

Les antennes en Drôme :

Laveyron : 04 75 23 02 84

St Donat : 06 75 05 32 12 - 06 26 80 55 87

Bourg de Péage : 06 44 75 04 00

Valence : 04 75 79 17 08

Loriol : 06 79 30 63 11 - 06 25 60 36 10

Crest : 06 70 04 69 32

Saulce : 06 37 70 22 91

Die : 04 75 79 17 08

Lus la Croix Haute : 06 09 60 73 87

Montélimar : 04 75 53 01 44

Grignan : 06 80 66 60 53

Nyons : 06 15 13 75 87

France Alzheimer Ardèche

760 route de Montélimar 07200 ST DIDIER SOUS AUBENAS
04 75 36 34 67 - contact07@francealzheimer.org
www.francealzheimer.org/ardeche
www.facebook.com/francealzheimer07

Horaires :

Permanence physique : mardi, jeudi et vendredi de 10h à 12h
et de 13h à 16h

Permanence téléphonique : du lundi au vendredi de 9h à 17h



TRUCS & ASTUCES

Cette brochure vous a été utile, elle vous plaît, vous déplaît ou vous paraît incomplète ? Vous souhaitez en recevoir d'autres ? Vos remarques, suggestions ou critiques seront les bienvenues :

France Alzheimer Drôme
42C avenue des Langories 26000 Valence
04 75 79 17 08
contact26@francealzheimer.org

L'illustration de la couverture a été réalisée dans le cadre d'un atelier d'Art thérapie animé par Danielle Zarzoso.