

Rendre visite à une personne atteinte d'un trouble cognitif



Bien que rendre visite à une personne vivant avec un trouble cognitif soit une activité très importante, elle peut également présenter des défis. Voici 10 conseils qui pourraient vous aider et aider la personne à profiter d'une visite plus fructueuse.

- 1 Planifiez votre visite.** Prévoyez de faire une activité intéressante ensemble, car cela peut être utile pour centrer la visite sur cette dernière. Essayez de faire des activités comme regarder un album photo, écouter de la musique, manger sur le pouce, faire une promenade ou conduire.
- 2 Horaire.** Sachez quel est le meilleur moment pour rendre visite à la personne. Évitez de lui rendre visite lorsque d'autres activités sont prévues au centre ou dans l'établissement. En général, il est préférable de prévoir la visite en fin de matinée, ou en début d'après-midi.
- 3 Le calme est important.** Évitez les groupes importants, les événements et les endroits avec beaucoup de bruits ou de distractions. Ces endroits peuvent être déroutants et écrasants. Faites une promenade en solitaire pour faire une pause lors des activités de groupe.
- 4 Des visites courtes.** Il est préférable de faire des visites régulières courtes. Si vous prévoyez de faire une visite plus longue, votre ami ou membre de votre famille pourrait se sentir fatigué ou saturé. Il pourrait avoir besoin de faire une pause pour se reposer.
- 5 Utilisez des indices et des signaux.**
 - Utilisez des indices verbaux ainsi que des gestes pour orienter la personne.
 - Se présenter ou présenter les autres personnes par leur prénom et en

indiquant le lien de parenté peut être utile. Par exemple, « J'en parlais hier à Sheila, ma fille. »

· Les signaux non verbaux, comme le toucher ou le fait de montrer un objet du doigt lorsque vous en parlez, peuvent être utiles.

- 6 **Soyez respectueux.** Souvenez-vous que la personne a une histoire personnelle, une expérience, des relations, des compétences, des espoirs et des rêves. Traitez-la en conséquence.
- 7 **Écoutez.** Il est important que la personne se sente écoutée. Si elle se sent triste, laissez-la exprimer ses sentiments sans essayer de la reconforter tout de suite. Parfois, la meilleure chose à faire est d'écouter et de montrer que vous vous souciez d'elle.
- 8 **Utilisez le toucher.** Toucher doucement la personne peut la reconforter et la rassurer. Tenir sa main et lui donner une accolade amicale peut préserver un lien plus que nécessaire.
- 9 **Informez-vous.** S'informer sur les troubles cognitifs peut vous aider à comprendre ce que le membre de votre famille ou votre ami est en train de vivre. Comprendre la maladie peut vous aider à y faire face plus efficacement lorsque les changements et les défis se présentent.
- 10 **Il est important de prendre soin de soi.** De nombreux défis se présentent lorsque les rôles changent. Ils affectent différemment les familles, les amis et les aidants ainsi que les personnes atteintes. Souvenez-vous que votre visite est importante. Les personnes vivant avec un trouble cognitif ont besoin d'un soutien émotionnel pour leur bien-être. Il est tout aussi important de prendre soin de soi. Après une visite difficile, prenez du temps pour vous ou tournez-vous vers un ami ou un professionnel.



Sinai Health System

THE CYRIL & DOROTHY, JOEL & JILL
REITMAN CENTRE FOR ALZHEIMER'S
SUPPORT AND TRAINING

The Cyril & Dorothy, Joel & Jill Reitman Centre for Alzheimer's Support and Training

60 Murray Street, Suite L1-012. Toronto, Ontario, Canada. M5T 3L9

T (416) 586-4800 ext. 5882 | F (416) 586-3231

reitmaninquiries.msh@sinaihealthsystem.ca | www.mountsinai.on.ca/reitman