

ACCOMPAGNER UNE PERSONNE AYANT UN TROUBLE NEUROCOGNITIF MAJEUR

Les troubles neurocognitifs majeurs (TNM) peuvent être accompagnés de comportements difficiles pouvant susciter un épuisement chez les proches aidants.

Exemples de comportements difficiles chez les personnes ayant un TNM

- Agressivité (verbale/physique)
- Questions répétitives
- Errance (marcher sans but)
- Apathie (difficulté à entreprendre des activités)

Signes d'épuisement chez le proche aidant

- Perte de motivation pour réaliser des loisirs et/ou prendre soins de soi
- Stress/isolement/fatigue
- Perte d'appétit
- Irritabilité/ frustration
- Faible niveau satisfaction par rapport à la vie personnelle et/ou aux relations interpersonnelles

Pistes de solution offertes en ergothérapie afin de soutenir le proche aidant dans la gestion des comportements difficiles

Adapter la communication

Par exemple, utiliser des phrases courtes, des gestes et/ou des mots simples.

Favoriser l'autonomie de la personne en simplifiant les activités importantes

Par exemple, réaliser une étape simple d'une tâche complexe, comme peler les pommes de terre ou couper les légumes pour la préparation de repas.

Réaliser des tâches répétitives afin de favoriser sa participation dans une activité, favoriser les succès, valoriser la personne et minimiser les comportements difficiles

Par exemple, trier des boutons, faire des casse-têtes, plier du linge et autres.



Analyser les situations engendrant les comportements difficiles et les éviter

Par exemple, identifier les éléments qui peuvent causer les comportements (bruits forts, télévision, bris de la routine, moment de la journée, etc.). Ceux-ci peuvent être inscrits dans un journal afin de pouvoir les éviter dans le futur.

Favoriser un mode de vie sain et routinier et rassurant pour la personne vivant avec un TNM

Par exemple, réaliser une marche à tous les jours en après-midi ou avoir une routine du matin (se lever, se laver, s'habiller, déjeuner).

Qu'est-ce que l'ergothérapie?

L'ergothérapeute permet aux personnes d'accomplir les activités significatives dans le but de favoriser l'autonomie, la qualité de vie et le maintien dans leur milieu de vie. L'ergothérapeute contribue, par le fait même, à la diminution de l'épuisement du proche aidant en favorisant le maintien d'une qualité de vie et de relation par la facilitation des activités significatives pour la personne vivant avec un TNM.

Si vous pensez avoir besoin d'un ergothérapeute pour avoir des recommandations plus spécifiques à votre situation, vous pouvez contacter votre médecin de famille ou le CLSC de votre région pour de plus amples informations.