

# « J'ai la mémoire qui flanche... »

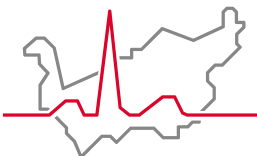
INFORMATIONS AUX PATIENTS ET PROCHES



Secteur médico-thérapeutique | Ergothérapie  
Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

**Oublis fréquents de conversations, de rendez-vous  
ou de la date du jour ?**

**Cette brochure a pour but de fournir, à vous et vos  
proches, des conseils concrets pour mieux faire face  
aux difficultés de mémoire au quotidien.**



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

[www.hopitalvs.ch](http://www.hopitalvs.ch) | [www.spitalvs.ch](http://www.spitalvs.ch)



## TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION.....	4
CONSEILS GENERAUX.....	5
ORGANISER SON TEMPS.....	6
RETROUVER SES AFFAIRES.....	9
UTILISER LE TÉLÉPHONE.....	10
PRÉPARER UN REPAS.....	11
PRENDRE SES MÉDICAMENTS.....	13
PROCHES AIDANTS : QUELLE ATTITUDE ADOPTER ?.....	14
EN CAS DE TROUBLES DE MÉMOIRE IMPORTANTS.....	16
ADRESSES UTILES.....	18
NOTES PERSONNELLES.....	19

## INTRODUCTION

La mémoire est une des fonctions cérébrales les plus complexes. Elle fait appel à de nombreuses ressources du cerveau et elle peut donc être facilement perturbée.

Égarer des objets, oublier un rendez-vous, se répéter dans une conversation ou oublier des événements récents peut être tout à fait banal, mais si ces oublis deviennent trop fréquents, il peut s'agir de troubles de la mémoire.

Ces difficultés peuvent provenir de diverses causes, comme par exemple, un accident vasculaire cérébral, une chute sur la tête avec perte de connaissance, une consommation trop fréquente d'alcool, des signes de dépression, une maladie d'Alzheimer, etc.

Si vous pensez souffrir de troubles de la mémoire, n'hésitez pas à demander de l'aide auprès de vos proches et à en informer votre médecin traitant qui pourra vous proposer des examens spécifiques.



## CONSEILS GENERAUX

Pour diminuer l'impact au quotidien de vos difficultés de mémoire, le moyen le plus efficace est d'adapter vos habitudes de vie.

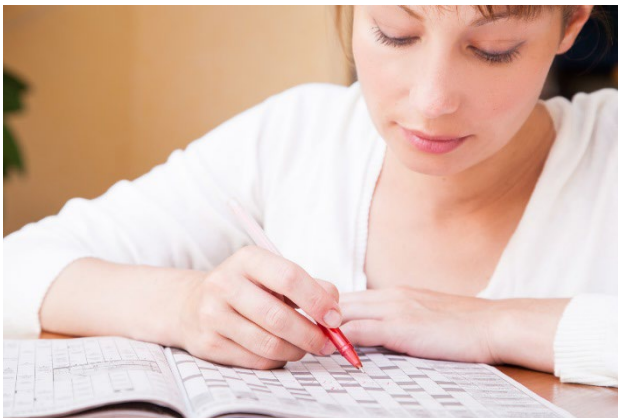
Il est conseillé de favoriser le plus possible les routines au quotidien :

- Mettre en place des habitudes quotidiennes : par exemple, prendre ses médicaments à heure fixe, contrôler les rendez-vous du jour, ...
- Énumérer les choses à emporter en quittant son domicile (clés, lunettes, porte-monnaie, ...)
- Ranger ses affaires directement à la bonne place en rentrant chez soi

Les conseils pour garder une bonne santé sont tout à fait applicables dans le cadre des difficultés de mémoire et permettent d'en limiter l'impact et l'évolution.

Aussi, privilégiez le plus possible :

- Une alimentation saine et variée
- Une consommation d'alcool limitée
- Une activité physique régulière (30 minutes de marche par jour, ...)
- Une bonne qualité de sommeil
- Une implication dans des activités sociales (jeux de cartes, transmission de savoirs, etc.)
- La réalisation d'activités stimulantes sur le plan intellectuel (lire le journal, faire des mots croisés, etc)



## ORGANISER SON TEMPS

La façon la plus simple de garder le souvenir d'un évènement récent consiste à le mettre par écrit. En effet, une trace écrite a l'avantage de faciliter la mémorisation et de pouvoir être relue en cas d'oubli. Vous pouvez utiliser un agenda ou un calendrier.

### Utiliser un agenda

Voici les points-clés dans le choix d'un bon agenda :

- Ni trop grand, pour pouvoir le transporter, ni trop petit, pour ne pas l'oublier : vous penserez ainsi à vous en servir.
- « Un jour par page » ou « une semaine sur deux pages », de façon à avoir suffisamment de place pour écrire.
- Couleur voyante pour attirer le regard et vous permettre de le retrouver facilement et de penser à l'utiliser.
- Un seul support : éviter les doublons (autre agenda, calendrier, feuilles volantes) pour limiter les erreurs de copie.

Vous pourrez y noter ce qui est prévu ou ce que vous avez fait :

- Les rendez-vous : but, heure, lieu et compte-rendu des points importants
- Les tâches à réaliser
- Les dates d'anniversaire des proches
- Les évènements qui surviennent à l'improviste dans la journée : un coup de téléphone, une rencontre avec un ami (avec un bref résumé), un fait divers de l'actualité, etc.

Vous veillerez à :

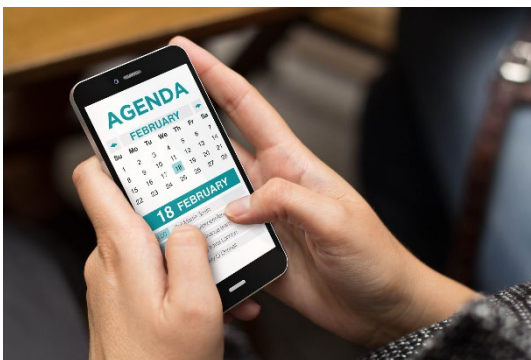
- Prendre toujours votre agenda avec vous
- Consulter votre agenda tous les matins, tous les soirs et, en cas de doute, avant de demander à vos proches
- Vérifier vos notes du jour, celles de la veille et du lendemain
- Biffer la date à chaque fin de journée

Voici un exemple de notations en fin de journée (au 9 février 2018) :

<b>Lundi 8 février 2018</b>	
07h	
08h	<i>Balade en forêt : prévoir de se racheter de bonnes chaussures !</i>
09h	
10h	
11h	
12h	<i>Dîner chez Paul : penser à lui rapporter son livre !</i>
13h	
14h	
15h	<i>Reçu appel de Suzette : son dos lui fait toujours mal...</i>
16h	
17h	
18h	
19h	<i>Souper chez Marc : il va déménager en fin d'année</i>
20h	
21h	
22h	

<b>Mardi 9 février 2018</b>	
07h	<i>Anniversaire de Léonie :</i>
08h	<i>penser à lui téléphoner !</i>
09h	
10h	<i>Dentiste : une carie à soigner, prochain rendez-vous mardi à 10h</i>
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	<i>Jardin : les échalotes sont plantées, demain au tour des oignons !</i>
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	

Par ailleurs, l'usage d'un agenda électronique peut être indiqué si vous êtes déjà familiarisé avec ce type d'outil. Vous pourrez ainsi générer automatiquement des rappels sonores de rendez-vous ou de tâches à réaliser.



## Utiliser un calendrier

Si vous n'êtes pas à l'aise avec l'utilisation d'un agenda, un calendrier peut être une bonne alternative.

Voici les points-clés pour l'utilisation d'un calendrier :

- Choisir un format avec de grandes cases pour pouvoir noter plusieurs informations par jour.
- Le placer bien en évidence.
- Suivre les conseils donnés pour l'agenda concernant le contenu, la relecture et l'indication de la date du jour.
- Noter les informations de manière concise

Voici un exemple de notations dans un calendrier (au 9 février 2018) :

### FÉVRIER 2018

1 10h00 Ski. La Suisse a fait 2 médailles !	2	3 15h00 Visite de Philippe. Il a trouvé du travail !	4 9h30 Dr Plonchon. Tension un peu haute.	5 14h00 Longue balade en forêt	6	7 16h00 Match Sion-Servette 3-1
8 12h00 Dîner chez Paul  19h Souper chez Marc	9 Anniversaire de Léonie  10h Dentiste	10 13h30 Tournoi de Jass à la maison	11	12	13 19h00 Loto à Martigny	14
15	16 20h00 Souper avec Claire	17	18 Anniversaire de Julie	19	20	21 Garde des petits-enfants de 8h00 à 17h30
22	23	24 10h30 Coiffeur	25	26	27	28



## RETROUVER SES AFFAIRES

### Les routines

Prenez l'habitude d'avoir un emplacement précis pour chaque objet : « Une place pour chaque chose et chaque chose à sa place ».

Pour vous encourager à poser les objets usuels toujours aux mêmes emplacements, installez des corbeilles, boîtes ou vides-poches. Ils doivent être visibles, contrastés ou de couleur vive et accessibles.

Vous pouvez également ajouter une image ou un mot sur la boîte pour rappeler ce qu'elle accueille.

Par exemple :

- À l'entrée de votre domicile, posez vos clés, lunettes, porte-monnaie dans un vide-poche à compartiments pour ne rien oublier quand vous sortez de chez vous.
- Utilisez une boîte rouge sur la table du salon dans laquelle vous poserez toujours la télécommande de la télévision.

### Les localisateurs d'objets

Si vous perdez souvent vos affaires, utilisez des localisateurs d'objets reliés à vos objets courants (clé, sac, étui de lunettes, télécommande, etc.). Ils émettent un son ou s'allument pour vous indiquer leur emplacement.

Pour vos clés, il existe aussi des dérouleurs à mettre à la ceinture ou dans votre sac.



*Localisateur d'objet*



*Porte-clés à enrouleur*

## UTILISER LE TÉLÉPHONE

En cas de difficultés de mémoire, il est important que vous puissiez communiquer facilement avec votre famille ou vos amis.

Pour vous éviter de retenir tous les numéros de téléphone de votre entourage, l'utilisation d'un répertoire téléphonique est conseillée.

Il faut qu'il soit visible et rempli selon votre logique (ordre alphabétique, voisinage, etc).

Une photo peut y être ajoutée pour permettre d'associer un visage à un nom et faciliter sa recherche.

Optez également pour un téléphone ayant un affichage digital inscrivant les numéros que vous avez déjà composés.

Il existe des téléphones avec des numéros préprogrammés. Il vous suffit d'appuyer simplement sur le chiffre ou la photo correspondant à l'interlocuteur souhaité.

Par ailleurs, certains téléphones portables disposent d'un bouton d'urgence permettant d'alerter en une seule pression.



# PRÉPARER UN REPAS

## Les courses

Pour éviter d'oublier d'acheter des aliments ou de s'en procurer à double, anticipez vos courses en réalisant une liste à la maison :

- Assurez-vous qu'elle soit visible et accessible
- Complétez-la au fur et à mesure que les aliments viennent à manquer, par exemple, lorsque vous jetez l'emballage d'un produit courant (sel, huile, lait, ...)
- Réfléchissez à vos menus des prochains jours
- Vérifiez les dates limites de consommation

Avant de partir en courses, n'oubliez pas d'emporter votre liste en la collant sur votre porte d'entrée dès qu'elle est finie !



## La sécurité de la cuisinière

Votre sécurité est importante. Afin de limiter les risques d'incendie et de brûlure en cas d'oubli, il existe des systèmes de sécurisation pour les cuisinières électriques, fonctionnant par exemple avec :

- Une minuterie programmable
- Une sonde à chaleur ou détecteur de fumée
- Un détecteur de présence dans la cuisine

## Les appareils domestiques

Lorsque leur utilisation devient plus difficile, pensez à simplifier leur manipulation avec quelques petites astuces :

- Cachez les boutons inutiles et ajoutez des repères
- Numérotez les boutons selon l'ordre d'utilisation
- Réalisez une fiche d'utilisation simplifiée à côté de l'appareil

L'un de vos proches peut vous aider à mettre en place ces simplifications.

Voici un exemple de repères pour le micro-onde :



Ces conseils peuvent être appliqués à d'autres appareils comme le four, la machine à café, la télécommande de la TV, le téléphone, etc.

Exemple de télécommande simplifiée :



# PRENDRE SES MÉDICAMENTS

## Le semainier

Un pilulier, préparé pour la journée, ou un semainier, préparé pour la semaine, peut faciliter la prise de vos médicaments afin de prévenir ou remarquer des oublis. Vous les trouverez en pharmacie.

Vous pouvez le remplir vous-même ou demander l'aide d'un proche ou d'une infirmière.

Différents modèles existent, le plus courant étant un modèle à 4 compartiments (matin, midi, soir, nuit) avec un plateau pour chaque jour de la semaine.



Un modèle électronique comprenant des alarmes visuelles et sonores peut être programmé pour la journée ou la semaine.

## Les applications mobiles

Avec un smartphone ou une tablette, il est également possible de télécharger une application mobile gratuite (rechercher avec les mots clés « alerte médicament ») afin de recevoir un signal sonore pour vous rappeler le moment de prendre vos médicaments.

L'application peut même être reliée à vos proches et les informer en temps réel de la prise des médicaments.

## PROCHES AIDANTS : QUELLE ATTITUDE ADOPTER ?

Essayez d'agir de manière bienveillante envers votre proche, en apportant une aide sans jugement et en l'encourageant lorsque cela est nécessaire.

Veillez à anticiper les situations problématiques (par exemple en l'accompagnant au supermarché ou à la banque).

### **Par rapport aux difficultés de mémoire**

Ne donnez qu'une information à la fois et essayez de vous exprimer avec des phrases et des questions courtes et simples ; répétez les informations autant de fois que nécessaire !

Lorsque votre proche pose des questions, ne le laissez pas deviner mais donnez-lui la réponse ou invitez-le à chercher l'information là où elle se trouve (par exemple, sur le calendrier).

Faites preuve de patience et laissez-lui le temps de réagir à son rythme.

Aidez-le à remettre de l'ordre dans ses souvenirs récents, par exemple, en relisant avec lui son agenda / le calendrier ou en lui montrant des photos.

### **Le choix des activités**

Choisissez avec votre proche des activités qui ont du sens pour lui, en valorisant ses centres d'intérêt et ses compétences (par exemple : jouer aux cartes, faire un gâteau).



Veillez à respecter son rythme et à ne pas prévoir un programme trop chargé : lui laisser des moments de repos est aussi important que de le stimuler !

Privilégiez des sujets de discussion portant sur des événements anciens, avec par exemple un album photo.



### **Si vous devez vous absenter**

Laissez une note bien en évidence, spécifiant :

- où vous êtes,
- l'heure approximative de votre retour,
- un numéro de téléphone où vous pouvez être joint.

Afin que votre proche ne s'inquiète pas pendant votre absence, proposez-lui une activité en attendant votre retour (par exemple, mettre la table pour le repas, plier la lessive, ...).

## EN CAS DE TROUBLES DE MÉMOIRE IMPORTANTS

Si les oublis deviennent très importants et que votre proche présente des moments d'irritabilité, d'agitation, de confusion, voire d'errance, voici quelques astuces pour le rassurer, le protéger ainsi que pour vous soulager.

### **Se souvenir des membres de sa famille**

Afin d'entretenir les connaissances des liens familiaux, vous pouvez réaliser un arbre généalogique de votre proche (photos, noms, dates de naissance, liens de parenté).

### **L'étiquetage**

Si votre proche ne se souvient plus du contenu des placards ou tiroirs du domicile, par exemple en cas de déménagement récent, pensez à l'indiquer sur la porte avec des mots ou des images. Vous pouvez également retirer les portes ou les remplacer par des portes transparentes.

### **Sécuriser le logement**

- Placez hors de portée les médicaments, produits de nettoyage, etc.
- Supprimez l'accès aux appareils à risques : cuisinière, outils dangereux, armes, etc.
- Éliminez ou collez les tapis glissants, les câbles électriques, les éventuels obstacles, afin de prévenir les chutes.
- Veillez à ce que votre domicile ait un bon éclairage (allumage automatique par détecteurs, lampe de chevet, ...)

### **La conduite automobile**

L'aptitude à la conduite automobile peut être compromise s'il y a une dégradation de la mémoire et de la concentration, constituant un danger pour la personne et les autres usagers de la route.

Dans ce cas, il est conseillé de consulter son médecin traitant afin qu'il vous oriente vers une consultation spécialisée.

N'attendez pas avant de chercher des solutions alternatives de transport : famille, transports bénévoles, taxi.



## **Les moyens d'identification**

Si votre proche a tendance à se perdre ou à quitter le domicile sans vous prévenir, veillez à ce qu'il ait toujours ses informations personnelles (nom, adresse, vos coordonnées) sur lui, inscrites sur un bracelet, un collier, dans un sac ou un porte-monnaie.

Il existe également des montres ou bracelets GPS qui permettent de localiser votre proche en temps réel.

## **Les aides externes**

Il existe une multitude de services qui viennent en aide à domicile pour vous soulager de certaines tâches quotidiennes. Par exemple : aide pour faire les courses, le ménage, les soins d'hygiène, gestion des médicaments, repas livrés, gestion des finances. Vous pouvez vous renseigner auprès des centres médico-sociaux (CMS) ou les structures privées de votre région. N'hésitez pas à faire appel à ces ressources avant de vous sentir épuisé.

Des établissements adaptés peuvent accueillir votre proche pour une ou plusieurs journées par semaine afin de vous donner un temps de répit. Vous serez ainsi plus disponible au retour de votre proche.

Le service de bénévoles de la Croix-Rouge offre également une présence à votre domicile en cas de besoin.

## **Les questions administratives**

Une aide financière (rente AI ou allocation pour impotent dès l'âge AVS) peut être octroyée aux personnes souffrant de problèmes de mémoire. Renseignez-vous auprès d'une assistante sociale du CMS ou de Pro Senectute.

Pensez à clarifier les souhaits de votre proche pour sa prise en charge médicale et la gestion de son patrimoine.

Discutez avec son médecin traitant des directives anticipées et de l'éventualité d'une inscription auprès d'un établissement médico-social (EMS).

## ADRESSES UTILES

Pour savoir où se procurer des moyens auxiliaires, vous pouvez consulter entre autres :

- Les adresses des fournisseurs des moyens auxiliaires mises à jour régulièrement auprès de l'association Alzheimer Suisse :  
[www.alz.ch/index.php/soutien-pratique.html](http://www.alz.ch/index.php/soutien-pratique.html)
- Les services d'aide et de soins à domicile :  
[www.cms-smz-vs.ch](http://www.cms-smz-vs.ch)
- La fédération suisse de consultation en moyens auxiliaires :  
[www.sahb.ch](http://www.sahb.ch)
- Pro Senectute :  
[www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)

Une évaluation personnalisée par un ergothérapeute peut être réalisée (évaluation des risques, mise en place des moyens auxiliaires, simplification d'utilisation des appareils domestiques, ...).

Vous trouverez la liste des ergothérapeutes auprès de l'association Suisse des Ergothérapeutes : [www.ergotherapie.ch](http://www.ergotherapie.ch)

L'Association Alzheimer Suisse constitue une mine d'informations sur tout ce qui touche aux troubles de la mémoire (qu'ils soient dus à une maladie d'Alzheimer ou à une autre origine) et offre un point de contact où vos proches peuvent également bénéficier d'informations, de conseils et d'accompagnement :

- Valais : 027 323 03 40      <http://www.alz.ch/vs>
- Vaud : 024 426 06 06      <https://alzheimer-vaud.ch>

**N'hésitez pas à contacter toutes ces ressources, elles sont de bon conseil !**



**Secteur médico-thérapeutique**

**Service d'ergothérapie**

**Hôpital de Sierre**

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | T 027 603 71 63

**Hôpital de Sion**

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | T 027 603 85 51

**Hôpital de Martigny**

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | T 027 603 94 39

**Clinique Saint-Amé**

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | T 027 604 66 29

**Hôpital de Malévoz**

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | T 027 604 73 33

**Service de neuropsychologie**

**Hôpital de Sierre**

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | T 027 603 75 00

**Hôpital de Martigny**

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | T 027 603 94 10

**Clinique Saint-Amé**

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | T 027 604 66 21