

FEUILLET D'INFORMATION – Prise en charge des comportements troublants associés à la démence

Vous pouvez copier ce feuillet

Lorsqu'un de vos proches est atteint de démence et manifeste des changements de comportement ou de personnalité, il est utile de se rappeler ce qui suit:

1. S'il s'agit d'un nouveau comportement, parlez-en au médecin; il peut être causé par un problème d'ordre médical.
2. Le comportement a souvent une raison que la personne atteinte de démence peut ne pas être en mesure d'expliquer.
3. Le comportement peut être déclenché par un événement ou un objet dans son environnement.
4. Ce qui est efficace aujourd'hui peut ne pas l'être demain.
5. Vous n'êtes pas seul(e) et vous pouvez obtenir un soutien externe (p.ex., de la Société Alzheimer du Canada). Tout comme votre proche, vous aurez de bonnes et de mauvaises journées. Il est important d'avoir des stratégies pour vous aider à traverser les «mauvaises» journées.
6. Voici quelques suggestions pour prendre en charge certains comportements.

Comportements	Solutions possibles
Agitation (état émotionnel de nervosité)	Respecter les routines; réserver du temps pour les exercices réguliers; déterminer si l'état est lié à l'ennui et si la personne a besoin de faire plus d'activités ou d'être plus stimulée; faire jouer de la musique douce; diminuer le bruit et le désordre; parler d'une voix calme, rester chaleureux et aidant; utiliser des phrases courtes et simples; éviter de poser des questions; utiliser des façons non verbales pour calmer la personne comme le toucher; faire diversion et détourner son attention d'une situation dérangement; utiliser des veilleuses pour réduire la confusion et la nervosité; éviter l'éblouissement provenant des fenêtres/miroirs.
Déambulation ou faire les cent pas	Respecter les routines, mais ajouter aussi de nouvelles activités; prendre des marches régulièrement; constituer une trousse d'objets antistress avec différentes textures et matières; proposer des activités chaque jour (sentiment de se rendre utile) comme préparer des repas, nettoyer, faire la lessive; proposer des activités ou des jeux stimulants pour distraire et amuser la personne; choisir des activités selon les forces et les préférences de la personne.
Errance ou fugue (habituellement aux derniers stades d'une maladie d'Alzheimer modérée à sévère)	Respecter les routines; réserver du temps pour les exercices réguliers afin de réduire l'état de nervosité; inscrire la personne au programme MedicAlert ^{MC} Sécu-Retour ^{MC} de la Société d'Alzheimer qui procure une chaîne ou un bracelet portant les coordonnées de la personne; informer les voisins et les services de police locaux de la maladie de la personne; installer des serrures de sécurité sur les portes et grilles d'entrée ou une serrure à code numérique sur chaque porte; apposer des panneaux d'arrêt sur les portes; munir les portes de poignées complexes; couvrir les sorties de rideaux; installer un carillon déclenché par l'ouverture d'une porte; recouvrir le bouton de porte d'un tissu de la même couleur que la porte.
Agressivité verbale ou physique	Être conscient de son langage corporel, de son ton de voix et de ses expressions faciales; rester calme, chaleureux et aidant; prendre de la distance si la personne devient agressive et attendre avant de l'approcher; éviter d'argumenter avec la personne ou d'essayer de changer sa perception; utiliser des phrases courtes et simples; confirmer les émotions ressenties de la personne et essayer ensuite de la distraire ou de rediriger son attention sur autre chose.
Paranoïa ou suspicion	Respecter les routines; rester calme, rassurer, éviter d'argumenter; garder des doubles des articles que la personne pourrait croire volés; offrir d'aider à chercher les articles manquants et distraire ensuite la personne avec une activité différente; surveiller les émissions de télé regardées; utiliser un tableau (p. ex., la grille d'observation des comportements – demander au médecin de vous en fournir une) pour déterminer ce qui déclenche les comportements.
Répétition	Répondre aux questions avec assurance, puis distraire la personne; éviter de dire à la personne qu'elle a déjà posé la question – orienter la conversation sur un autre sujet; utiliser des cartons aide-mémoire pour noter les prochains rendez-vous ou les réponses aux questions les plus fréquentes, de façon à pouvoir demander à la personne de lire le carton plutôt que de lui répéter la réponse.
Idées délirantes, hallucinations ou perceptions altérées	Éliminer le désordre; essayer de comprendre ce que voit la personne qui pourrait être à l'origine de sa perception erronée; éviter les endroits sombres (augmenter l'éclairage); le téléviseur et la radio peuvent être confondus avec de vraies personnes qui parlent; utiliser des couleurs différentes pour les diverses pièces de la maison; apposer des pictogrammes sur la porte de chaque pièce (p. ex., une illustration de toilette sur la porte de la salle de bains); fournir des explications simples (par ex., les rideaux bougent à cause du système de chauffage); les diversions peuvent être utiles.
Syndrome crépusculaire (confusion accrue en fin d'après-midi ou dans la soirée)	Augmenter les activités de jour, en particulier l'exercice physique. Éviter l'inactivité et les siestes le jour. Faire en sorte que les après-midis et les soirées soient des périodes de calme et de tranquillité, de façon structurée (p. ex., une petite promenade dehors ou une partie de cartes simple); faire jouer de la musique douce ou la musique préférée de la personne; réserver une pièce pour la relaxation; réduire les distractions ou les activités non planifiées; laisser beaucoup de lumière dans la chambre jusqu'au moment du coucher.
Résistance ou manque de coopération (pour se laver, s'habiller, manger)	Ce comportement peut être suscité par le fait de ne pas se sentir en contrôle, de se sentir bousculé, d'avoir peur ou d'être dérouté par ce qu'on demande à la personne de faire; décomposer la tâche en petites étapes simples et expliquer, d'une voix rassurante, ce que vous faites; essayer de trouver des façons pour qu'elle puisse participer à la tâche, ou enchaîner avec une activité que la personne peut exécuter.