CONSEILS ET ASTUCES POUR LA MÉMOIRE

Société Alzheimer

Cette fiche s'adresse aux personnes ayant de légers problèmes de mémoire. Les pertes de mémoire peuvent être difficiles à gérer et déroutantes. Vous pouvez toutefois adopter des stratégies pour vous aider à les gérer et à rester autonome aussi longtemps que possible. Vous trouverez dans cette fiche des idées et des suggestions qui vous sont proposées par des personnes ayant des pertes de mémoire. Puisque ce qui fonctionne pour l'un ne fonctionne pas nécessairement pour l'autre, utilisez ces suggestions pour vous aider à trouver ce qui vous convient le mieux.

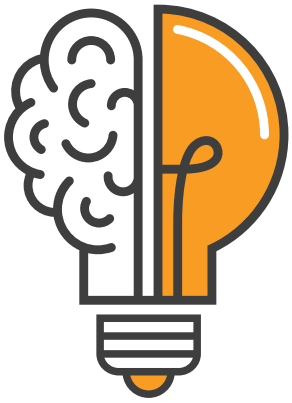
Vous trouverez dans cette fiche :

- Des aide-mémoires et des outils
- Des outils pour vous aider à vous rappeler de prendre vos médicaments
- Des stratégies pour stimuler votre mémoire au quotidien

AIDE-MÉMOIRES ET OUTILS

Feuillets Post-it	• Les feuillets Post-it sont un excellent support pour écrire vos rappels ou les choses à faire à mesure que vous y pensez. • Placez ces feuillets à un endroit que vous regardez souvent (miroir de la salle de bain, par exemple) et enlevez-les après avoir fait ce qu'ils indiquaient pour ne pas faire deux fois la même chose et éviter toute confusion.
Tableaux blancs	• Les tableaux blancs secs/effaçables sont un autre excellent support pour vous aider à vous souvenir de certaines choses. Ils sont proposés dans différentes tailles et peuvent être accrochés au mur. • Des tableaux blancs magnétiques à placer sur le réfrigérateur existent également. • Assurez-vous d'actualiser les informations qui y figurent après avoir accompli une tâche. • Vous pouvez vous procurer ce genre d'accessoire dans la plupart des papèteries.
Minuterie du four	• Presque tous les fours sont équipés d'une minuterie. Si le vôtre ne l'est pas, vous pouvez vous en procurer une dans une quincaillerie ou un grand magasin. • Les minuteries vous aident à vous souvenir d'éteindre votre four ou cuisinière une fois que le repas est prêt à être servi. • Elles sont aussi utiles lorsque vous faites des lessives et elles vous permettent de savoir quand votre machine s'est arrêtée. • Enfin, vous pouvez utiliser la minuterie du four pour vous rappeler une autre chose plus tôt dans la journée. Par exemple, si vous avez un rendez-vous à 11 h et que vous devez quitter votre domicile à 10 h 30 pour être à l'heure, vous pouvez régler la minuterie 30 minutes avant de partir pour vous rappeler de vous préparer.

CONSEILS ET ASTUCES POUR LA MÉMOIRE



AIDE-MÉMOIRES ET OUTILS *(SUITE)*

Listes des numéros d'urgence	• Une urgence pourrait survenir et vous pourriez devoir vous rendre à l'hôpital. Pour vous aider à fournir des informations détaillées au personnel de l'hôpital au sujet de vos besoins en matière de soins de santé, songez à remplir les formulaires « Préparez-vous à une visite à l'urgence » de la Société Alzheimer disponibles à alzheimer.ca/visiteshopital • Les formulaires vous aideront à communiquer vos besoins et permettront au personnel de l'hôpital de vous offrir les soins plus personnalisés possibles. • Vous pourriez aussi faire une liste des numéros de téléphone d'urgence (comme le numéro des pompiers et le numéro de téléphone de la personne à contacter en cas d'urgence). Placez-la dans un endroit facilement accessible, comme sur votre réfrigérateur.
Calendrier Outlook	• Le calendrier Outlook propose des options de rappel pour les événements, comme les rendez-vous médicaux ou les activités sociales. • Par exemple : Vous avez inscrit dans votre calendrier que vous aviez un rendez-vous chez le médecin le 29 juin. Le texte dans la fenêtre contextuelle vous rappellera le rendez-vous le jour même et 15 minutes avant. • De même, de nombreux téléphones cellulaires sont munis d'une application avec laquelle vous pouvez programmer des rappels.
Notes adhésives	• Les notes adhésives sont des feuillets Post-it virtuels qui se collent sur l'écran d'accueil de votre ordinateur. • De nombreux ordinateurs sont munis de cette fonctionnalité. • Chaque fois que vous en ajoutez une, elle apparaît sur l'écran de votre ordinateur quand vous l'allumez. • Ces notes peuvent être modifiées en tout temps et vous pouvez en avoir autant que vous le souhaitez. • Essayez de maintenir les informations à jour pour éviter toute confusion. • De nombreux téléphones sont munis de cette fonctionnalité.

RAPPELS CONCERNANT LES MÉDICAMENTS

Laissez vos médicaments en évidence	• Laissez vos médicaments dans un endroit visible ou un endroit qui servira de rappel visuel pour les prendre. • Par exemple, si vous faites du café le matin, laissez vos médicaments à prendre le matin près de la machine à café. Si vous vivez avec des enfants ou si des enfants vous rendent souvent visite, placez ces médicaments hors de leur portée.
Piluliers	• Les piluliers se présentent dans différentes tailles. Ils sont organisés par compartiment correspondant à chaque jour de la semaine et aux différentes heures de la journée. • Par exemple, un pilulier pourrait être muni de compartiments pour les médicaments à prendre en matinée et d'un autre pour ceux à prendre en soirée. • Certains piluliers ont plus d'options (matin, après-midi, soir) qui pourraient mieux répondre à vos besoins. • Les piluliers sont proposés dans presque toutes les pharmacies, ainsi que dans les chaînes principales de magasins. **Avantage :** Les piluliers vous permettent de savoir que vous prenez le bon médicament, au bon moment et à la dose qui convient.
Plaquettes alvéolées	• Ce distributeur préemballé de médicaments est préparé par votre pharmacien. Il est généralement gratuit. • Songez à garder une plaquette alvéolée ou un pilulier vide sur le comptoir de votre salle de bain. • Le pilulier ou la plaquette alvéolée vide peut vous rappeler visuellement de prendre vos médicaments. **Avantage :** Lorsque quelqu'un prépare vos médicaments dans un récipient, vous ne pouvez pas vous tromper quant au moment de les prendre. Les emballages alvéolés vous permettent aussi de savoir que vous prenez le bon médicament, au bon moment et à la dose qui convient.
Calendrier	• Accrochez un calendrier là où vous conservez vos médicaments. • Utilisez-le pour inscrire l'heure et le jour où vous avez pris vos médicaments. Assurez-vous d'inscrire ces renseignements dès que vous les avez pris. Ne remettez pas cela à plus tard. • Si vous prenez un médicament plus d'une fois par jour, répétez le processus. **Avantage :** Si vous oubliez que vous avez pris un médicament ou s'il est pris par erreur hors du pilulier ou de la plaquette alvéolée, le calendrier vous aidera à vérifier que vous l'avez bien pris et l'heure à laquelle il a été pris. Inscrire ces renseignements dans votre calendrier peut aussi réduire le risque de le prendre deux fois.
Alarmes	• Songez à programmer des alarmes tout au long de la journée pour vous rappeler de prendre vos médicaments. • Utilisez par exemple un téléphone cellulaire pour programmer plusieurs alarmes pendant la journée. Elles vous rappelleront les différents médicaments à prendre.

STRATÉGIES POUR LA MÉMOIRE AU QUOTIDIEN

Indices visuels	Les indices visuels peuvent être très utiles pour vous rappeler certaines choses. Par exemple : • Suspendre un sac à dos sur la poignée de la porte peut vous rappeler de le prendre quand vous sortez. • Laisser une mijoteuse ou une machine à fabriquer du pain sur le comptoir de la cuisine peut vous rappeler de préparer un repas ou de faire du pain. • Placer votre panier à linge dans le salon peut vous rappeler de faire la lessive. La seule limite est celle de votre imagination! À vous de décider comment utiliser les indices visuels pour vous rappeler certaines choses!
Carnet et stylo	• Songez à avoir un carnet et un stylo avec vous. Ils vous aideront à prendre note des choses à ne pas les oublier. • Essayez de garder ces informations à jour et rayez les tâches accomplies (p. ex. appeler un ami) pour éviter de les faire deux fois.
Prenez des notes	• Songez à écrire les activités que vous devez faire, comme acheter des fleurs. • Même si vous pensez que vous vous en souviendrez, les écrire vous facilitera la tâche. • Une fois la tâche accomplie, débarrassez-vous de la note en question pour éviter toute confusion. • Si vous pensez oublier que vous avez une note ou une liste dans votre poche, vous pouvez aussi écrire les articles à acheter à l'épicerie sur votre main. Puisque vos mains sont toujours visibles, l'information sera plus accessible.
Songez à prendre des notes détaillées de vos conversations	• Après avoir eu une conversation avec quelqu'un, comme un ami ou un proche, songez à prendre des notes détaillées de la discussion. • Par exemple : Un ami vous propose d'aller au cinéma et vous donne son numéro de téléphone pour l'appeler quand vous serez prêt. Pour vous aider à vous souvenir de cette conversation, écrivez le nom de votre ami, son numéro de téléphone, la date et qu'il attend que vous lui passiez un coup de téléphone quand vous êtes prêt. • Essayez de noter ces détails rapidement après votre conversation pour avoir des renseignements précis. • Écrire des informations détaillées vous aidera à vous souvenir du sujet de la conversation, avec qui elle a eu lieu et si vous devez faire quelque chose. • Si vous devez faire le suivi de quelque chose, utilisez un autre aide-mémoire pour vous en souvenir quand vous rentrez chez vous.
Gardez vos affaires dans un seul endroit	• Même si ce n'est pas toujours facile, faire l'effort de ranger vos affaires dans un seul endroit peut vous faire économiser du temps lorsque vous les cherchez et cela pourrait aussi réduire la confusion. • Par exemple, rangez vos ustensiles de cuisine dans un tiroir et placez vos lunettes sur votre table de chevet quand vous avez fini de les utiliser.

Ayez des doubles des objets que vous utilisez souvent	• Songez à acheter les choses que vous utilisez souvent en double, comme une brosse à dents, un coupe-ongles, des lunettes et une montre. • En ayant un objet en double, il vous sera plus facile de le retrouver si vous le perdez.
Étiquetez les courriels importants	• Indiquez les courriels devant faire l'objet d'un suivi. • Passez-les en revue une fois par semaine pour vous assurer d'avoir bien fait le suivi. • Une fois que vous avez répondu à un courriel, supprimez-le.
Demandez à des personnes de vous rappeler certaines choses	• Si vous vivez avec un partenaire, un membre de votre famille, ou si vous socialisez avec des amis et des collègues, n'ayez pas peur de leur demander de vous rappeler certaines choses. • Si la personne sait que vous avez des problèmes de mémoire, elle sera souvent plus qu'heureuse de vous aider. • Gardez à l'esprit que ces personnes pourraient elles aussi oublier de vous rappeler quelque chose, comme prendre des médicaments. Aussi, songez à utiliser plus d'un aide-mémoire!

Pour plus d'informations sur comment bien vivre avec un trouble neurocognitif, contactez votre Société Alzheimer locale ou rendez-vous sur notre site Web à alzheimer.ca/fr.

Remerciements

Cette fiche d'information n'aurait pas pu être préparée sans la contribution, les conseils et le soutien de Roger Marple, une personne qui a vécu avec la maladie d'Alzheimer.

Nous tenons également à remercier les membres du groupe consultatif des personnes ayant une expérience vécue des troubles neurocognitifs de la Société Alzheimer du Canada : Marilyn Taylor, Mario Gregorio et Gordon Grant.

Ressources utiles

Schlegel-UW Research Institute for Aging. (2020). Memory work out: A By Us For Us Guide. the-ria.ca/resources/by-us-for-us-guides. (En anglais).

Société Alzheimer du Canada. Expériences partagées. alzheimer.ca/experiencespartagees

ÉCRIVEZ VOS PROPRES TRUCS ET ASTUCES ICI :

Société Alzheimer du Canada
20, avenue Eglinton Ouest, 16e étage Toronto, Ontario M4R 1K8
Bureau national : 1-800-616-8816
alzheimer.ca/fr
@AlzheimerCanada @AlzCanada @AlzheimerCanada

Numéro d'enregistrement d'organisme de bienfaisance: 11878 4925 RR0001

Crée en : 2018. Dernière révision en : 2024. © Société Alzheimer du Canada, 2022. Tous droits réservés