

# Évolution

*Société* Alzheimer

## STADE MODÉRÉ

Ce document fait partie d'une série de cinq feuillets sur les stades de la maladie d'Alzheimer, destinée aux personnes vivant avec la maladie et à leurs aidant-es. Il porte sur le stade modéré. Pour en savoir plus sur les autres stades, consultez les feuillets suivants de la série, disponibles à [alzheimer.ca/stades](http://alzheimer.ca/stades) : Évolution – stade léger; stade avancé et fin de vie. Pour une description générale de la maladie, de ses stades et des approches de soins, consultez le feuillet intitulé Évolution – survol.

### Qu'est-ce que la maladie d'Alzheimer?

La maladie d'Alzheimer est une maladie du cerveau caractérisée par l'accumulation de protéines anormales dans les cellules cérébrales. Elle se manifeste par des symptômes neurocognitifs tels que des pertes de mémoire, des difficultés à mener ses activités quotidiennes et des altérations du jugement, du raisonnement, du comportement et des émotions. Ces symptômes sont irréversibles : les capacités perdues ne reviendront pas.

La maladie d'Alzheimer constitue un trouble neurocognitif courant, mais il en existe de nombreux autres, dont les troubles neurocognitifs cérébro-vasculaires, la maladie à corps de Lewy, la dégénérescence frontotemporale, la maladie de Creutzfeldt-Jakob, la maladie de Parkinson et la maladie de Huntington.

Ces troubles peuvent présenter des symptômes similaires ou concomitants, et ne peuvent souvent être diagnostiqués avec certitude qu'après une autopsie du cerveau.

Bien que la maladie d'Alzheimer soit actuellement incurable, certains traitements et certaines habitudes de vie peuvent en atténuer les symptômes. La recherche s'emploie à trouver de nouveaux moyens de la prévenir ou de l'enrayer, et de restaurer la mémoire ainsi que les capacités perdues.

### Le stade modéré

En règle générale, le stade modéré (aussi appelé stade intermédiaire) est caractérisé par une perte croissante des facultés cognitives et fonctionnelles. Dans bien des cas toutefois, les personnes touchées restent conscientes de leur état, dans une certaine mesure. Pour les aidant-es, ce stade marque une augmentation importante des soins à prodiguer. Il pourrait être temps d'envisager le déménagement dans un foyer de soins de longue durée, ou le recours aux services communautaires comme les centres de jour pour adultes ou les services de répit. Parce qu'il comporte des difficultés croissantes, ce stade paraît souvent le plus long, et toutes les personnes impliquées auront besoin d'aide et de soutien.

Toutefois, la personne touchée peut tout de même mettre en place certaines stratégies qui lui faciliteront la vie (voir la section sur les stratégies et les suggestions dans le feuillet sur le stade léger). Les suggestions ci-dessous s'adressent surtout aux aidant-es.

Symptômes courants	Stratégies utiles
<p><b>Capacités cognitives :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les problèmes de mémoire s'aggravent. La personne pourrait : <ul style="list-style-type: none"> <li>- se souvenir de son nom, mais pas de son adresse ni de son numéro de téléphone;</li> <li>- oublier des événements récents et passés, comme des vacances en famille;</li> <li>- avoir du mal à nommer ses proches et ami-es, mais reconnaître encore les visages familiers;</li> <li>- perdre ou égarer ses effets personnels et prendre ceux des autres.</li> </ul> </li> <li>• La capacité de concentration décline. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Confusion : difficulté à organiser ses pensées ou à en suivre la logique.</li> <li>- Désorientation dans le temps et l'espace.</li> <li>- Difficultés avec la compréhension et l'expression orale et écrite.</li> <li>- Difficulté à faire des choix.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisez des rappels et des aides visuelles : notes, photos, images, objets saisonniers, etc.</li> <li>• Offrez de l'information lorsque la personne cherche un nom (ex. : « Bonjour maman, c'est moi, Jean. Je suis venu te rendre visite avec ta petite-fille, Anne. »)</li> <li>• Attirez l'attention de la personne et maintenez le contact visuel lorsque vous parlez; éteignez la télévision ou la musique pour limiter les distractions.</li> <li>• Parlez lentement et clairement, en utilisant des mots simples et en répétant au besoin.</li> <li>• Privilégiez le concret à l'abstrait (ex. : « C'est une belle journée ensoleillée! » plutôt que « Que penses-tu du temps qu'il fait aujourd'hui? »).</li> <li>• Utilisez des gestes pour appuyer vos propos.</li> <li>• Souvenez-vous que la personne ne se montre pas volontairement difficile.</li> <li>• Limitez ses choix à une ou deux options (ex. : « Veux-tu du thé? » ou « Veux-tu des carottes ou des petits pois? »).</li> </ul>
<p><b>Humeur et émotions :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Changements d'humeur : anxiété, méfiance, tristesse, dépression, frustration, colère, hostilité, apathie, agitation.</li> <li>• Sentiment de perte ou d'insécurité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tâchez de lire entre les lignes pour remarquer et reconnaître les émotions sous-jacentes, même lorsqu'elles ne sont pas clairement exprimées, et répondez-y.</li> <li>• Encouragez les stratégies et les activités qui favorisent l'autonomie et tirent parti des capacités restantes.</li> <li>• Favorisez un mode de vie sain : activité physique, bonne alimentation, activités familiales et intéressantes, etc.</li> <li>• Évitez de contredire la personne, de la corriger ou d'essayer de la convaincre que sa vision du monde est inexacte.</li> <li>• Rassurez la personne et réconfortez-la.</li> <li>• Évoquez des souvenirs en vous aidant de photos et de vidéos.</li> <li>• Faites jouer la musique préférée de la personne.</li> </ul>

<p><b>Changements de comportement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Appréhension, repli sur soi ou passivité.</li> <li>• Agitation (fait les cent pas).</li> <li>• Questions ou gestes répétitifs.</li> <li>• Délire (croit à des choses qui ne sont pas vraies).</li> <li>• Hallucinations (entend, voit, sent ou goûte des choses imaginaires).</li> <li>• Comportements inhabituels pour la personne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rappelez-vous que tout comportement est une forme de communication. Essayez de comprendre ce que la personne essaie d'exprimer : peur, inconfort, frustration, etc.</li> <li>• Prêtez attention aux changements de comportement pouvant résulter d'une maladie physique, par exemple une infection urinaire ou la grippe.</li> <li>• Évaluez si le comportement est principalement agaçant, ou s'il est véritablement dangereux ou source d'anxiété.</li> <li>• Apprenez à reconnaître et à éviter les situations dérangeantes (le comportement est-il déclenché par le bruit, la présence de trop de gens, des attentes trop élevées, la faim ou la douleur?).</li> <li>• Offrez deux choix qui ne nécessitent qu'un oui ou un non comme réponse.</li> <li>• Usez de douce persuasion.</li> <li>• Demeurez calme; rassurez et distrayez la personne en changeant de sujet ou d'endroit; pendant les rassemblements familiaux, trouvez un endroit calme où accueillir les proches en tête-à-tête.</li> <li>• Envisagez d'utiliser un dispositif de localisation ou un système GPS. Pour en savoir plus, rendez-vous sur <a href="http://alzheimer.ca/dispositifsdelocalisation">alzheimer.ca/dispositifsdelocalisation</a>.</li> </ul>
<p><b>Capacités physiques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aide nécessaire pour les activités du quotidien, y compris pour s'habiller, s'alimenter, se laver et aller aux toilettes.</li> <li>• Modification du cycle de sommeil et d'éveil.</li> <li>• Changements dans l'appétit.</li> <li>• Problèmes spatiaux pouvant affecter les mouvements et la coordination.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soyez au courant des préférences et habitudes de la personne.</li> <li>• Mettez sur la simplicité : vêtements faciles à enfiler, coiffure facile à entretenir, etc.</li> <li>• Adaptez l'horaire des activités aux besoins de la personne.</li> <li>• Adaptez les activités à ses capacités actuelles.</li> <li>• Repérez et éliminez tout danger potentiel dans la maison, par exemple les tapis sur lesquels on pourrait glisser ou trébucher. Il pourrait être utile d'installer des barres d'appui dans la baignoire ou la douche.</li> <li>• Consultez en ergothérapie pour établir les routines et les activités idéales, et pour savoir comment adapter l'environnement afin de le rendre sécuritaire.</li> <li>• Faites appel à des services de soins à domicile.</li> </ul>

Portez une attention particulière à la santé quotidienne (prise régulière de médicaments, hygiène dentaire, soins des pieds, etc.). Bien que le stade modéré exige l'emploi de stratégies particulières et supplémentaires, certaines stratégies du stade léger demeurent utiles (voir la section sur les suggestions aux aidant-es dans le feuillet sur le stade léger).

## **Autres suggestions pour les aidant·es – prendre soin de soi et planifier l’avenir**

Malgré tous vos efforts, les soins deviendront de plus en plus difficiles et la personne touchée dépendra toujours davantage de vous; viendra un moment où vous aurez besoin d’un soutien supplémentaire. Les conseils suivants vous aideront à prendre soin de vous et à planifier l’avenir.

- Évitez l’isolement et la solitude, et maintenez autant que possible vos activités et relations sociales.
- Obtenez de l’aide ou faites appel à des services de répit (programmes de jour pour adultes, services professionnels de soins à domicile, proches et ami·es, aidant·es bénévoles, etc.) pour vous permettre de poursuivre certaines de vos activités habituelles.
- Prenez soin de votre propre santé.
- Renseignez-vous sur la maladie d’Alzheimer.
- Joignez-vous à un groupe de soutien pour aidant·es afin de rencontrer d’autres personnes qui, comme vous, côtoient l’Alzheimer et ses défis au quotidien et doivent composer avec des difficultés d’ordre pratique, le deuil et le chagrin.
- Portez attention aux signes de stress et à son effet sur votre santé et votre capacité à prodiguer des soins.
- Prenez conscience que vous faites peut-être déjà le deuil des capacités perdues.
- Consultez un·e professionnel·le si vous éprouvez un profond sentiment de dépression ou d’anxiété.
- Apprenez à moduler les routines et les attentes.
- Tâchez de conserver une attitude positive et utilisez l’humour dans vos stratégies de soins.

## **Planification de l’avenir**

Référez-vous aux documents faisant état des volontés de la personne touchée quant aux soins et aux questions de nature financière ou juridique la concernant. Si rien n’a encore été couché par écrit, remédiez à la situation dès que possible.

- Faites le nécessaire en ce qui a trait aux soins et aux questions juridiques et financières, et déterminez qui sera responsable de ces fonctions. Conformez-vous aux volontés de la personne, si vous les connaissez. Sinon, tâchez de prendre des décisions conformes aux valeurs et aspirations de la personne, avec lesquelles elle aurait été en accord.
- Renseignez-vous sur les services disponibles pour répondre à vos besoins (soins à domicile, services de répit, programmes communautaires comme les popotes roulantes et foyers de soins de longue durée).
- Informez-vous des éléments à prendre en considération dans le choix de prestataires de soins ou d’un foyer de soins de longue durée.
- Planifiez votre propre avenir. La maladie entraînera de nombreux changements qui pourraient avoir des répercussions sur votre vie dans les années à venir.

- Votre Société Alzheimer régionale ([alzheimer.ca/trouvez](http://alzheimer.ca/trouvez)) peut vous conseiller sur les questions ci-dessus et sur les professionnel·les susceptibles de vous aider.

## **Prévoir la suite**

Puisque la maladie d'Alzheimer est évolutive, vous continuerez à avoir besoin d'information et de soutien. Le feuillet suivant de la série porte sur le stade avancé. En vous renseignant sur l'évolution de la maladie et sur les changements attendus, vous serez en mesure de mieux planifier l'avenir.

## **Aide et soutien de la Société Alzheimer**

La maladie d'Alzheimer n'est pas facile à vivre, quel que soit le stade. Elle peut engendrer toute une gamme d'émotions, notamment des sentiments de deuil et de perte, tant chez les personnes touchées que leurs aidant·es. Il est important de reconnaître et d'accepter ces sentiments, de prendre soin de vous et de solliciter l'aide dont vous avez besoin.

La Société Alzheimer de votre région peut vous fournir des ressources éducatives sur la maladie, vous aider à obtenir de l'aide pratique, et vous orienter vers du soutien affectif (individuel ou en groupe) qui vous aidera à composer avec les répercussions émotionnelles. Communiquez avec votre Société Alzheimer régionale ou consultez [alzheimer.ca/fr](http://alzheimer.ca/fr).

## Ressources supplémentaires

Société Alzheimer du Canada. À propos de moi. [alzheimer.ca/aproposdemoi](http://alzheimer.ca/aproposdemoi)

Société Alzheimer du Canada. Communiquer avec une personne vivant avec un trouble neurocognitif. [alzheimer.ca/communiquer](http://alzheimer.ca/communiquer)

Société Alzheimer du Canada. Expériences partagées. [alzheimer.ca/experiencespartagees](http://alzheimer.ca/experiencespartagees)

Société Alzheimer du Canada. Les dispositifs de localisation. [alzheimer.ca/dispositifsdelocalisation](http://alzheimer.ca/dispositifsdelocalisation)

Société Alzheimer du Canada. Les stades de la maladie d'Alzheimer. [alzheimer.ca/stades](http://alzheimer.ca/stades)

Société Alzheimer du Canada. Lignes directrices sur les soins. [alzheimer.ca/lignesdirectricessurlessoin](http://alzheimer.ca/lignesdirectricessurlessoin)

Société Alzheimer du Canada. Série sur les soins de longue durée. [alzheimer.ca/sld](http://alzheimer.ca/sld)

Société Alzheimer du Canada. Soins personnels. [alzheimer.ca/hygienepersonnelle](http://alzheimer.ca/hygienepersonnelle)

La Société Alzheimer du Canada offre tout un éventail de dépliants et de feuillets d'information gratuits. Pour en savoir plus, rendez-vous sur [alzheimer.ca/ressources](http://alzheimer.ca/ressources).

**Remarque** : Le présent feuillet vise à offrir des conseils. Il ne saurait remplacer l'avis d'un-e professionnel-le de la santé. Si vous constatez des changements dans l'état de la personne touchée, ou si vous avez des questions ou inquiétudes, consultez votre prestataire de soins.

# Société Alzheimer

Société Alzheimer du Canada

20, avenue Eglinton Ouest, 16<sup>e</sup> étage Toronto, Ontario M4R 1K8

Bureau national : 1-800-616-8816 Informations et aiguillage : 1-855-705-4636 (INFO)

 [info@alzheimer.ca](mailto:info@alzheimer.ca)  [alzheimer.ca](http://alzheimer.ca)

 @AlzheimerCanada  @AlzCanada  @AlzheimerCanada

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

