



CÉLÉBREZ EN TOUTE SÉRÉNITÉ

Le temps des fêtes est un moment bien particulier où la fébrilité, l'amour et les regroupements sont rehaussés.

Toutefois, les célébrations peuvent s'avérer particulièrement stressantes pour les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif.

Les lieux inconnus, la présence de nombreuses personnes et l'atmosphère festive et survoltée peuvent causer beaucoup d'anxiété.

VOICI QUELQUES CONSEILS POUR RÉDUIRE LE STRESS DU TEMPS DES FÊTES ET RENDRE LE MOMENT PLUS AGRÉABLE POUR TOUS :

- ★ Organisez des réunions familiales plus petites et dans un lieu connu afin d'éviter toute confusion.
- ★ Planifiez vos célébrations au moment qui convient le mieux à la personne atteinte, selon son niveau d'énergie.
- ★ Décorez avec votre proche. Un sentiment d'utilité sera comblé et son orientation spatiale sera stimulé.
- ★ Gardez une ou plusieurs pièces sans décorations pour rassurer et préserver les repères de la personne atteinte.
- ★ Sollicitez régulièrement sa participation aux préparatifs en lui confiant des tâches qu'elle aime faire.
- ★ Assurez-vous qu'il n'y a rien de potentiellement dangereux dans la maison, comme les décorations qui ressemblent à des bonbons ou à des fruits.
- ★ Organisez des activités chargées de sens, comme regarder de vieilles photos de famille ou chanter des chansons traditionnelles.
- ★ Réservez un coin tranquille de la maison où la personne pourra se retirer et assurez-vous que quelqu'un lui tienne alors compagnie.
- ★ Rappelez à votre entourage l'état actuel de la personne atteinte et n'hésitez pas à les informer pour qu'ils aient une attitude facilitante.
- ★ Pensez à vous en demandant l'aide de votre entourage. Optez pour un repas simple, un buffet traiteur, lavez la vaisselle au fur et à mesure avec quelqu'un ou utilisez de la vaisselle jetable.



EN RAISON DU BRUIT, DES MOUVEMENTS ET DES MULTIPLES CONVERSATIONS, IL EST POSSIBLE QU'UN COMPORTEMENT D'AGITATION, DE FUITE OU DE TRISTESSE SE DÉCLENCHE. DANS L'UNE DE SES SITUATIONS, VOUS POUVEZ :

- ★ Diminuer toutes distractions comme le volume de la musique.
- ★ Suggérer de prendre un moment en retrait, afin de retrouver un état de calme.
- ★ Être à l'écoute et valider les émotions que la personne ressent.
- ★ Essayer de cibler le besoin dont la personne essaie de communiquer.



ET N'OUBLIEZ PAS ! PROFITEZ DE LA DOUCEUR DES FÊTES AVEC CEUX QUE VOUS AIMEZ.

Société **Alzheimer**
HAUT-RICHELIEU

740, 2e Rue, Saint-Jean-sur-Richelieu (QC) J2X 3H5
450 347-5500 | www.sahr.ca