

# Évolution

Société Alzheimer

## STADE MODÉRÉ

Ce document fait partie d'une série de cinq feuillets d'information sur les divers stades de la maladie d'Alzheimer qui s'adresse aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, et à leurs aidants. Il porte sur le stade modéré de la maladie d'Alzheimer. Pour des renseignements sur les autres stades de la maladie d'Alzheimer, veuillez consulter les feuillets suivants de la série *Évolution* de la maladie d'Alzheimer disponibles à [alzheimer.ca/stades](http://alzheimer.ca/stades) : « Stade léger », « Stade avancé » et « Fin de vie ». Pour une vue d'ensemble de la maladie d'Alzheimer, de ses divers stades et de l'approche préconisée en matière de soins, veuillez consulter le feuillet « Survol » de la série.

### 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 du cerveau. Elle se manifeste par des symptômes dont les pertes de la mémoire, des difficultés à poursuivre ses activités quotidiennes et des altérations dans le jugement, le raisonnement, le comportement et les émotions. Ces symptômes sont irréversibles, c'est-à-dire que les capacités disparues ne reviendront plus jamais.

La maladie d'Alzheimer est une forme courante de trouble cognitif, mais il existe plusieurs autres troubles neurocognitifs. Parmi les autres troubles cognitifs irréversibles, mentionnons ceux causés par la maladie cérébro-vasculaire, la maladie à corps de Lewy, les dégénérescences fronto-temporales, la maladie de Creutzfeldt-Jakob, la maladie de Parkinson ou la maladie de Huntington.

Ces maladies peuvent présenter des symptômes similaires ou qui se chevauchent, et le diagnostic de plusieurs d'entre elles ne peut être posé avec certitude seulement qu'au moment de l'autopsie du cerveau.

Il n'existe pour l'instant aucun moyen de guérir la maladie d'Alzheimer. Cependant, grâce à certains traitements et à un mode de vie sain, il est possible d'en ralentir l'évolution. Les chercheurs tentent de trouver des moyens de prévenir ou d'enrayer la maladie d'Alzheimer et de rétablir les capacités perdues et la mémoire.

### Stade modéré – Savoir pour prévoir

En règle générale, la personne au stade modéré (aussi appelé stade intermédiaire) témoigne d'une perte croissante de ses facultés cognitives et fonctionnelles, bien que de nombreuses personnes conservent une certaine conscience de leur état. Pour les aidants, ce stade marque une augmentation importante des soins à prodiguer et pourrait aussi nécessiter le déménagement de la personne dans un foyer de soins de longue durée. Il est peut-être temps de faire appel aux services communautaires comme les centres de jour pour adultes ou les services de répit. Parce qu'il comporte des difficultés de plus en plus nombreuses, tant pour la personne que pour ses aidants, ce stade est celui qui souvent paraît le plus long et durant lequel toutes les personnes concernées auront besoin d'aide et de soutien.

Malgré les difficultés accrues de la personne à ce stade, elle peut encore utiliser diverses stratégies pour se faciliter la vie. Consultez les stratégies utiles et autres suggestions du feuillet « Stade léger » de la présente série. Les suggestions qui suivent s'adressent surtout aux aidants.

Symptômes courants	Stratégies utiles
<p><b>Capacités cognitives :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les problèmes de mémoire s'aggravent; par exemple, la personne :           <ul style="list-style-type: none"> <li>- se souvient de son nom mais non pas de son adresse ou numéro de téléphone.</li> <li>- oublie des événements récents et de son passé, comme des vacances en famille.</li> <li>- a du mal à reconnaître ses proches et amis mais reconnaît encore les visages familiers.</li> <li>- perd ou égare ses effets personnels et prend les choses des autres.</li> </ul> </li> <li>• Déclin de la capacité de concentration.           <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>- Difficulté à comprendre les mots et à s'exprimer à l'oral et à l'écrit.</li> <li>- Difficulté à faire des choix.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisez des rappels et des indices : notes, photos, images ou objets saisonniers.</li> <li>• Offrez de l'information lorsque la personne cherche un nom, par exemple : « Bonjour maman, c'est moi, Jean. J'ai avec moi ta petite-fille Anne qui vient te rendre visite. »</li> <li>• Assurez-vous d'avoir l'attention de la personne et maintenez le contact visuel avec elle 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 le message au besoin.</li> <li>• Utilisez de préférence des phrases concrètes plutôt qu'abstraites (« C'est une belle journée ensoleillée! » plutôt que « Que penses-tu du temps qu'il fait aujourd'hui? »).</li> <li>• Utilisez des gestes pour renforcer le message.</li> <li>• Souvenez-vous que la personne ne fait pas exprès de créer des difficultés.</li> <li>• Limitez ses choix à une ou deux options, par exemple, « 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>• Essayez de reconnaître les émotions de la personne que vous pourriez ne pas saisir si vous vous concentrez uniquement sur ce qu'elle dit.</li> <li>• Adoptez des stratégies pour maintenir des activités qui favorisent l'autonomie de la personne et qui mettent l'accent sur ce qu'elle peut encore faire.</li> <li>• Favorisez un mode de vie sain : activité physique, bonne alimentation, activités familiales et intéressantes.</li> <li>• Évitez de contredire la personne ou d'essayer de la convaincre que ce qu'elle dit est faux ou inexact.</li> <li>• Rassurez la personne et réconfortez-la.</li> <li>• Évoquez des souvenirs, à l'aide de photos ou de vidéos, car cela pourrait être une stratégie utile.</li> <li>• Faites-lui entendre sa musique préférée.</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 (marche de long en large).</li> <li>• Questions ou gestes répétitifs.</li> <li>• Idées délirantes (croit à des choses qui ne sont pas vraies).</li> <li>• Hallucinations (entend, voit, sent ou goûte des choses qui ne sont pas présentes).</li> <li>• Un changement de comportement inhabituel pour la personne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rappelez-vous que tout comportement est une forme de communication; essayez de déterminer ce que la personne essaie d'exprimer : peur, inconfort, frustration, etc.</li> <li>• Soyez attentif 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 agaçant, dangereux ou propre à causer de l'anxiété.</li> <li>• Identifiez et évitez les situations qui déclenchent des réactions troublantes (le comportement est-il déclenché par le bruit, la présence de trop de gens, des attentes trop grandes, la faim ou la douleur?)</li> <li>• Donnez deux choix à la personne, 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 réunions de famille, trouvez un endroit calme pour passer du temps en tête-à-tête avec les proches.</li> <li>• Inscrivez la personne au programme MedicAlert<sup>MD</sup> Sécu-Retour<sup>MD</sup>.</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, prendre un bain, aller aux toilettes.</li> <li>• Modification du cycle du sommeil.</li> <li>• Changements d'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 : des vêtements faciles à mettre, des cheveux faciles à coiffer, etc.</li> <li>• Adaptez la tenue des activités à l'heure et au moment qui conviennent à la personne.</li> <li>• Adaptez les activités en fonction des capacités perdues et de manière à profiter au maximum des capacités restantes.</li> <li>• Identifiez et éliminez tout danger potentiel dans la maison, par exemple les tapis sur lesquels la personne risque de glisser ou de trébucher. Des barres d'appui dans la baignoire ou la douche sont souvent utiles.</li> <li>• Consultez un ergothérapeute pour des conseils sur les routines, les activités et l'adaptation de la résidence pour la rendre aussi sécuritaire et aussi confortable que possible.</li> <li>• Sollicitez des soins à domicile.</li> </ul>

Soyez à l'affût d'autres problèmes touchant la santé au quotidien (par exemple la prise régulière de médicaments, l'hygiène dentaire, les soins des pieds, etc.). Bien que le stade modéré exige des stratégies différentes et plus nombreuses qu'au stade léger, certaines des mêmes stratégies demeurent utiles. Consultez les suggestions pour les aidants du feuillet « Stade léger » de cette série.

## **Autres suggestions pour les aidants : prenez soin de vous et planifiez l'avenir**

Malgré tous vos efforts, il sera de plus en plus difficile de prendre soin de la personne et sa dépendance sera de plus en plus grande à votre égard. C'est à ce moment que les aidants ont eux-mêmes besoin d'un soutien accru. Les conseils suivants visent à aider les proches à prendre soin d'eux-mêmes et à planifier l'avenir.

- Évitez l'isolement et la solitude et maintenez autant que possible vos activités et relations sociales.
- Faites venir des gens pour aider (notamment, les programmes de jour pour adultes, les services professionnels de soins à domicile, des proches et amis, des aidants bénévoles) ou faites appel à un service régulier de répit pour que vous puissiez poursuivre vos activités usuelles.
- Prenez soin de votre propre santé.
- Renseignez-vous sur la maladie d'Alzheimer.
- Joignez-vous à un groupe de soutien pour aidants; cela vous permettra de rencontrer des gens qui vivent au quotidien les problèmes qu'amène la maladie d'Alzheimer, les difficultés d'ordre pratique qui l'accompagnent et les sentiments de deuil et de chagrin qui s'ensuivent.
- Soyez attentif aux signes de stress et à la façon dont cela affecte votre santé et votre capacité à prendre soin de la personne.
- Sachez que vous vivez peut-être déjà le deuil des pertes graduelles qu'entraîne la maladie d'Alzheimer.
- Consultez un professionnel de la santé si vous vous sentez déprimé ou anxieux.
- Faites preuve de souplesse en ce qui concerne les routines et les attentes.
- Tâchez de conserver une attitude positive et utilisez l'humour dans vos stratégies de soins.

## **Planification de l'avenir**

Laissez-vous guider par les documents faisant état des volontés de la personne quant aux soins et aux questions de nature financière ou juridique à son sujet. Si aucun document n'a encore été rédigé à cet égard, faites-le le plus tôt 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. Autrement, les décisions devront être prises en tenant compte des valeurs et des désirs manifestés par la personne tout au long de sa vie et de ce que vous pensez qu'elle souhaiterait, vu les circonstances.
- Renseignez-vous sur les services disponibles et des changements dans vos besoins et ceux de la personne (soins à domicile, services de répit, programmes communautaires comme Santropol Roulant et foyers de soins de longue durée).
- Informez-vous des éléments à prendre en considération dans le choix d'un fournisseur de soins ou d'un foyer de soins de longue durée.

- Planifiez votre propre avenir. De nombreux changements surviendront au cours de l'évolution des troubles neurocognitifs et ceux-ci pourraient avoir des conséquences importantes sur la façon dont vous vivrez votre propre vie dans les années à venir.
- La Société Alzheimer de votre région ([alzheimer.ca/presdechezvous](http://alzheimer.ca/presdechezvous)) peut vous conseiller sur les questions ci-dessus et sur le type de professionnels susceptibles de vous aider.

## **Prévoir la suite**

Compte tenu de la nature évolutive de la maladie d'Alzheimer, vous continuerez à avoir besoin d'information et de soutien. Le feuillet suivant de la série est le « Stade avancé ». Savoir comment la maladie d'Alzheimer évolue et être au courant des changements qu'elle occasionne vous aidera à mieux préparer l'avenir.

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

À tous les stades, la maladie d'Alzheimer amène des moments difficiles. Que vous soyez la personne qui en est atteinte ou quelqu'un qui s'occupe d'elle, il est normal que vous ressentiez toute une gamme d'émotions, notamment un sentiment de deuil et de grand chagrin, et ce, à toutes les étapes. Il est important de reconnaître et d'accepter ces sentiments, de prendre soin de vous et de solliciter l'aide pratique et le soutien affectif dont vous avez besoin.

La Société Alzheimer de votre région vous fournira des informations sur la maladie d'Alzheimer. Elle pourra en outre vous aider à obtenir l'aide pratique dont vous avez besoin et le soutien affectif (individuel ou en groupe) qui vous aidera à surmonter les répercussions émotionnelles. Communiquez avec votre Société Alzheimer locale ou consultez [alzheimer.ca/fr](http://alzheimer.ca/fr).

## Ressources utiles

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

Société Alzheimer du Canada. Lignes directrices sur les soins centrés sur la personne. [alzheimer.ca/lignesdirectricessurlessoins](http://alzheimer.ca/lignesdirectricessurlessoins)

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

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

Société Alzheimer du Canada. La communication. [alzheimer.ca/lacomunication](http://alzheimer.ca/lacomunication)

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

Société Alzheimer du Canada. Soins de longue durée. [alzheimer.ca/soinsdelongueduree](http://alzheimer.ca/soinsdelongueduree)

Société Alzheimer du Canada et MedicAlert Fondation Canada. MedicAlert<sup>MD</sup> Sécu-Retour<sup>MD</sup>. [alzheimer.ca/medicalertsecureretour](http://alzheimer.ca/medicalertsecureretour)

La Société Alzheimer du Canada offre une grande variété de dépliants et de feuillets d'information; pour en savoir plus à ce sujet, veuillez vous rendre à notre section Ressources à [alzheimer.ca/ressources](http://alzheimer.ca/ressources)

**Remarque :** Le présent feuillet d'information vise à offrir des conseils. Il ne saurait remplacer l'avis des professionnels de la santé. Consultez votre fournisseur de soins de santé si vous remarquez des changements dans l'état de la personne ou pour toute question, préoccupation ou inquiétude.

*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 références : 1-855-705-4636 (INFO)

Courriel : [info@alzheimer.ca](mailto:info@alzheimer.ca) Site Web : [alzheimer.ca/fr](http://alzheimer.ca/fr)

Facebook : [facebook.com/AlzheimerCanada](https://facebook.com/AlzheimerCanada) Twitter : [twitter.com/AlzCanada](https://twitter.com/AlzCanada)