

# Quelles activités faire avec mon proche ?

## Mon proche ne fait plus rien, pourquoi ?

- La maladie d'Alzheimer (ou les syndromes apparentés) se manifeste par des oublis fréquents, notamment des événements récents, mais aussi à travers d'autres difficultés (cherche ses mots, perd ses affaires, logique et raisonnement peu adaptés...).
- Toutes ces difficultés intellectuelles vont avoir une répercussion directe sur les activités de la vie quotidienne. Le malade pourra ne plus être capable de téléphoner, d'aller faire des commissions, de bricoler, de faire la cuisine, d'allumer la télévision, ou faire des activités qui lui tenaient à cœur (tricoter, suivre l'actualité sportive, peindre...). Toutes les tâches et activités qu'il effectuait jusque-là vont petit à petit diminuer et lui poser des difficultés.
- Il est important toutefois de veiller à ce que votre proche continue d'agir. Proposez-lui des activités. Essayez au maximum de ne faire les choses à sa place, mais plutôt avec lui.

## Que faire ?

- Il est conseillé de varier les activités durant la semaine. Aussi alternez :
  - des activités sociales telles que : aller manger une glace, rendre visite à la famille ou à des amis ;
  - des activités plus intellectuelles telles que mots-mêlés, scrabble, pendu. Un petit conseil, si votre proche est en difficulté dans un jeu, modifier les règles du jeu pour qu'il lui soit plus accessible ;
  - des activités physiques comme par exemple la marche, la gym douce ou la natation.
- Garder à l'esprit que dans toutes les activités que vous proposez, les maîtres mots sont « plaisir » et « partage »!

## Les activités à l'extérieur sont-elles à proscrire ?

- Non, elles sont même conseillées. Il faut toutefois prendre certaines précautions :
  - Privilégier les sorties d'une durée raisonnable (moins de 3 heures)
  - Privilégier les heures où il y a moins d'affluence dans les rues
  - Eviter les heures les plus chaudes et penser à vous hydrater (vous et votre proche) régulièrement
  - Cibler les sorties « plaisir » (allez au restaurant, promenade au bord de mer...), même si les sorties culturelles sont possibles (quelques œuvres d'un musée, cinéma avec des films comiques, zoo, jardin) mais elles doivent être pensées et adaptées.
  - Anticiper et repérer les moments de fatigue.

## Pour en savoir plus

[http://www.francealzheimer.org/sites/default/files/brochure\\_activites\\_2012\\_0.pdf](http://www.francealzheimer.org/sites/default/files/brochure_activites_2012_0.pdf)