

Soutien cognitif en cas de démence

FEUILLET D'INFORMATION DU CENTRE SUÉDOIS DE LA DÉMENCE

Kognitivt stöd vid demenssjukdom • faktablad på franska

La démence complique le quotidien

Les maladies de la démence, aussi appelées maladies cognitives, impactent la capacité de réflexion, la mémoire, le langage et d'autres fonctions dites cognitives. Cela est dû à divers dommages et maladies du cerveau. Les maladies de la démence rendent généralement plus difficiles même les tâches simples, et entraînent progressivement une perte d'autonomie.

Le soutien cognitif varie

Tout comme un déambulateur peut compenser un handicap physique, le soutien cognitif peut aider les personnes atteintes de démence. Le soutien cognitif peut impliquer d'adapter le logement afin de permettre une certaine autonomie malgré la maladie, éventuellement avec l'aide des proches. Il peut aussi inclure des aides cognitives qui aident la mémoire et permettent à la personne de rester active et engagée plus longtemps dans la vie quotidienne.

Adaptations simples à domicile

Une adaptation simple et courante consiste à retirer certaines choses du logement. Un nombre réduit d'objets peut faciliter la concentration pour trouver ce qu'on cherche. L'utilisation des appareils électroménagers peut être simplifiée en marquant les boutons avec du ruban adhésif de couleurs distinctes. Le marquage coloré des portes et des poignées de douche peut également s'avérer utile.

Si la lumière reste allumée dans la salle de bain et que la porte est entrouverte, il est plus facile de s'y rendre en pleine nuit. Sur un tableau blanc (ou un panneau d'affichage), on peut inscrire les horaires à respecter et les tâches à accomplir dans la journée. La porte du réfrigérateur est généralement un emplacement adéquat.

D'autres exemples de soutien cognitif

Le tableau blanc n'est qu'un exemple de soutien cognitif que l'on peut acheter dans le commerce. D'autres exemples incluent les localisateurs d'objets sans fil, ainsi que les télécommandes et les téléphones portables dotés de fonctions simples

et de boutons clairement identifiables. Il existe également des aides cognitives que les ergothérapeutes peuvent évaluer et personnaliser. Par exemple, les calendriers électroniques, les alarmes mobiles et les dispositifs de surveillance pour cuisinière. D'autres aides servent de soutien direct pour les proches ou le personnel soignant.

N'attendez pas pour les aides

On pourrait penser qu'il est préférable d'attendre le plus longtemps possible avant de recourir à un soutien cognitif, jusqu'à ce qu'il devienne absolument nécessaire. En réalité, c'est le contraire. Cela est dû au fait que la capacité d'apprentissage diminue progressivement en cas de démence. De nombreuses aides requièrent un temps d'apprentissage pour pouvoir être utilisées. Plus cela est fait tôt, plus il y a de chances que la personne puisse en tirer profit.

Soutien sur mesure

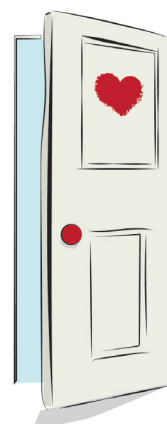
Il n'y a pas de soutien cognitif unique qui convienne à tout le monde. Les symptômes de la démence peuvent varier et évoluent aussi au cours du temps. C'est pourquoi le soutien doit être personnalisé et ajusté aux conditions, besoins et souhaits de chaque individu. Les ergothérapeutes peuvent apporter leur aide dans ce domaine.

Contactez un ergothérapeute

Après une visite à domicile, les ergothérapeutes peuvent donner des conseils sur le soutien cognitif et aider à l'adaptation du logement. Ils peuvent également prescrire et mettre en place des aides cognitives. Le soutien cognitif doit également être suivi, car les besoins de l'utilisateur évoluent avec le temps.

© Svenskt Demenscentrum

Plus de fiches d'information en français peuvent être imprimées sur le site web du Svenskt Demenscentrum :
www.demenscentrum.se/fr



Svenskt Demenscentrum

Svenskt Demenscentrum, Sveavägen 155, 113 46 Stockholm, (08) 690 58 00, info@demenscentrum.se

www.demenscentrum.se

Kognitivt stöd vid demenssjukdom

FAKTABLAD FRÅN SVENSKT DEMENSCENTRUM

Demens försvårar vardagen

Demenssjukdom påverkar tankeförmåga, minne, språk och andra så kallade kognitiva funktioner. Orsaken är olika skador och sjukdomar i hjärnan. Demenssjukdom, som också kallas kognitiv sjukdom, försvårar normalt sett även enkla sysslor och gör det efterhand allt svårare att klara sig själv.

Kognitivt stöd ser olika ut

På samma sätt som en rollator kan kompensera för en fysisk funktionsnedsättning kan kognitivt stöd hjälpa personer med demenssjukdom. Kognitivt stöd kan vara att anpassa bostaden så att det, trots sjukdomen, blir möjligt att klara sig själv, kanske med en del stöd från anhöriga. Det kan också handla om kognitiva hjälpmedel som stöttar minnet och som bidrar till att man kan vara aktiv och mer delaktig en längre tid.

Enkla anpassningar hemma

En vanlig enkel anpassning är att ställa undan en del saker i bostaden. Färre prylar kan göra det lättare att koncentrera sig och hitta rätt. Användningen av vitvaror och hushållsapparater kan underlättas av att knapparna märks med tejp i kontrasterande färger. Även färgmärkning av dörrar och duschhandtag kan vara till hjälp.

Om lampan får lysa i badrummet och dörren stå på glänt hittar man lättare dit mitt i natten. Och på en whiteboard (anslagstavla) kan man skriva upp tider att passa och saker att göra under dagen. Kylskåpsdörren brukar vara en lämplig placering.

Fler exempel på kognitivt stöd

Whiteboard är bara ett exempel på kognitivt stöd som går att köpa i affärer. Några andra är trådlösa sakfinnare samt fjärrkontroller och mobiltelefoner med enkla funktioner och tydliga knappar.

Det finns också kognitiva hjälpmedel som arbets-

terapeuter kan bedöma och prova ut. Exempel är elektroniska kalendrar, mobila larm och spisvakt. Andra hjälpmedel fungerar som ett direkt stöd till anhöriga eller omsorgspersonal.



Vänta inte med hjälpmedel

Man kan tro att det är bra att vänta med kognitivt stöd så länge som möjligt, tills det verkar absolut nödvändigt. I själva verket är det tvärtom. Det beror på att inlärningsförmågan gradvis försämras vid demenssjukdom. Många hjälpmedel behöver man lära sig för att kunna hantera. Ju tidigare det sker desto större möjlighet att personen kan få nytta av dem.

Skräddarsytt stöd

Det finns inget kognitivt stöd som passar alla. Symtomen vid demenssjukdom kan variera och förändras dessutom med tiden. Därför behöver stödet skräddarsys och anpassas till varje persons förutsättningar, behov och önskemål. Här kan arbetsterapeuter hjälpa till.

Kontakta en arbetsterapeut

Arbetsterapeuter kan efter ett hembesök ge råd om kognitivt stöd och hjälpa till med anpassningar av bostaden. De kan även ordinera och prova ut kognitiva hjälpmedel. Det kognitiva stödet behöver också följas upp eftersom användarens behov förändras över tiden.

2025 • Svenskt Demenscentrum ©

Fler faktablad på olika språk kan skrivas ut från Svenskt Demenscentrums webbplats:
www.demenscentrum.se/Faktablad



Svenskt Demenscentrum

Svenskt Demenscentrum, Sveavägen 155, 113 46 Stockholm, 08 - 690 58 00, info@demenscentrum.se

www.demenscentrum.se