

La démence touche chaque personne différemment selon les effets de la maladie et la personnalité de chacun.

OÙ SE PROCURER LA BOÎTE « SOS SENIORS »?

- Maison des citoyens
- Hôtel de ville
- CPAS
- Maisons médicales
- Pharmacies
- Alzheimer café

OÙ TROUVER DE L'AIDE ET PLUS D'INFORMATIONS?

Ligue Alzheimer

Alzheimer café, groupes de parole, etc.

- +32 800 15 225
- alzheimer.be

Alzheimer Belgique

Café souvenir, groupes de soutien, ergothérapie à domicile, etc.

- +32 2 428 28 19
- alzheimerbelgique.be

chuuclnamur.be

Service de Gériatrie

J'AI LA MÉMOIRE QUI FLANCHE...

📍 Dinant

INFOS

Service de Gériatrie

Site de Dinant (Saint-Vincent)
Rue Saint-Jacques, 501 - 5500 Dinant

- ✦ Tél. : +32 82 21 27 69
- ✦ Localisation : route 281, niveau +2



© CHU UCL Namur | Av. Dr. G. Thérassé, 1 - 5530 Yvoir | BE 0641733885 - RPM Namur

01/2025 | com-381-01



chuuclnamur.be



CHU
UCL
NAMUR



Le vieillissement « normal » du cerveau se traduit par une légère diminution de la capacité à retenir de nouvelles informations et à acquérir de nouvelles connaissances et compétences.

Cependant, les capacités à se rappeler de souvenirs et à reconnaître les événements du passé ne sont pas atteintes.

Ce processus « normal » de vieillissement du cerveau ne devrait donc pas empêcher les activités quotidiennes et le fonctionnement social d'une personne.

Il y a présence d'un **déficit cognitif léger** lorsqu'il y a une altération mineure des fonctions intellectuelles telles que la mémoire, la perception, la coordination et le raisonnement n'ayant pas ou peu d'impact(s) sur les activités quotidiennes.

On parle de **démence** lorsque ces troubles deviennent majeurs et se traduisent par une dégradation de la mémoire, du raisonnement, du jugement, et de l'aptitude à réaliser les activités quotidiennes. Le contrôle des émotions, le comportement social et la motivation se trouvent également détériorés.

LES SIGNES DE LA DÉMENCE

Les premiers signes

- Tendance à oublier
- Perdre la notion du temps
- Se perdre dans des endroits familiers

Un peu plus tard

- Oublier les événements récents, les noms et prénoms
- Se perdre dans sa propre maison
- Avoir des difficultés à communiquer
- Avoir besoin d'aide pour les soins d'hygiène
- Changer de comportement (errer, se répéter, etc.)

Et ensuite

- Perdre la notion du temps et du lieu
- Éprouver des difficultés à reconnaître les proches
- Être plus dépendant pour les soins d'hygiène
- Éprouver des difficultés à se déplacer
- Changer de comportement, se montrer agressif par moment

QUELQUES CONSEILS

Privilégier un régime alimentaire varié et équilibré

Conserver une activité physique modérée

- Marche
- Gym douce
- Kinésithérapie
- Etc.

Entretenir une activité mentale régulière

- Mots fléchés/croisés/cachés
- Lecture
- Sudoku
- Scrabble
- Jeux de cartes
- Etc.

Trouver des occupations ludiques qui participent au bien-être, stimulent et éveillent des souvenirs

- Jeux de société
- Musique
- Album photos
- Etc.

Favoriser un environnement sécurisant, calme et stable

- Créer des routines, des rituels
- Changer le moins possible la décoration ou les meubles
- Utiliser un calendrier, un agenda, un carnet de notes
- Disposer une horloge, une montre ou un réveil dans les pièces de vie principales
- Utiliser un pilulier électronique, pour éviter les erreurs et/ou oublis

Entretenir des activités conviviales

- Discuter, chanter, se balader avec les proches

Prendre certaines dispositions

- Régler de nombreuses questions par rapport à l'avenir: procuration pour les comptes, désignation de personnes de confiance, rédaction du testament, etc.
- Informer les voisins
- Remplir la boîte « SOS Seniors » et la placer au frigo
- Porter un bracelet d'identification (« perte de mémoire », personne à contacter, numéro de téléphone)