

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

Hôpital de jour
gériatrique

J'AI LA MÉMOIRE QUI FLANCHE...

📍 Dinant



INFOS

Hôpital de jour gériatrique

Site de Dinant (Saint-Vincent)

Rue Saint-Jacques, 501 - 5500 Dinant

- ✦ **Prise de rendez-vous**
+32 82 21 25 53
- ✦ **Mardi et jeudi de 8h30 à 16h30**
- ✦ **Localisation**
Route 261, niveau +2
- ✦ **h.jg.d@chuuclnamur.uclouvain.be**

© 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 **trouble neurocognitif 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 **troubles neurocognitifs majeurs** lorsqu'il y a une dégradation des capacités d'un ou plusieurs domaines de la mémoire qui impacte sur la réalisation des activités de la vie quotidienne (gérer son budget, utiliser un téléphone,...). Avec l'avancée de la maladie, on pourra également retrouver des troubles du comportement chez certaines personnes (agressivité, déambulation,...)

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

Conservé une activité physique modérée et régulière

- 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)