

## 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, à leurs proches et aux aidants. Il porte sur le stade léger de la maladie. 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 : « 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 le plus répandu des troubles cognitifs. Parmi ses symptômes figurent la perte de la mémoire, du jugement et du raisonnement, ainsi que les changements d'humeur et de comportement. Les fonctions cérébrales sont alors suffisamment affectées pour entraver la capacité de la personne à travailler, à entretenir des relations ou à accomplir les activités de la vie quotidienne.

D'autres maladies s'apparentent à l'Alzheimer du fait qu'elles sont aussi le résultat d'une dégénérescence progressive et actuellement irréversible des cellules du cerveau. Il s'agit de la maladie vasculaire cérébrale (la seconde forme la plus fréquente après l'Alzheimer), des dégénérescences fronto-temporales, de la maladie de Creutzfeldt-Jakob, de la maladie à corps de Lewy, de la maladie de Huntington et de la maladie de Parkinson.

L'Alzheimer est une maladie du cerveau caractérisée par une détérioration de la capacité de penser et de mémoriser en raison de la dégénérescence progressive des cellules cérébrales. Elle affecte également l'humeur et les émotions, ainsi que le comportement et la capacité d'accomplir les activités du quotidien. À ce jour, la maladie d'Alzheimer est incurable et son évolution est irréversible. Cependant, les traitements actuels et l'adoption d'un mode de vie santé peuvent souvent en ralentir le cours de façon importante.

La maladie d'Alzheimer se développe généralement par étapes, chaque stade entraînant des changements dans la vie des personnes qui en sont atteintes et dans celle de leurs proches. Parce que la maladie affecte les gens différemment, les symptômes, l'ordre d'apparition et la durée de chacun des stades varient d'une personne à l'autre. Dans la plupart des cas, la maladie d'Alzheimer évolue lentement et les symptômes peuvent se chevaucher, de sorte que le passage d'un stade à l'autre est souvent subtil.

### 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 familles et les aidants, ce stade marque une augmentation importante des soins à prodiguer et pourrait aussi nécessiter le déménagement de la personne à un foyer de soins de longue durée. Parce qu'il comporte des difficultés de plus en plus nombreuses, tant pour la personne que pour sa famille, 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 que vit à ce stade la personne atteinte de la maladie, elle peut encore utiliser diverses stratégies pour se faciliter la vie. Consultez à ce sujet le tableau « Stratégies utiles » et la section « 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 :</li> <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 familiales.</li> <li>• a du mal à reconnaître ses parents et amis mais reconnaît encore les visages familiers.</li> <li>• perd ou égare ses effets personnels et prend les choses des autres.</li> <li>• Déclin de la capacité de concentration.</li> <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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisez des rappels et des indices : notes, photos, images, cartons, 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; limitez aussi les distractions telles que radio ou télévision.</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 (« Il fait beau, n'est-ce pas? » plutôt que « Que pensez-vous 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.</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 envahissant 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>• Utilisez 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 reconfortez-la.</li> <li>• Évoquez des souvenirs car cela pourrait être une stratégie utile.</li> <li>• Faites-lui entendre sa musique préférée.</li> </ul>

Symptômes courants	Stratégies utiles
<p><b>Comportements :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Appréhension, repli sur soi-même ou passivité.</li> <li>• Agitation (marche de long en large, errance).</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>• Comportements dépourvus de toute inhibition (comportements sexuels non réprimés allant jusqu'à l'agression).</li> </ul>	<p>Rappelez-vous que tout comportement est une forme de communication; essayez de déterminer ce que la personne essaie d'exprimer : peur, inconfort, frustration, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 déconcertantes (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.</li> <li>• Demandez au médecin si certains médicaments pourraient aider.</li> <li>• Si cela n'a pas encore été fait, inscrivez la personne au programme MedicAlert<sup>MD</sup> Sécurité<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 avant sa maladie.</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>

Consultez un médecin sur les traitements possibles. Soyez également à l'affût d'autres problèmes touchant la santé au quotidien (par exemple la prise régulière de médicaments, l'hygiène dentaire, etc.). Bien que le stade modéré exige des stratégies différentes et plus nombreuses qu'au stade léger, certaines des mêmes stratégies demeurent utiles. Consultez à cet effet la section « Suggestions pour la famille de la personne au stade léger » du feuillet « Stade léger » de cette série.

## **Autres suggestions : prendre soin de vous et planifier l'avenir**

Malgré tous vos efforts, il sera de plus en plus difficile de prendre soin de la personne au fil de l'évolution de la maladie et de sa dépendance 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.
- 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.
- 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 qui seront disponibles au fil de l'évolution de la maladie 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 la maladie 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 peut vous conseiller sur les questions ci-dessus et sur le type de professionnels susceptibles de vous aider

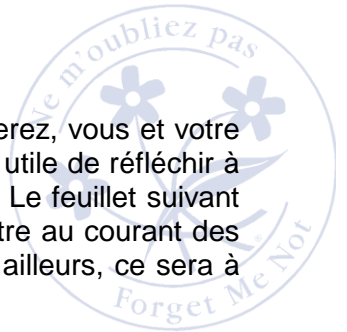
## **Prévoir la suite**

Compte tenu de la nature évolutive de la maladie d'Alzheimer, vous continuerez, vous et votre famille, à avoir besoin d'information et de soutien. À ce stade, il pourrait être utile de réfléchir à ce qui est susceptible d'être important pour vous tout au long de la maladie. Le feuillet suivant de la série est le « Stade avancé ». Savoir comment la maladie évolue et être au courant des changements qu'elle occasionne vous aidera à mieux préparer l'avenir. Par ailleurs, ce sera à vous de décider du meilleur moment pour solliciter plus d'information.

## **Aide et soutien de la Fédération québécoise des Sociétés 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 de la maladie. 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 ressources d'information sur la maladie. 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 de la maladie.

Communiquez avec votre Société Alzheimer régionale ou consultez [www.alzheimer.ca/fr/federationquebecoise](http://www.alzheimer.ca/fr/federationquebecoise)



## Ressources utiles

**Évolution** de la maladie d'Alzheimer – « Survol », « Stade léger », « Stade modéré », « Stade avancé » et « Fin de vie ». Série de cinq feuillets d'information, Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer, 2013.

**Lignes directrices sur les soins centrés sur la personne** : *Prise en charge des personnes atteintes d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée qui vivent dans un foyer de soins de longue durée.* Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer, 2010.

**Expériences partagées** – Conseils de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer, 2013, également disponible en fichiers sonores à <http://www.alzheimer.ca/fr/Living-withdementia/I-have-dementia/Shared-experiences>

**À propos de moi.** Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer, 2013. Ce livret à remplir en format PDF donne également de l'information sur les besoins, les préférences et les intérêts de la personne.

Série **Le quotidien – La communication.** Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer, 2010.

Série **Le quotidien – Soins personnels.** Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer, 2011. Pour en apprendre davantage sur le programme **MedicAlert<sup>MD</sup> Sécu-Retour<sup>MD</sup>** et savoir comment s'y inscrire, veuillez vous rendre à :

<http://www.alzheimer.ca/fr/federationquebecoise/Living-with-dementia/Day-to-day-living/Safety/Safely-Home>.

La Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer 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 :

<http://www.alzheimer.ca/fr/federationquebecoise/We-can-help/Resources/Alzheimer-Society-brochures-and-publications>

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.



**FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE**  
DES

**Sociétés Alzheimer**

Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer

5165 rue Sherbrooke Ouest, bureau 211, Montréal, Québec, H4A 1T6

Tél. : 514-369-7891 1-888-636-6473 Téléc. : 514-369-7900

Courriel : [info@alzheimerquebec.ca](mailto:info@alzheimerquebec.ca)

Site Internet : [www.alzheimer.ca/fr/federationquebecoise](http://www.alzheimer.ca/fr/federationquebecoise)