

# CONSEILS GÉNÉRAUX EN CAS DE PROBLÈMES DE MÉMOIRE

RENSEIGNEMENTS POUR LES ADULTES PLUS ÂGÉS, LES  
FAMILLES ET LES AIDANTS



**LISEZ CETTE BROCHURE POUR VOUS RENSEIGNER :**

- Comment améliorer les problèmes de mémoire.
- Conseils pour les soignants qui aident les personnes souffrant de problèmes de mémoire
- Au sujet des ressources pour améliorer votre mémoire.



**Sinai  
Health**

Healthy Ageing  
and Geriatrics



**UHN**

Toronto General  
Toronto Western  
Princess Margaret  
Toronto Rehab  
Michener Institute

# COMMENT PEUT-ON FAIRE FACE À DES PROBLÈMES DE MÉMOIRE?

---

Si vous avez un problème avec votre mémoire, il peut être difficile pour vous de faire des activités de tous les jours. Parfois, votre sécurité peut également être affectée. Certains problèmes de mémoire peuvent être légers, tandis que d'autres peuvent avoir des effets plus graves, comme le déclin de la mémoire. Voici quelques conseils qui pourraient vous être utiles, ainsi qu'à votre famille, vos amis et vos aidants, pour aider lors de problèmes de mémoire.

Tout le monde a des problèmes de mémoire différents. Consultez votre fournisseur de soins de santé pour obtenir des conseils spécifiques qui pourraient être mieux adaptés pour vous.

## QUELS SONT DES CONSEILS POUR AIDER À FAIRE FACE AUX PROBLÈMES DE MÉMOIRE?

---



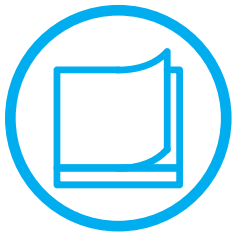
### SOYEZ ORGANISÉ

- Utilisez un agenda ou un calendrier pour vous aider à organiser vos rendez-vous.
- Soyez cohérent. Par exemple, essayez de faire les mêmes choses au même moment tous les jours. Suivez votre horaire hebdomadaire.
- Gardez toujours les choses à la même place. Par exemple, laissez toujours vos clés à côté de la porte d'entrée.
- Utilisez un pilulier pour vous aider à effectuer le suivi de vos médicaments. Ou demandez à votre pharmacie de mettre vos pilules dans un « emballage-coque ».



## ÉCRIVEZ-LE

- Écrivez tous vos rendez-vous sur un calendrier ou dans un agenda et consultez-le souvent.
- Faites des listes et raturez chaque tâche une fois que vous l'avez terminée.
- Utilisez un carnet pour écrire tous les renseignements importants que vous obtenez ou dont vous pourriez avoir besoin.
- Conservez une liste des numéros de téléphone importants à côté du téléphone. Vous pourriez également sauvegarder ces numéros dans votre téléphone cellulaire.



## UTILISEZ DES RAPPELS

- Affichez des rappels. Par exemple : « Apporte tes clés », « Éteins le four », « Débranche le fer à repasser » ou « Verrouille les portes ».
- Utilisez des étiquettes. Par exemple, posez sur les armoires et les tiroirs des étiquettes sur lesquelles se trouvent des mots ou des images qui décrivent ce qui se trouve à l'intérieur.



## UTILISEZ DES ALARMES ET DES MINUTERIES

- Utilisez une minuterie lorsque vous vous servez de la cuisinière ou du four. Envisagez d'utiliser des appareils électroménagers qui s'éteignent d'eux-mêmes, comme un four à micro-ondes ou une bouilloire ou un fer à repasser à arrêt automatique.
- Utilisez des alarmes pour vous rappeler de faire différentes choses, par exemple prendre vos pilules ou aller à un rendez-vous. Vous pouvez peut-être utiliser la fonction d'alarme de votre téléphone mobile pour cela.



### **LORSQUE VOUS APPRENEZ QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU**

- Faites-le dans un endroit tranquille, afin de pouvoir bien vous concentrer. Éteignez la radio et la télé pour vous aider à vous concentrer.
- Soyez très attentif.
- Répétez ou pratiquez ce dont vous voulez vous souvenir.
- Si vous en avez beaucoup à apprendre, décomposez-le en étapes plus petites et apprenez un peu à la fois.
- Écrivez l'information qui pourrait vous être utile plus tard.



### **GARDEZ VOTRE CORPS ET VOTRE ESPRIT ACTIFS ET EN SANTÉ**

- Ayez une alimentation équilibrée.
- Faites régulièrement de l'exercice (les adultes plus âgés devraient essayer de faire 30 minutes d'exercice par jour).
- Dormez et reposez-vous régulièrement.
- Gérez votre stress.
- Restez actif lors des activités sociales ou des sorties.
- Faites des casse-tête et des jeux de mémoire comme les mots croisés, les sudokus ou les cartes.

# Y A-T-IL DES CONSEILS RELATIFS À LA MÉMOIRE POUR LA FAMILLE, LES AMIS ET LES AIDANTS?

---

Si vous prenez soin d'un adulte plus âgé qui a des problèmes de mémoire, voici quelques conseils :



- Parlez lentement pour donner à la personne le temps d'absorber ce que vous dites.
- Utilisez des phrases courtes. Faites une pause après chaque phrase.
- Répétez l'information.
- Demandez à la personne de répéter ce que vous avez dit ou de le résumer dans ses propres mots. Ainsi, vous pouvez être sûr qu'elle vous a compris.

## AUTRES CONSEILS UTILES

- N'interrompez pas votre ami ou le membre de votre famille, sauf si c'est nécessaire.
- Parlez d'une seule chose à la fois. Avertissez la personne lorsque vous voulez changer de sujet.
- Gardez un endroit tranquille où la personne peut travailler, lire ou regarder la télé.
- Appelez la personne pour lui rappeler de prendre ses pilules, d'aller à son rendez-vous ou de faire d'autres tâches.
- Notez que l'apprentissage d'une nouvelle stratégie pour la mémoire peut demander du temps et des efforts.
- Donnez à la personne des occasions d'essayer de nouvelles stratégies pour la mémoire dans le cadre de sa routine (par exemple, trouver de l'information dans son carnet ou son téléphone).
- Avec le temps, la personne ou les besoins de sa vie peuvent changer. Cela peut entraîner la nécessité de modifier également la stratégie pour la mémoire.

# OÙ PUIS-JE TROUVER DES RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES?

---

## HEALTHINAGING.ORG – SOINS À DOMICILE DES AÎNÉS : PROBLÈMES DE MÉMOIRE

---

Healthinaging.org offre des ressources aux aidants de personnes qui ont des problèmes de mémoire. Cette ressource offre des stratégies permettant de faire face à la perte de mémoire d'un proche ou d'un ami.



[www.healthinaging.org/resources/resource:eldercare-at-home-memory-problems](http://www.healthinaging.org/resources/resource:eldercare-at-home-memory-problems)

## HARVARD HEALTH – PRÉVENTION DES PROBLÈMES DE MÉMOIRE

---

Harvard Health offre des conseils sur la prévention des problèmes de mémoire. Cette ressource inclut des façons de résoudre des problèmes de mémoire et des stratégies permettant de les surmonter.



<https://www.health.harvard.edu/healthbeat/protectingmemory-strategies-for-healthy-brain-aging>

## RESSOURCES PERTINENTES DANS NOTRE SÉRIE

---

- Vivre plus longtemps, vivre bien - Votre guide pour vieillir en bonne santé
- Comment reconnaître et prendre en charge le délire
- Reconnaître et prendre en charge la perte auditive
- Utilisation sans danger des médicaments pour les personnes âgées

### D'AUTRES RESSOURCES SANTÉ DANS NOTRE SÉRIE :

- Planification anticipée des soins : Comment entamer la conversation
- L'alcool et votre santé
- Calcium, vitamine D et santé osseuse
- Améliorer l'incontinence urinaire
- Gestion du stress des soignants
- Gestion de la douleur chronique
- Gestion des problèmes de santé mentale courants chez les personnes âgées
- Gestion de la constipation
- Gestion des troubles cognitifs légers, de la maladie d'Alzheimer et autres démences
- Gestion des problèmes de santé chroniques multiples
- Gestion de l'utilisation des sédatifs-hypnotiques chez les personnes âgées
- Gestion du sommeil chez les personnes âgées
- Gestion des troubles liés à la consommation de substances et à la toxicomanie chez les personnes âgées
- Prévenir les chutes à domicile
- Reconnaître et prendre en charge l'anxiété
- Reconnaître et prendre en charge la dépression
- Subrogés et procurations
- Comprendre vos options en matière de soins palliatifs

### D'AUTRES RESSOURCES COMMUNAUTAIRES DANS NOTRE SÉRIE :

- Maltraitance des personnes âgées
- Repas à domicile
- Options de logement pour les personnes âgées
- Options de transport communautaire
- Comment s'inscrire à Wheel-Trans
- Services d'évaluation de la conduite automobile
- Financement des aides à la mobilité par le programme des appareils et accessoires fonctionnels

Rendez-vous à [www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation](http://www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation) pour obtenir des ressources supplémentaires pour les adultes plus âgés, les familles et les aidants.

Ces renseignements ne doivent être utilisés qu'à des fins d'information et ne doivent pas remplacer les conseils médicaux, le diagnostic ou le traitement fournis par un professionnel. Veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé pour obtenir des conseils concernant un trouble médical spécifique. Une seule copie de ces documents peut être réimprimée pour une utilisation personnelle et non commerciale seulement.

**Nous remercions les organismes suivants pour leur soutien de notre initiative de ressources éducatives pour soutenir le vieillissement en santé :**



**The Ben and  
Hilda Katz  
Foundation**



Mon Sheong Foundation et la Ben and Hilda Katz Foundation ont fourni un soutien financier généreux pour l'impression et la traduction de nos ressources éducatives pour soutenir le vieillissement en santé.

Le ministère des Services aux aînés et de l'Accessibilité a soutenu cette initiative en octroyant des fonds dans le cadre de son programme de subventions communautaires pour les aînés.

Adapté de « General Tips for Memory Problems », publié en 2016, avec la permission du Patient and Family Education Program du Réseau universitaire de santé.

Auteur : Healthy Ageing and Geriatrics Program, Sinai Health System  
Date de modification : juin 2022