Zeitschrift: Magazine aide et soins à domicile : revue spécialisée de l'Association suisse des services d'aide et de soins à domicile

Herausgeber: Spitex Verband Schweiz

Band: - (2014)

Heft: 2

Artikel: "À toi de me guider, maintenant"

Autor: King, Sarah

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-852983

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

MAGAZINE AIDE ET SOINS À DOMICILE 2/2014 | AVRIL/MAI

«A toi de me guider, maintenant.»

Il y a une année, le diagnostic est tombé: Anna Marti (83 ans) est démente. Son mari, très proche d'elle, éprouve lui aussi les effets de la maladie sur leur quotidien. Ensemble, avec l'aide d'une ergothérapeute, ils apprennent à gérer.

Lire l'heure est devenu un effort pour Anna*. «Mais pourquoi diable je n'y arrive pas!» Son regard passe de la carte qu'elle tient dans sa main aux autres images d'horloges posées sur la table. Son mari Hans* se penche vers elle. «Tu dois chercher celle qui correspond. Cinq heures et demie.» Ils cherchent. «Là!» Anna Marti recouvre l'image de sa petite carte. L'ergothérapeute, Franziska Bachmann, lui passe la carte suivante. «1.30, c'est la nuit noire!» Anna sourit. «A mon avis.» Ce jeu de Memory l'entraîne à lire l'heure. Il y a peu de temps, elle se débrouillait encore pas mal, sur-

Conseils destinés aux proches et aux soignants

- Aux premiers stades de la maladie, la mémoire immédiate est altérée, ce qui rend plus difficile l'assimilation de nouveaux contenus. Les éléments qui peuvent être mis en relation avec la vie du patient facilitent l'apprentissage.
- Un environnement et un encadrement qui mettent en confiance diminuent la crainte et l'insécurité.
- Les personnes démentes peuvent trouver du plaisir et de la motivation dans leur quotidien, pour autant qu'elles ne soient pas sous- ou sur-sollicitées. A éviter: les exercices de mémoire où il faut réussir, les questions stressantes, les situations peu claires et la course contre la montre. Ceci est valable également en cas de dépression.
- Les patients peuvent contribuer eux mêmes à la préservation de leurs facultés en restant actifs. De l'aide doit leur être apportée pour les choses qu'ils ne peuvent plus faire eux-mêmes.
- Si la démence entraîne de profondes modifications dans la vie du malade, elle marque aussi tout son entourage. Le conjoint, les enfants et d'autres proches ont besoin de soutien. Leur rôle doit être reconnu.
- Avec l'évolution de la maladie, on assiste à des troubles du rythme nocturne/diurne. Une occupation et une activité physique adaptées pendant la journée permettent d'éviter un trop grand déséquilibre. Une thérapie médicamenteuse est également à envisager, avec le médecin. (sk)

tout avec sa montre-bracelet. «Mais cela pourrait bientôt devenir un problème, alors on s'exerce déjà en prévision», explique la thérapeute.

Il y a quatre ans, Anna Marti a remarqué que «quelque chose ne tournait pas rond». Elle souffrait souvent de maux de tête et son mari remarqua qu'elle oubliait de plus en plus de choses. Finalement, un neurologue posa un diagnostic de démence faible à moyenne. Il ne prescrivit pas de médicaments, mais des séances d'ergothérapie. Depuis, Anna et Hans viennent régulièrement chez Franziska Bachmann, qui est spécialisée dans les affections neurologiques.

«Parler, c'est primordial.»

Franziska Bachmann, ergothérapeute

Des petits trucs pour maîtriser le quotidien

«Parler, c'est primordial», dit-elle. «Au début, je réunis toutes sortes d'infos sur la vie de la patiente et je vois où elle a besoin d'aide. Des éléments antérieurs permettent de se faire une idée plus globale de son vécu.» S'entretenir avec son époux, qui accompagne Anna à chacune de ses visites, est également précieux. «Il me tient au courant de la situation à la maison.» Anna Marti elle-même ne trouve pas toujours les mots justes. C'est, avec les confusions de dates, sa principale difficulté. Franziska Bachmann lui donne alors des idées pratiques pour surmonter le problème. «Le matin, je commence par prendre le journal dans notre boîte aux lettres. Il porte la date du jour. Et voilà.» Afin de stimuler sa capacité d'expression, Anna écrit tous les jours quelques lignes dans son journal intime, ou raconte ses expériences à l'ergothérapeute. Ces exercices doivent être en lien avec la vie personnelle du patient. «C'est bon pour la motivation et la confiance en soi» – deux conditions essentielles pour apprendre de nouvelles choses.

La perte de confiance a longtemps empêché Anna d'aller se promener. «Il fallait que je sente que j'en étais encore capable. J'avais peur de ne plus connaître le chemin. Mais mon mari a eu une idée: il m'a suivie! Il marchait derrière moi pour voir si j'y arrivais.» Hans Marti acquiesce. «Et un jour, je lui ai dit: à toi de me guider, maintenant.» Aujourd'hui, Anna Marti sort à nouveau seule de chez elle. Et partout, elle a ses petits repères. Des étiquettes sur les placards indiquent où sont les ustensiles. Une liste à côté du téléphone, pour les numéros importants... et un classeur pour les mesures à prendre en cas d'urgence.

Accompagner les proches

Franziska Bachmann passe régulièrement en revue les adaptations à faire à la situation, qui est évolutive. «Certains exercices sollicitent trop Madame Marti; il s'agit alors de placer la barre un peu moins haut.» Si Anna se montre sereine et patiente, son mari ne peut pas toujours en dire autant. Il s'emporte parfois. «Je suis un peu maniaque. Après, ça me fait de la peine.» Hans Marti caresse doucement le dos de sa femme. «Elle est tellement pacifique. Elle me remercie même de mon aide!» Franziska Bachmann fait ici un travail d'accompagnement du conjoint afin de l'aider dans son soutien. Il faut trouver le juste degré d'intervention et de stimulation: ni trop, ni trop peu. «Comme dans une cordée.»

La montagne donne confiance

Les anciens alpinistes que sont les Marti savent bien à quoi ressemble une cordée. Toujours très proches de la nature, ils continuent à faire des randonnées. «L'an dernier, nous avons fait un sommet de 2400 m», raconte fièrement le sportif de 84 ans. Cette évocation rappelle des souvenirs à Anna: «La montagne, c'était bien: préparer son sac, sortir,

Un centre adapté aux besoins

En face du centre Paul Klee à Berne, le Centre Schönberg regroupe sous un même toit les soins, la prise en charge, le conseil, la formation et la recherche. Premier centre de compétences en Suisse en matière de démence et de soins palliatifs, il offre une continuité des soins à travers les différentes phases de vie. Le modèle de soins proposé consiste à encadrer le plus longtemps possible les patients dans leur contexte de vie familier, tout en leur prodiguant les soins nécessaires, puis d'assurer une transition en douceur vers un séjour éventuel en milieu stationnaire. Deux partenaires ont ici uni leur savoir-faire: l'Association cantonale bernoise d'aide et de soins à domicile et la Fondation Tilia. Sur le plan de la prise en charge, le Centre Schönberg est conçu comme une «oasis de soins» fonctionnant par groupes de vie. Les patientes et les patients occupent une sorte de grand loft, ce qui permet d'éviter les peurs dues à l'isolement. Dans le centre de jour, un espace est consacré au vécu et aux souvenirs de la vie passée: les pensionnaires peuvent y placer leurs objets préférés, jouer du piano ou fendre du bois. Sur le plan architectural, un éclairage respectant le cycle naturel de la lumière et une signalétique multi-sensorielle tiennent également compte de la pathologie de la démence. **(sk)**

www.zentrumschoenberg.ch

«Mais pourquoi diable je n'y arrive pas!» Anna Marti est confrontée à la maladie depuis un an. Des séances régulières chez son ergothérapeute, Franziska Bachmann, l'aident beaucoup. Le soutien de son mari est essentiel. Photos: Marco Zanoni

marcher. J'avais la corde autour de moi, il avait la corde autour de lui. Cela donne de la sécurité. On est proches. On veille l'un sur l'autre.» A la maison aussi, elle veille sur son mari. «Je ne veux pas préparer quelque chose que je serais seule à aimer manger.» Mais apparemment, il aime presque tout. «Il n'est pas compliqué!», dit Anna en riant. Cette fois, c'est elle qui caresse l'épaule de son mari.

L'attention pleine de bienveillance qui caractérise cette relation permet à Anna et Hans Marti de gérer la maladie et de considérer l'avenir avec calme. «Nous ne sommes pas inscrits dans un EMS. Je n'y serais vraiment plus personne! Nous sommes encore libres. Ce qui viendra après, on verra bien.» Anna Marti glisse une main sur le foulard de soie rose qu'elle porte autour du cou et qu'elle a fait elle même en batik. «Le meilleur, je l'ai déjà eu.»

Sarah King

* Noms modifiés par la rédaction

www.ergotherapie-bachmann.ch