



# Les personnes présentant des troubles cognitifs et le confinement (COVID19)



## Conseils aux aidants

Service de Neurologie et CMRR  
Service de Gériatrie du CHU Amiens-Picardie  
Plateforme ALIIS du CH Intercommunal Montdidier-Roye

[CollegedesPsychologuesBureau@chu-amiens.fr](mailto:CollegedesPsychologuesBureau@chu-amiens.fr)

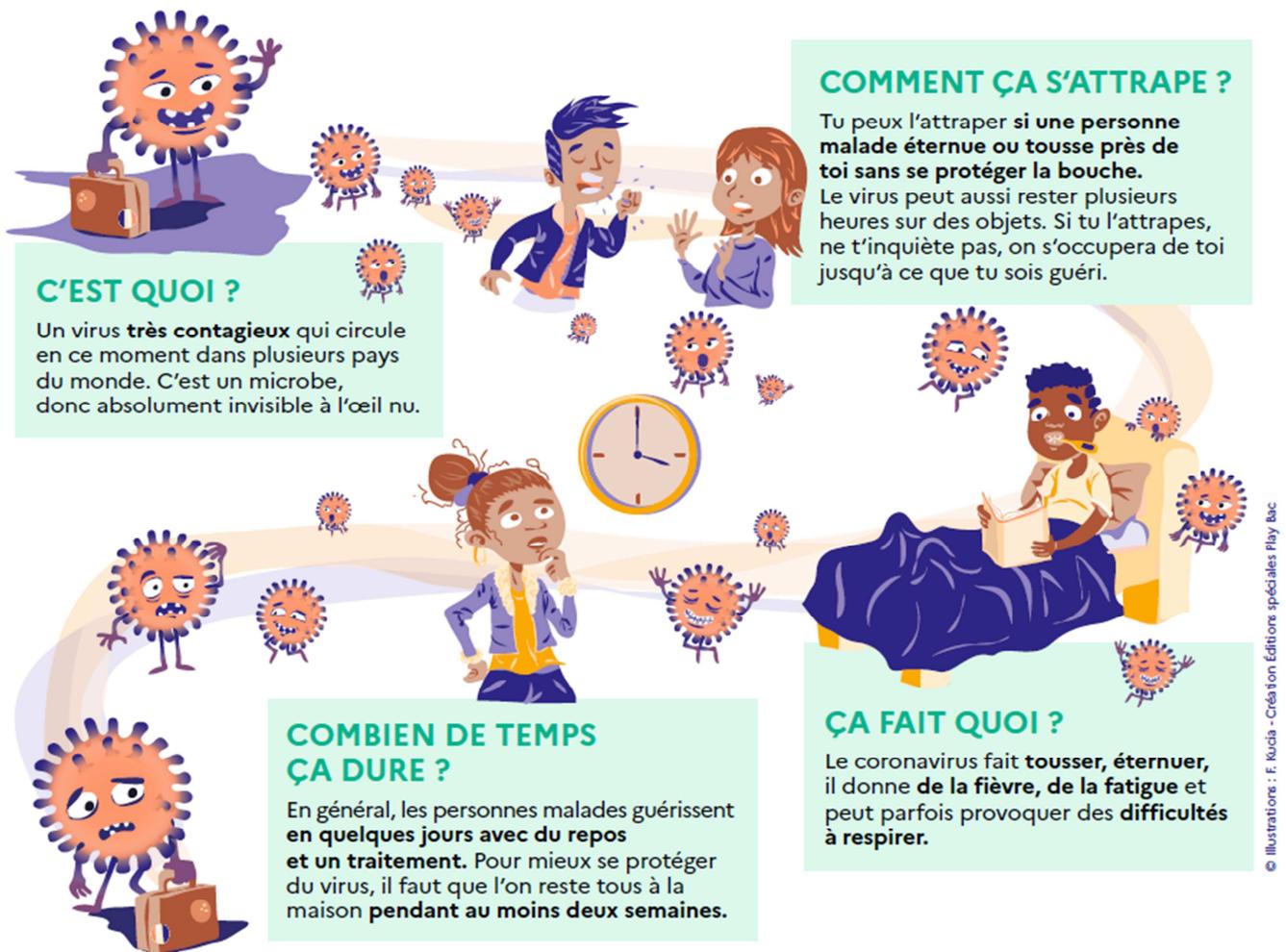
**Vous êtes aidant auprès de personnes présentant des troubles cognitifs** ou avez vos parents/grands-parents/amis/voisins présentant des troubles cognitifs qui peuvent avoir des **difficultés de compréhension concernant le confinement en lien avec le COVID-19.**

Une personne atteinte d'un trouble cognitif, qu'il s'agisse de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée, aura **davantage de difficultés à respecter les consignes de confinement et les gestes barrières.** Dans ces conditions, ces personnes risquent d'être plus exposées à la contamination par un virus fortement contagieux.

Ces propositions pourront peut-être vous aider à rassurer votre proche et l'aider à respecter les consignes sanitaires.

# Comment aborder le sujet du COVID-19 avec les personnes présentant des troubles cognitifs ?

- Aborder ce sujet avec la personne permettra de la rassurer et de lui expliquer que le confinement est une mesure de protection, qui n'est pas destinée à perdurer;
- Adapter vos explications à son niveau de compréhension des risques malgré les troubles cognitifs en parlant d'une seule chose à la fois et en adoptant une voix calme et un ton chaleureux;
- S'aider de supports visuels pour faciliter la compréhension (voir illustration provenant du site officiel proposé par le gouvernement).



## Comment aider la personne à réaliser les gestes barrières ?

- Si la personne présente des troubles de la mémoire, **il est possible qu'elle oublie d'appliquer les gestes barrières comme se laver les mains.**  
Pour cela, un affichage comprenant des dessins (*vous trouverez l'affiche du gouvernement en dernière page de ce document*) ou autres **rappels peuvent être installés dans des endroits stratégiques comme la cuisine ou la salle de bain...**
- Si la personne présente des difficultés à réaliser des gestes simples de la vie quotidienne, il peut être important de **lui expliquer les gestes** du lavage des mains étapes par étape, utiliser vos propres mains pour lui montrer ce qui doit être fait, chanter pendant 20 secondes (temps de lavage des mains recommandé) ; utiliser un savon parfumé pour améliorer l'expérience sensorielle ou encore utiliser du savon liquide, souvent plus facile à utiliser qu'une savonnette.

## Comment aider la personne à vivre le confinement ?

- **Parler doucement** et sur un **ton rassurant** afin d'éviter d'accroître peut-être les angoisses dissimulées.
- **Adopter une voix calme et un ton chaleureux** : Essayer d'éviter le langage et le ton infantilisants, ainsi que toute autre façon de parler condescendante. Parlez clairement et posément.
- **Être patient** : Si vous posez une question, attendez la réponse. Ne laissez pas la frustration vous gagner devant les difficultés dues à la perte cognitive.
- **Utiliser des noms** : évitez d'employer les pronoms tels que "il" ou "elle" pour vous adresser à la personne et précisez qui vous êtes lorsque vous communiquez avec elle, cela la rassurera.
- **Essayer d'écouter avec empathie** : essayer d'être en **lien** avec ce que la personne raconte, de **prendre la mesure de l'intensité** de ce que la personne en face de vous est en train de vivre.
- **Utiliser le langage du corps** : Ajouter à la suite de la communication non verbale est importante. Même si la communication est réduite, sachez que même un **sourire** est perçu par le cerveau émotionnel et procure des sensations de **plaisir**.
- Parler d'**une seule chose à la fois**.
- **Nettoyer les objets les plus manipulés** dans la maison : la télécommande, les robinets, les interrupteurs, les poignées de porte, etc.

- Mettre en place de **nouvelles habitudes** qui rythment les journées. Cette routine peut permettre à la personne de mieux se repérer dans le temps et offrira un cadre plus sécurisant.
- Proposer de **se divertir** :
  - faire des jeux de société adaptés, regarder un album photo pour se remémorer des souvenirs et activer des émotions positives, écouter de la musique
  - ou encore participer à quelques tâches quotidiennes pour passer le temps, même si elles ne sont pas parfaitement réalisées.
  - ces activités maintiendront la stimulation cognitive.
- **Soyez bienveillant avec vous-même**, il peut parfois arriver de ne pas être suffisamment à l'écoute de votre proche. Si vous ressentez des difficultés à gérer un comportement de votre proche, n'hésitez pas à vous isoler un instant ou à utiliser un exercice de relaxation pour reprendre votre calme.

Voici un exemple d'exercice conseillé:

- Inspirez 3 secondes,
- Bloquez votre respiration durant 3 secondes,
- Puis expirez tout doucement durant 6 secondes comme si vous soufflez sur la flamme d'une bougie ou dans une paille.

#### **Pour les personnes avec des troubles cognitifs vivant seules :**

- Garder les habitudes de **présence**, de passage ou d'appel téléphonique pour les personnes qui sont seules à domicile.
- Proposer de faire un **appel vidéo** (ou un appel classique) avec les membres de la famille qui sont disponibles quelques minutes.

## **Comment réagir face aux émotions ?**

Il est important **de rester calme, parler doucement, expliquer** de nouveau pourquoi les habitudes ont changé, partager leurs émotions (rire, pleurer...).

Tous les moyens à votre disposition seront les bienvenus pour aider...

Les émotions (angoisse, tristesse, colère, frustration, etc.) vont probablement accentuer les difficultés mnésiques et/ou comportementales.

La personne présentant des troubles cognitifs ressent les émotions, réagit davantage aux modifications d'attitudes de votre part, aux douleurs qu'elle peut ressentir, aux différentes marques d'attention que vous pouvez prodiguer...

## Comment réagir face aux troubles comportementaux ?

- Si les troubles impactent le respect des consignes avec un souhait de sortir malgré l'interdiction (opposition ou idées fixes), vous pouvez tenter de détourner son attention en lui proposant une activité agréable.
- Si la personne déambule sans cesse, préserver un **espace de circulation** physique en tentant de délimiter et sécuriser cet espace.
- Si l'agitation ou l'opposition est trop importante, n'hésitez pas à en parler à son médecin ou neurologue référent.

**COVID-19**

## **ALERTE CORONAVIRUS POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES**



**Se laver  
très régulièrement  
les mains**



**Tousser ou éternuer  
dans son coude  
ou dans un mouchoir**



**Utiliser un mouchoir  
à usage unique  
et le jeter**



**Saluer  
sans se serrer la main,  
arrêter les embrassades**

**Vous avez des questions sur le coronavirus ?**



**GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS**



**0 800 130 000**

(appel gratuit)

## Si besoin d'aide

- **Service de Neurologie et Service de Centre Mémoire de Ressources et de Recherche** du CHU Amiens-Picardie  
Tél. 03 22 66 82 40 mail. [neurologie.secrétariat@chu-amiens.fr](mailto:neurologie.secrétariat@chu-amiens.fr)
- **Service de Gériatrie USLD EHPAD et filière troubles du comportement** du CHU Amiens-Picardie  
Tél. 03 22 82 43 85 mail. [USLD-EHPADSecretariat@chu-amiens.fr](mailto:USLD-EHPADSecretariat@chu-amiens.fr)
- **Plateforme ALIIS du CH Intercommunal Montdidier-Roye**  
Tél. 03 22 78 71 54 mail. [lucille.elay@chimr.fr](mailto:lucille.elay@chimr.fr)
- **Plateforme de répit et d'accompagnement des aidants familiaux ALIIS** (Amiens-Somme Est) Tél. 03 22 78 70 58 ou 07 63 95 03 33  
[www.soutenirlesaidants.fr/antenne/plateforme-daccompagnement-et-de-repit-aliis/](http://www.soutenirlesaidants.fr/antenne/plateforme-daccompagnement-et-de-repit-aliis/)
- **Plateforme de répit et d'accompagnement des aidants familiaux Sud-Ouest Actif** (Somme-Ouest): Tél. 03 22 89 82 49 ou 06 38 35 07 28  
[www.soutenirlesaidants.fr/antenne/somme-ouest-epissos-poix-de-picardie/](http://www.soutenirlesaidants.fr/antenne/somme-ouest-epissos-poix-de-picardie/)
- **Somme Alzheimer** : Tél. 03 22 09 38 46 [www.francealzheimer.org/somme/](http://www.francealzheimer.org/somme/)  
Ou France Alzheimer Tél. 01 42 97 52 41 [www.francealzheimer.org/](http://www.francealzheimer.org/)
- **Centre National de référence des malades Alzheimer jeunes**  
Tél. 03 20 44 60 21 [www.centre-alzheimer-jeunes.fr/](http://www.centre-alzheimer-jeunes.fr/)
- **France Parkinson**  
Tél. 01 45 20 22 20 [www.franceparkinson.fr/centresexperts/chu-amiens/](http://www.franceparkinson.fr/centresexperts/chu-amiens/)
- **France AVC**  
Tél. 03 22 45 57 35 [www.franceavc.com/](http://www.franceavc.com/)
- **France DFT**  
Tél. 07 61 32 16 77 [www.france-dft.org/page/274401-notre-association](http://www.france-dft.org/page/274401-notre-association)