

# LA MALADIE D'ALZHEIMER CHEZ SOI

Comment créer un environnement  
adapté au malade



30-09-11

60849

Canada 

  
SCHL  CMHC  
AU CŒUR DE L'HABITATION



## LA SCHL : AU CŒUR DE L'HABITATION

La Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL) est l'organisme national responsable de l'habitation au Canada, et ce, depuis plus de 65 ans.

En collaboration avec d'autres intervenants du secteur de l'habitation, elle contribue à faire en sorte que le système canadien de logement demeure l'un des meilleurs du monde. La SCHL aide les Canadiens à accéder à un large éventail de solutions de logements durables, abordables et de qualité, favorisant ainsi la création de collectivités et de villes dynamiques et saines partout au pays.

Pour obtenir des renseignements supplémentaires, veuillez consulter le site Web de la SCHL à l'adresse suivante :  
**[www.schl.ca](http://www.schl.ca)**

Vous pouvez aussi communiquer avec nous par téléphone, au 1-800-668-2642, ou par télécopieur, au 1-800-245-9274.

De l'extérieur du Canada : 613-748-2003 (téléphone);  
613-748-2016 (télécopieur).

La Société canadienne d'hypothèques et de logement souscrit à la politique du gouvernement fédéral sur l'accès des personnes handicapées à l'information. Si vous désirez obtenir la présente publication sur des supports de substitution, composez le 1-800-668-2642.

# LA MALADIE D'ALZHEIMER CHEZ SOI

Comment créer un environnement  
adapté au malade



## Données de catalogue avant publication (Canada)

Vedette principale au titre :

La maladie d'Alzheimer chez soi : comment créer un environnement adapté au malade

Texte en français et en anglais disposé tête-bêche.

Titre de la p. de t. addit. : At Home with Alzheimer's Disease: Useful Adaptations to the Home Environment.

ISBN 0-662-57987-9

N° de cat. MAS NH15-48/1990

60849

1. Personnes âgées – Canada – Habitations.
2. Alzheimer, Maladie d'. I. Société canadienne d'hypothèques et de logement. II. Titre : At Home with Alzheimer's Disease.

HD7287.C3A8 1990 363,5'975 C91-098510-3F

©1990, Société canadienne d'hypothèques et de logement. Tous droits réservés. La reproduction, le stockage dans un système de recherche documentaire ou la transmission d'un extrait quelconque de cet ouvrage, par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique, par photocopie, enregistrement ou autre moyen, sont interdits sans l'autorisation préalable écrite de la Société canadienne d'hypothèques et de logement. Sans que ne soit limitée la généralité de ce qui précède, il est de plus interdit de traduire un extrait de cet ouvrage dans toute autre langue sans l'autorisation préalable écrite de la Société canadienne d'hypothèques et de logement.

Révisé : 2008

Imprimé au Canada

Réalisation : SCHL

## INTRODUCTION

Les suggestions faites aux dispensateurs de soins et contenues dans la présente brochure découlent d'une étude portant sur les façons d'adapter les habitations de manière à tenir compte des besoins des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et de leurs dispensateurs de soins. Elles sont rassemblées en quatre groupes selon le but visé par les adaptations :

- accroître la sécurité et la protection de la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer;
- tenir compte de la tendance à errer des malades, de leur agitation et de leur confusion;
- prévenir ou réduire l'anxiété et l'agitation des personnes atteintes;
- répondre aux besoins des dispensateurs de soins.

Bien entendu, les suggestions ne conviennent pas toutes. En effet, les malades ont besoin d'un environnement stable et familier. De trop nombreux changements peuvent les contrarier.

On pourra réduire le temps consacré à la surveillance du malade et le degré d'attention exigé même en ne retenant que quelques-unes des suggestions contenues dans la brochure. Le stress et l'épuisement des dispensateurs de soins pourraient également diminuer.

## Maladie d'Alzheimer

Plus de 300 000 Canadiens sont atteints de la maladie d'Alzheimer. Cette maladie du cerveau provoque des changements d'ordre mental et physique ainsi que des problèmes de comportement. Même si toutes les personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer ne présentent pas les mêmes symptômes, certains d'entre eux sont caractéristiques.

Voici les principaux *changements d'ordre mental* qui se produisent chez les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer :

- affaiblissement graduel de la mémoire, en particulier de la mémoire récente;
- diminution de la capacité de prendre des décisions logiques et sensées;
- difficulté de faire le lien entre ce que la personne voit et ce que les images signifient;
- perte graduelle de l'aptitude à apprendre de nouvelles choses;
- réduction de la capacité d'effectuer des tâches courantes;
- altération du langage (le malade oublie les mots et les noms et il ne sait plus comment expliquer ou décrire quelque chose de manière à se faire comprendre);
- désorientation (le malade se perd ou ne sait plus où il est).

Les *changements de comportement* typiques chez les personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer sont les suivants :

- mouvement continuels sans but précis; le malade fait les cent pas ou fouille partout;
- modifications des habitudes de sommeil (généralement, le malade se lève la nuit);
- mauvaise humeur et colère du malade, souvent à l'endroit de la personne qui prend soin de lui (habituellement son conjoint);
- peur du noir et de la solitude;
- diminution évidente des soins de toilette.

Même si de nombreuses victimes de la maladie d'Alzheimer conservent une bonne forme physique jusqu'aux stades avancés de la maladie, d'autres connaissent des changements physiques, notamment une diminution de la force musculaire et, par conséquent la nécessité d'utiliser un ambulateur ou un

fauteuil roulant; une tendance à trébucher (relié aux troubles de la vision) et à tomber lourdement sans raison.

Tôt ou tard, les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer souffrent d'incontinence et deviennent tout à fait incapables de prendre soin d'elles-mêmes.

## Comment adapter les logements individuels aux besoins des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer

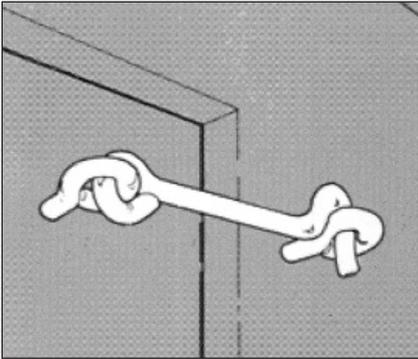
Environ 80 % des victimes de la maladie d'Alzheimer vivent chez elles en compagnie des personnes qui en prennent soin (généralement leur mari ou leur femme). En 1998, une étude nationale a été entreprise pour savoir comment les dispensateurs de soins avaient transformé leur maison pour tenir compte du comportement des malades et pour répondre à leurs propres besoins. L'accent a été mis sur les modifications d'ordre pratique et matériel apportées aux habitations. L'objectif de recueillir et de diffuser cette information visait à donner à ceux qui s'occupent des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, des idées de changements utiles et pratiques qu'ils pourraient effectuer dans leur maison.

Dans tout le Canada, des personnes qui prennent soin des victimes de la maladie d'Alzheimer ont été interviewées par téléphone, en personne ou au moyen d'un questionnaire envoyé par la poste. Nancy Gnaedinger, experte-conseil en gérontologie de Victoria (C.-B.), a dirigé l'étude financée par le Programme de subventions de recherche de la Société canadienne d'hypothèques et de logement.

## SÉCURITÉ ET PROTECTION

Voici les précautions suggérées pour protéger, à l'intérieur et à l'extérieur de la maison, les personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer, pour qu'elles ne puissent pas errer, se perdre ou se faire mal.

### Serrures pour la sécurité et la protection



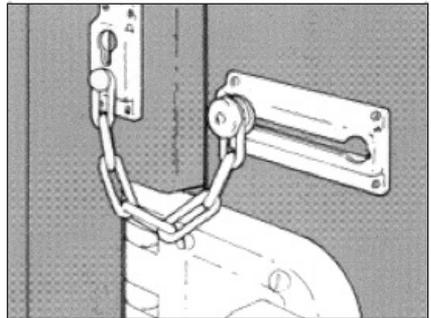
Installez des serrures sur les portes et les fenêtres, à des endroits invisibles ou inhabituels, comme en haut de la porte, au-dessus du champ visuel normal.

Si la personne fouille sans arrêt dans le placard, posez sur la porte un verrou s'engageant dans le plancher.

Gardez sous clé, dans un placard de la maison, tous vos objets de valeur.

Posez un dispositif de verrouillage sur le thermostat pour empêcher le malade de l'ajuster continuellement lorsque sa température corporelle fluctue.

Installez une deuxième serrure sur les portes extérieures (ajoutez, par exemple, un verrou entrebâilleur à une serrure à pêne dormant de manière à rendre le déverrouillage des portes trop compliqué pour le malade) ou verrouillez les portes de l'intérieur et gardez la clé sur vous.



Lorsque cela est possible, bloquez les grandes fenêtres ouvrantes en position fermée.

Clôturez la cour arrière et verrouillez la barrière.

### Ameublement sécuritaire

Bloquez les chaises tournantes et enlevez les chaises berçantes.

Retirez les meubles du milieu des pièces pour permettre au malade utilisant un déambulateur de se déplacer.

Ayez des fauteuils plutôt que des chaises et assurez-vous que les meubles que vous achetez possèdent des angles arrondis.

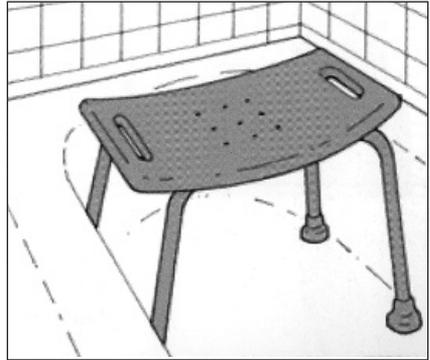
### Sécurité dans la salle de bains

Placez les médicaments hors de portée, dans un placard verrouillé situé à l'extérieur de la salle de bains (dans le garde-manger, par exemple) ou dans l'armoire à pharmacie fermée à clé.

Installez une barre d'appui près de la toilette et de la baignoire (ou fixez une poignée sur le côté de la baignoire).

Renforcez les porte-serviette si le malade s'y agrippe (une barre d'appui serait préférable).

Achetez un siège en plastique et un tuyau de douche pour que le malade puisse prendre son bain assis.

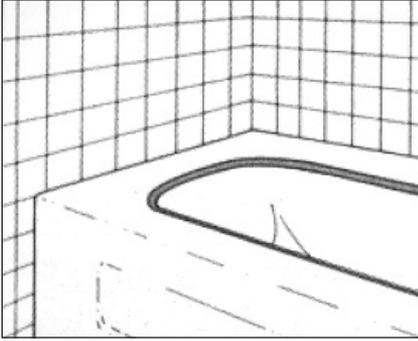


Rendez le fond de la baignoire antidérapant ou utilisez un tapis de caoutchouc.

Conservez le shampoing et les autres produits liquides à l'extérieur de la salle de bains pour que le malade ne puisse pas les avaler.

Achetez un porte-savon profond pour que le savon ne tombe pas dans la baignoire ou sur le plancher.

## La maladie d'Alzheimer chez soi



Collez du ruban adhésif de couleur contrastante autour de la baignoire afin d'en définir davantage les bords et le fond.

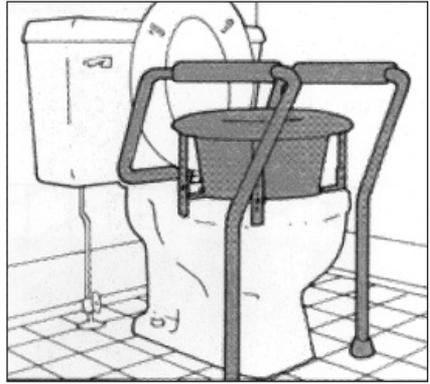
Si vous construisez ou rénovez une salle de bains qui servira à une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer, posez un couvre-plancher antidérapant et un carrelage qui contraste avec la baignoire.

Utilisez des couleurs contrastantes dans la salle de bains pour que les appareils ressortent.

Posez un tapis lavable, à envers en caoutchouc, pour empêcher le malade de glisser sur le plancher mouillé.

Laissez toujours une veilleuse allumée dans la salle de bains.

Louez ou achetez un siège de toilette surélevé.

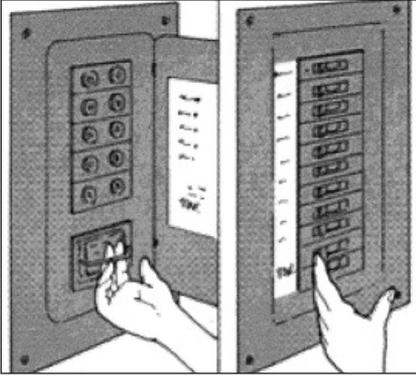


Enlevez la serrure de la porte de la salle de bains pour que le malade ne puisse pas s'y enfermer.

Ne mettez pas de corbeille à papier dans la salle de bains (sauf si elle est cachée dans l'armoire), parce que la personne pourrait s'y méprendre et s'en servir comme toilette.

### Sécurité dans la cuisine

Cachez les couteaux pointus et les petits appareils dans les armoires. Il suffit de les retirer de la vue du malade.

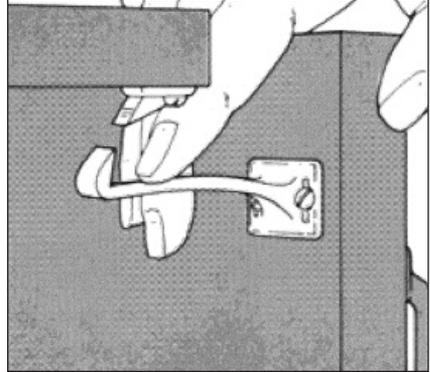


Quand vous quittez la cuisine, retirez les boutons de commande de la cuisinière et cachez-les, enlevez les fusibles ou dévissez-les, fermez l'arrivée du gaz sous la cuisinière ou coupez le courant (par le disjoncteur).

Ne laissez rien sur les plans de travail si le malade a tendance à remplir ses poches d'objets ou d'aliments qu'il perd ou qu'il laisse pourrir.

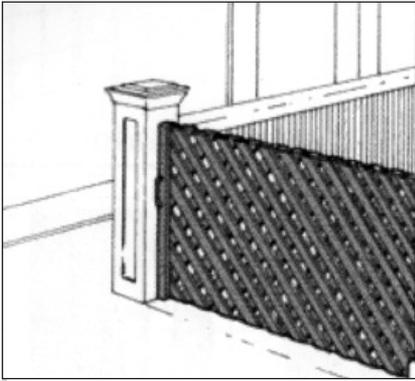
Procurez-vous une bouilloire qui siffle quand l'eau bout ou une bouilloire électrique munie d'un dispositif d'arrêt automatique.

Installez des fixations de sécurité en plastique sur toutes les portes des armoires de la cuisine et de la salle de bains si vous n'avez pas retiré les substances et les objets dangereux.



Enlevez les bouchons des éviers et cachez-les pour éviter que l'eau ne déborde.

### Sécurité et précautions à adopter concernant les escaliers



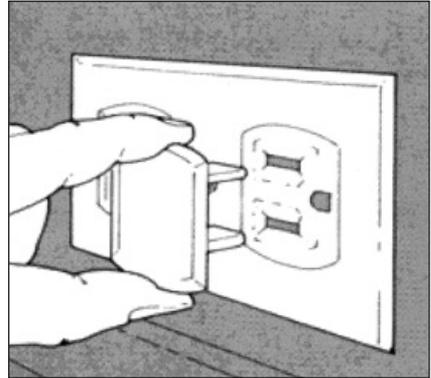
Au haut de l'escalier, en particulier celui du sous-sol, installez une barrière extensible ou pivotante, en bois ou en métal (qui a moins l'air d'une barrière pour bébé) ou encore, un garde-corps en contreplaqué, pour empêcher les personnes de tomber en bas.

Installez une rampe solide de chaque côté de l'escalier, surtout s'il est en pente raide comme celui du sous-sol ou de la porte arrière.

### Autres mesures de sécurité et de précaution

Rangez les outils électriques, les ciseaux et les autres objets que le malade ne peut plus utiliser en toute sécurité, y compris les bouteilles de spiritueux, les ventilateurs, les clés, les lampes électriques, les briquets et les allumettes,

la verrerie du vaisselier et les petits appareils électriques (comme les sèche-cheveux).



Mettez des fiches en plastique dans les prises de courant.

Diminuez la hauteur du lit d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer en retirant le cadre.

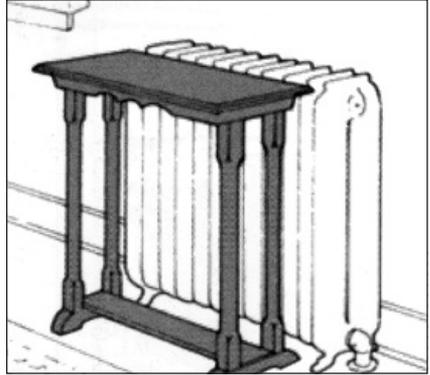
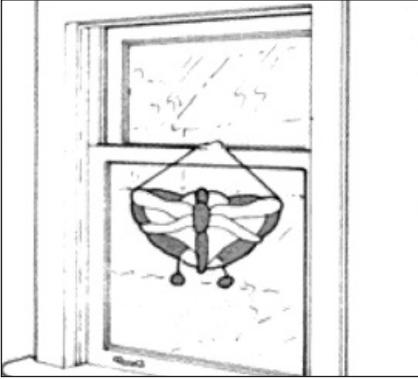
Le malade risque moins de se faire mal s'il tombe du lit.

Enlevez les meubles aux angles aigus et les objets pointus.

Si le malade fume, mettez un peu d'eau dans les cendriers.

La nuit, éteignez les lumières extérieures pour que le malade ne soit pas tenté de sortir de la maison (l'obscurité effraie généralement les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer).

Camoufflez les grandes fenêtres et les portes à l'aide de décorations (par exemple, un vitrail coloré suspendu dans la fenêtre) pour que le malade ne soit pas tenté de se sauver.



Pour éviter que le malade ne se brûle, abaissez la température du chauffe-eau, recouvrez les tuyaux d'eau chaude et placez des meubles devant les radiateurs chauds.

Enlevez le tapis sous la table du coin-repas; le malade pourrait éprouver trop de difficulté à replacer sa chaise et pourrait tomber et se faire mal; il est également plus facile de nettoyer un plancher nu.

Retirez les objets précieux et cassables, notamment les bibelots et les antiquités fragiles.

Débarrassez-vous des plantes toxiques, car le malade pourrait manger les feuilles.

Ne cirez pas les planchers, car un fini glissant peut causer des chutes et le lustre créer des reflets et engendrer la peur.

Si possible, aménagez une partie de la maison où le malade pourra être actif en toute sécurité pendant que la personne qui prend soin de lui dort dans une autre pièce.

Fermez les portes du foyer.

Ne réparez pas une porte qui grince ou un plancher qui craque, afin de pouvoir entendre immédiatement si le malade se promène.

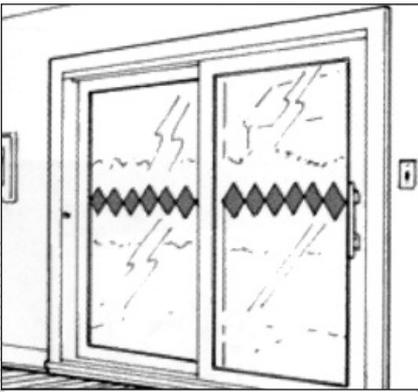
Peignez les marches du porche de couleur vive pour qu'elles contrastent avec les contremarches (afin de mieux définir le bord des marches et d'éviter que le malade ne trébuche).

## La maladie d'Alzheimer chez soi

Ajoutez une rampe de sécurité aux escaliers extérieurs ou autour de la galerie.

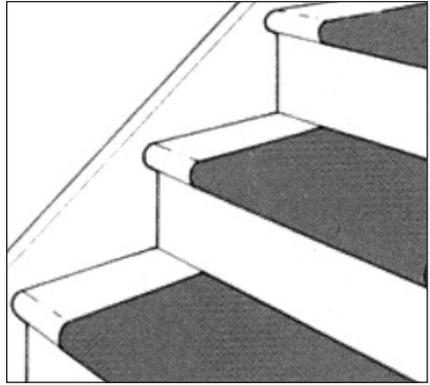
Installez des cloches sur les portes extérieures ou un avertisseur électronique relié à un réseau.

Retirez les serrures de toutes les portes intérieures.



Appelez des autocollants sur les portes-fenêtres en verre pour empêcher le malade de s'y frapper.

Posez des dessus de marche en caoutchouc dans les escaliers intérieurs et extérieurs non recouverts de tapis afin d'accroître l'adhérence.



## AGITATION, ERRANCE ET CONFUSION

Voici quelques exemples de modifications pouvant être apportées au logement de la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer pour tenir compte de son agitation, de son errance et de sa confusion typiques.

### Agitation et errance

Libérez le milieu des pièces et enlevez tous les petits meubles. Débarrassez les couloirs du mobilier et des babioles qui s'y trouvent. Le malade pourra ainsi faire les cent pas et marcher en rond.

Conservez un fauteuil solide dans la cuisine ou dans une pièce calme pour que la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer puisse s'asseoir et prendre part aux activités qui s'y déroulent. Elle sera alors moins tentée d'errer.

Dans le cas d'une maison à deux étages, installez un lit ou un divan-lit au rez-de-chaussée pour que le malade puisse se reposer sans avoir à monter l'escalier.

### Confusion et désorientation



Si le malade habite en appartement, mettez une marque distinctive sur la porte du logement comme une photographie, une guirlande ou un drapeau.

De même, placez sur la porte de la chambre du malade une marque ou un symbole ayant une signification spéciale pour lui. Cela l'aidera à savoir où il est.

S'il s'agit d'une personne qui a l'habitude de fouiller et de cacher des choses, rangez les vêtements sous clé dans une chambre distincte et donnez au malade une tenue à la fois.

Laissez le malade s'adonner à ses anciennes habitudes (comme arroser les plantes, faire une sieste après le lunch ou aller chercher le courrier) tant que celles-ci ne présentent aucun danger pour personne.

Si le malade se sent envahi par l'obscurité et qu'il a peur, laissez toutes les lumières de la maison allumées et réglez l'éclairage pour atténuer les ombres. Il faudra peut-être ajouter des lampes.

Si le malade ne sait plus où il doit uriner, retirez les tapis. (Habituellement, ce sont les hommes qui souffrent de ce genre de confusion.)

Colorez l'eau de la cuvette pour aider le malade à savoir où uriner.

## ANXIÉTÉ ET AGITATION

Voici trois grands changements qui peuvent être apportés et qui visent à prévenir ou à réduire l'anxiété et la nervosité des personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer :

N'allumez pas le téléviseur, déménagez-le dans la chambre de la personne qui prend soin de la personne ayant la maladie d'Alzheimer ou regardez uniquement des émissions non violentes avec le malade.

Faites jouer une musique apaisante, adaptée à l'âge du malade et à son époque.

Recouvrez tous les miroirs de la maison et laissez les rideaux tirés pendant la nuit. Les reflets peuvent faire très peur aux personnes atteintes de démence si elles ne reconnaissent pas les personnes qu'elles voient.

## BESOINS DES DISPENSATEURS DE SOINS

Les dispensateurs de soins ont besoin d'aide et de répit. Voici quelques suggestions tirées des conseils fournis par des personnes expérimentées qui s'occupent de victimes de la maladie d'Alzheimer un peu partout au Canada :

### Aide

Communiquez avec votre société d'Alzheimer locale, [www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca).

Il est très important pour la collectivité de pouvoir reconnaître une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer. Faites-lui porter en tout temps un bracelet indiquant clairement son nom et son adresse.

Faites-vous aider le plus possible par la famille, les voisins, les commerçants et par des personnes rémunérées.

Si à titre de dispensateur de soins vous pouvez obtenir un collant portant la mention « personne handicapée », placez-le sur votre voiture pour pouvoir vous garer près des magasins lorsque vous sortez avec la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer.

Si vous êtes le conjoint de la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer, sortez avec un autre couple de manière à ce qu'une personne du même sexe que le malade puisse l'accompagner à la toilette.

Obtenez l'aide d'une infirmière visiteuse pour donner le bain au malade plutôt que de risquer de vous faire mal au dos.

Informez les voisins et la police de l'état de santé de la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer, et demandez-leur de vous avertir s'ils le voient errer dans le quartier.

### Répit

Utilisez une pièce du sous-sol, une chambre fermée à clé, ou un bureau pour vous réfugier lorsqu'un autre aidant surveille le malade.

Dans cette pièce, conservez les objets dits « d'adultes », notamment le téléviseur, la radio, les bibelots fragiles et la correspondance importante.

Profitez de chaque occasion pour sortir de la maison et refaire le plein d'énergie.



La Société canadienne d'hypothèque et de logement offre une vaste gamme d'information sur le logement. Visitez notre site Web au [www.schl.ca](http://www.schl.ca) ou composez le 1-800-668-2642.

D'autres sources d'information de la Société canadienne d'hypothèques et de logement sont disponibles, dont :

*Les choix de logements pour les personnes atteintes de démence*  
N° de commande 61160