



L'essentiel sur

Troubles du comportement : le cas de l'anxiété

Définition :

Sentiment d'insécurité, d'inquiétude profonde, face à un danger qui n'est pas toujours déterminé. Très fréquente dans la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées.

Manifestations :

- Nervosité
- Malaise psychique et/ou physique
- Déambulation
- Agressivité
- Agitation
- Questions répétées en boucle
- Multiples vérifications : fermeture



Pourquoi ?

Nombreuses possibilités :

- Changement dans les habitudes
- Objets familiers déplacés
- Manque de compréhension de son environnement
- Manque de luminosité
- Manque d'activité dans la journée
- Problème physique difficile à expliquer
- Syndrome du coucher du soleil ...

Que faire ?

- *S'assurer qu'il n'y est pas de douleur, d'inconfort, d'infection urinaire, de constipation ..., de faim, de soif, froid, chaud, ...*
- *Proposer un environnement calme, relaxant en fin de journée et favoriser les activités stimulantes le matin.*
- *Apaiser par le toucher, un massage des mains, un bain de pieds.*
- *Mettre à disposition des objets familiers, réconfortants.*
- *Ajuster l'éclairage en fin de journée pour notamment éviter les ombres.*
- *Pour réguler le rythme veille-sommeil, favoriser l'exposition à la lumière naturelle le matin. Limiter la durée de la sieste l'après-midi, éviter la caféine le soir.*
- *Ritualiser les activités quotidiennes, créer des routines et respecter le rythme de la personne.*
- *Faire diversion, en recentrant l'attention de la personne sur un sujet rassurant, parler des souvenirs, montrer des photos...*



Dans tous les cas :

- *Importance du regard et des mimiques : soutenir le regard quand on parle.*
- *Se mettre à la même hauteur que la personne.*
- *Être souriant avec un visage le plus détendu possible.*
- *Utiliser des phrases courtes, un seul message à la fois, bien articuler et associer le geste à la parole pour renforcer le message.*

La réassurance est un besoin quotidien

