

Remerciements à

La SOCIÉTÉ ALZHEIMER De L'Outaouais Québécois

Qui a permis l'utilisation de leur document de formation pour les groupes de soutien.

Cet outil a servi de document base pour cette formation.

(Il est interdit de reproduire et de distribuer les ateliers en tout ou en partie. Ils sont à votre usage exclusif.)

PRÉSENTATION DU BUT, DES OBJECTIFS ET DU PLAN DES ATELIERS DE FORMATION

Le but :

Le programme d'ateliers de formation destiné aux familles touchées par la maladie d'Alzheimer, a pour but de nous aider dans l'accompagnement auprès de la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer. Nous avons comme mandat de vous offrir à la fois de l'information, du support et de l'écoute dans un cadre d'apprentissage et de partage.

Vous serez invités à parler de vos expériences (via les périodes facultatives de chat) parce que nous sommes convaincus de la richesse de celles-ci. Finalement, l'engagement que nous nous préparons à prendre ensemble, fera en sorte, de nous faire grandir.

De façon plus précise, les objectifs généraux des ateliers seront :

À la fin des ateliers, les participants pourront :

- Avoir une meilleure connaissance de la maladie d'Alzheimer et de ses conséquences

- Utiliser des outils pour mieux communiquer et pour améliorer leur approche auprès de la personne
- Utiliser des stratégies d'adaptation à leur situation

Les objectifs spécifiques en lien avec les objectifs généraux :

À la fin des ateliers, les participants pourront :

Avoir une meilleure connaissance de la maladie d'Alzheimer et de ses conséquences

Comprendre les changements vécus par la personne atteinte à cause de la maladie d'Alzheimer;

Trouver des moyens pour mieux s'adapter aux changements apportés par la maladie d'Alzheimer;

Comprendre le rôle et la fonction des médicaments qui sont prescrits à certaines personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, en connaître les conséquences et les effets secondaires;

Utiliser des outils pour mieux communiquer et pour améliorer leur approche auprès de la personne atteinte

- Développer une approche où l'accent est mis sur la communication;
- Développer une approche où l'accent est mis sur leur relation;
- Décoder le langage verbal et non-verbal de la personne atteinte afin de mieux répondre à ses besoins, et de mieux la comprendre dans ses efforts pour communiquer;
- Utiliser les activités de la vie quotidienne et de loisirs afin d'aider la personne atteinte à rester active, à se sentir utile et à conserver ses compétences;

Utiliser des stratégies d'adaptation à leur situation

- Identifier les éléments de l'environnement qui peuvent aider et les utiliser pour mieux accompagner leur proche atteint;
- Identifier des façons simples de s'organiser;
- Identifier les propres capacités et leurs besoins en tant qu'accompagnateur;

- Connaître des sources d'aide (juridique, du réseau communautaire et de la santé et des services sociaux) offertes ;
- Connaître le cheminement dans l'éventualité où ils doivent se résoudre à faire une demande d'aide à domicile au CLSC ou une demande d'hébergement dans un CHSLD (centre d'hébergement et de soins de longue durée) ou toute autre ressource d'hébergement.

Plan des ateliers

1. Premier atelier : On brise la glace...

- Présentation des objectifs des ateliers et des lignes directrices;
- Exercice de réflexion sur des sujets préétablis
- Présentation des cinq éléments clés qui peuvent guider notre accompagnement;
- Distribution d'un questionnaire à l'intention des familles et des proches; (à retourner par courrier électronique ou autre)
- Discussion en plénière sur un sujet déterminé (**période de chat**).

2. Deuxième atelier : Quelques notions théoriques au sujet de la maladie d'Alzheimer

- Visionnement du vidéo (témoignages des familles); vidéo que vous pourrez vous procurer aux centres de documentation des Sociétés Alzheimer de votre localité. Le vidéo est envoyé par la poste pour le visionnement si vous êtes dans l'impossibilité de vous rendre au centre de documentation le plus près de chez-vous.
- Exercice : « Les mots pour le dire », « Et si on récrivait l'histoire? » et « L'utilisation des termes « démence », « dément » et « démentiel »;

- Exercice : « Nos connaissances au sujet de la maladie d'Alzheimer »;
- Exposé sur la différence entre le vieillissement normal et la maladie d'Alzheimer;
- Comprendre le rôle et la fonction de certains médicaments et de certains examens.
- Corrigé de l'exercice

3. Troisième atelier : **Des êtres de relation**

- Exercices de réflexion individuelle: « La personne atteinte de la maladie est avant tout un être de relation, avec une histoire de vie personnelle et unique »;
- Lecture de documents qui concernent les difficultés au niveau des perceptions, du jugement, de l'orientation et de la mémoire;
- Lecture du document : « Le permis de conduire ».

4. Quatrième atelier : **L'environnement**

- Exercice : « Les facteurs environnementaux qui peuvent influencer le bien-être de la personne »;
- Mises en situation pour illustrer la théorie ;
- Les outils pour adapter l'environnement;

5. Cinquième atelier : **Engagement envers soi**

- Exercice: « Prendre soin de soi »;
- « Le sac à souvenirs »;
- « Je m'offre au moins un plaisir par semaine », « Qui suis-je? », et « S'écrire une lettre à soi »;

6. Sixième atelier : **La communication – première partie**

- Textes pour lecture de réflexion
- Présentation de témoignages écrits;
- Présentation et explication de document : « Pour une meilleure communication »;
- Mise en situation pour illustrer la théorie.

7. Septième atelier : **La communication – deuxième partie**

- Approche méthodique pour la résolution de problèmes »;
- Approche systématique pour résoudre des difficultés liées à la communication;
- Décoder et mieux comprendre » par des mises en situations.

8. Huitième atelier : **La communication – troisième partie**

- Explorer la technique de Naomi Feil, la *Validation*;
- Présentation des documents : « Quand la personne veut communiquer » et « Quand la personne qui accompagne veut communiquer ».

9. Neuvième atelier : **Les activités de la vie quotidienne (AVQ)**

- Aider une personne dans l'accomplissement de ses activités quotidiennes ;
- Présentation des documents : « L'autonomie dans la vie quotidienne », « Les activités de loisir » et « Le temps des fêtes »;
- Mises en situation pour illustrer la théorie. Réflexion et échange (via chat)

10. Dixième atelier : **Les affaires juridiques**

Première partie

- Comprendre ce que signifie au niveau légal, « une personne qui est apte à décider versus une personne qui est inapte ». Explication sur les documents qu'une personne peut signer lorsqu'elle est apte, les documents dont on a besoin lorsqu'elle devient inapte et les régimes de protection.

Deuxième partie

- « Ces changements qui nous permettent de nous dépasser »;
- « Les valeurs » et « Le réseau social ».

11. Onzième atelier : **Les sources d'aide**

Les sources d'aide dans la communauté (soutien à domicile, lits de répit dans les CHSLD, les démarches pour faire une demande d'hébergement).

12. Douzième atelier : **Évaluation**