



Quelques conseils pour mieux communiquer :

*Parlez-lui en vous mettant en face de
lui/elle*

Captez son regard

Souriez-lui

*Adoptez un ton de voix normal
(apaisant)*

*Faites des phrases simples, utilisez des
mots compréhensibles*

Soyez tolérant et positif

Prenez sa main

Si besoin rappelez-lui qui vous êtes



10 conseils fondamentaux pour faire face :

Essayez de rester calme

*Abandonnez toute idée
d'argumentation logique*

*N'intervenez pas
systématiquement dans sa
manière de vivre*

*Tout trouble du comportement a
une signification: ne l'oubliez pas*

Essayez de ne pas lui en vouloir

Ne vous culpabilisez pas

*Parlez-en autour de vous pour
avoir des conseils*

Essayez de vous mettre à sa place

*Essayez d'anticiper ou de prévoir à
l'avance ce qu'il faut faire dans une
situation critique*

Prenez soin de vous



Ce qu'il ne faut pas faire :

L'assister, le/la materner

Le/la raisonner ou s'opposer à lui/elle

*Le/la provoquer par des remarques
désobligeantes ou moqueuses*

Montrer votre peur

*Tenter de le/la retenir de force, de
l'immobiliser*

*Paniquer et vous débattre s'il/elle
vous bloque*

Le/la punir



Pour vous accompagner, RéGéMA vous propose pour vous-même, votre famille, votre conjoint ou votre tuteur légal des rendez-vous gratuits, pour aborder toutes les difficultés que vous rencontrez dans votre quotidien, concernant l'évolution et la prise en charge de vos troubles, et pour lesquelles vous ressentez un besoin d'aide, d'écoute et de conseil.

RéGéMA vous propose également un accès libre à son site où des informations complémentaires sont disponibles.

Votre médecin traitant et la coordination se tiennent à votre disposition pour vous apporter plus d'informations sur le réseau.

IMPORTANT

Les services de RéGéMA sont totalement gratuits

*RéGéMA
une association reconnue d'intérêt général
depuis 2008*



***Avec le patient
et son entourage familial,
médical et paramédical,***

***faire l'avenir
au lieu de le subir***



***Petit
nécessaire
à l'usage
des proches
de personnes
atteintes
d'une maladie
d'Alzheimer***

RéGéMA
1, avenue Pierre Brossolette
10000 Troyes
03 25 40 80 83
regema.asso@gmail.com