GUIDE PRATIQUE • ALZHEIMER AU QUOTIDIEN

Alzheimer au quotidien : guide pratique pour les aidants

Comment accompagner Alzheimer au quotidien ? Routines, autonomie, toilette, repas, communication et solutions concrètes pour les proches aidants.

MEDIWALK®

Des repères clairs pour mieux accompagner au quotidien.

https://www.mediwalk.fr/aide-quotidienne-alzheimer.html

Mediwalk — Protéger, rassurer et relier.

Sommaire

Repères, situations concrètes et fiche personnelle à compléter.

Sources et version en ligne 2

Aider au quotidien : partir de ce qui reste possible 3

Observer une difficulté avant de changer l’organisation 3

Construire des repères souples dans la journée 3

Soutenir la toilette, l’habillage et les repas 3

Des échanges simples qui préservent la relation 4

Adapter le logement sans bouleverser les habitudes 4

Proposer une activité qui a du sens pour votre proche 4

Organiser un relais avant de vous épuiser 4

Questions fréquentes 5

Exemple : faciliter le petit-déjeuner 6

Ma fiche personnelle 6

Pour poursuivre 6

Sources et version en ligne

France Alzheimer : toilette, habillage et repas

France Alzheimer : rester actif au quotidien

Portail CNSA : vivre à domicile avec Alzheimer

Lire la page correspondante sur Mediwalk

Édition enrichie - 18 octobre 2026

Aider au quotidien : partir de ce qui reste possible

L’aide quotidienne Alzheimer évolue avec la personne. Un geste autrefois automatique peut demander un indice, une démonstration ou une présence. L’enjeu est de repérer l’aide nécessaire aujourd’hui, sans faire systématiquement à la place de votre proche et sans le laisser en difficulté pour vérifier ses capacités.

Partez d’une situation concrète : le lever, le petit-déjeuner, une sortie ou la préparation du coucher. Regardez ce que la personne commence seule, à quelle étape elle hésite et ce qui l’apaise. Vous pourrez ensuite ajuster le matériel, les mots et le temps disponible, plutôt que transformer toute la journée en une seule fois.

Observer une difficulté avant de changer l’organisation

Une tâche peut devenir difficile pour plusieurs raisons : consigne trop longue, objets mal repérés, bruit, fatigue ou inconfort. Notez ce qui se passe juste avant la difficulté et l’aide qui fonctionne. « Le repas commence mieux quand la télévision est éteinte » donne une piste plus utile qu’une appréciation générale sur le comportement.

Une évolution inhabituelle ne doit pas être automatiquement attribuée à la maladie. Un changement brutal du comportement, de la marche, de l’alimentation ou de la vigilance nécessite un avis médical. Les ajustements de la vie quotidienne accompagnent les soins ; ils ne remplacent ni l’évaluation d’un problème nouveau ni le suivi de santé.

Construire des repères souples dans la journée

Gardez quelques points familiers, comme le moment du lever, le lieu du repas et le rituel du soir. Une succession compréhensible peut aider davantage qu’un planning rempli. Prévenez de l’étape suivante avec des mots concrets, puis laissez le temps de terminer ce qui est en cours.

Le programme doit pouvoir changer selon la fatigue, l’appétit et les rendez-vous. Un calendrier ou des images sont utiles seulement si votre proche les comprend. Si le support devient une source de confusion, simplifiez-le. Le guide consacré à la routine quotidienne détaille une journée adaptable et les transitions entre les activités.

Soutenir la toilette, l’habillage et les repas

Avant d’aider, expliquez votre proposition, préparez le matériel et préservez l’intimité. Laissez la personne accomplir la partie du geste qui lui reste accessible. Un temps de pause peut éviter que la fatigue ou l’incompréhension se transforme en confrontation.

Un refus mérite d’être compris : la personne peut avoir froid, être gênée, ressentir une douleur ou ne pas reconnaître ce qui est attendu. Cherchez le contexte et proposez une autre manière de faire lorsque la situation le permet. Le guide toilette, habillage et repas développe ces gestes et les signes qui justifient de demander une aide professionnelle.

Des échanges simples qui préservent la relation

Placez-vous dans le champ de vision, parlez calmement et proposez une seule étape à la fois. Utilisez le prénom et les objets familiers pour donner du sens. Attendez une réponse avant d'ajouter une nouvelle explication ; montrer un geste peut être plus facile à suivre que le décrire longuement.

Évitez de transformer la conversation en exercice de mémoire ou de corriger chaque erreur. Vous pouvez reconnaître une inquiétude sans confirmer une information inexacte. Si l'échange se tend, réduisez les sollicitations et cherchez ce que la personne essaie d'exprimer. Le ton, la distance et votre disponibilité comptent aussi dans la relation.

Adapter le logement sans bouleverser les habitudes

Commencez par les trajets réellement empruntés : passage vers les toilettes, accès à la table, éclairage du soir. Réduisez les obstacles et présentez les objets nécessaires de façon visible. Un changement est plus facile à évaluer s'il répond à une difficulté observée plutôt qu'à une liste d'équipements appliquée à tous les logements.

Pour les aides techniques, les transferts ou une modification importante, demandez une évaluation adaptée, notamment avec un ergothérapeute lorsque cela est possible. Les mesures de sécurité doivent respecter la personne et ses besoins. Un dispositif d'alerte peut compléter une organisation ; il ne remplace pas la présence nécessaire ni une réponse prévue en cas de difficulté.

Proposer une activité qui a du sens pour votre proche

Cherchez une participation familière : mettre des serviettes sur la table, écouter une musique appréciée, arroser une plante ou regarder des photographies. Adaptez la durée, les objets et l'accompagnement à la situation. Le plaisir partagé et le sentiment d'être associé au quotidien comptent davantage qu'un résultat parfait.

Observez les signes de fatigue ou d'agacement et acceptez d'arrêter. Une activité choisie n'a pas besoin de devenir un exercice obligatoire. Les capacités et les envies varient d'un jour à l'autre ; une proposition qui convient aujourd'hui pourra être simplifiée ou remplacée demain.

Organiser un relais avant de vous épuiser

Notez les moments où l'aide devient difficile à assurer, puis formulez une demande précise : un repas accompagné, une aide pour la toilette ou une présence pendant votre rendez-vous. Le médecin traitant, les services d'aide et de soins, les équipes spécialisées Alzheimer et les interlocuteurs locaux peuvent participer à l'orientation selon la situation.

Préparez une fiche courte pour les personnes qui prennent le relais : habitudes importantes, ce qui rassure, aide nécessaire et contacts utiles. Distinguez les habitudes de vie des consignes médicales validées. Prévoyez aussi un point de retour, pour savoir ce qui s'est bien passé et ce qui mérite une adaptation.

Questions fréquentes

Faut-il faire les gestes à la place de mon proche ?

Aidez à l'étape qui pose problème et laissez la personne participer lorsque cela reste possible et sûr. Une démonstration ou la préparation du matériel peut suffire pour une partie de la tâche.

Une routine doit-elle être identique tous les jours ?

Non. Quelques repères familiers peuvent aider, mais les horaires et les activités doivent pouvoir s'adapter à la fatigue, aux envies et aux besoins.

Que faire lorsqu'un geste habituel est refusé ?

Faites une pause si la situation le permet, cherchez un inconfort ou une incompréhension et proposez autrement. Un refus répété ou un changement inhabituel mérite d'être discuté avec un professionnel.

Comment choisir une activité adaptée ?

Partez des goûts et des habitudes de la personne. Proposez une participation courte et accompagnée, sans exiger un résultat ni poursuivre malgré des signes de fatigue.

Un changement soudain fait-il forcément partie d'Alzheimer ?

Non. Un changement brutal doit être signalé à un professionnel de santé pour rechercher une autre cause et adapter la réponse.

Qui peut aider la famille au domicile ?

Selon les besoins, le médecin traitant, les services autonomie à domicile, les professionnels de santé et les équipes spécialisées Alzheimer peuvent orienter ou intervenir. Les modalités dépendent de la situation et de l'offre locale.

Que transmettre à un proche qui prend le relais ?

Les habitudes importantes, l'aide réellement nécessaire, les signes de fatigue, les contacts utiles et les consignes professionnelles en vigueur. Limitez les informations personnelles à ce qui est nécessaire.

Exemple : faciliter le petit-déjeuner

Exemple illustratif : une personne hésite devant une table chargée et commence à manger lorsqu'on lui présente les objets utiles de manière plus simple. L'aidant note ce qui a changé, sans conclure qu'une méthode conviendra tous les jours.

Il transmet ce repère à la personne qui vient le remplacer. Ils conviennent d'observer le confort et la participation, puis d'en reparler si la difficulté persiste.

Ma fiche personnelle

Une fiche à compléter avant votre prochain échange avec le service. Notez seulement les informations nécessaires et conservez ce document de manière confidentielle.

Le moment de la journée qui pose le plus de difficulté

Ce que mon proche fait seul et l'aide utile à une étape

Une seule adaptation à essayer et les observations à noter

La personne à contacter pour un relais ou une évaluation

À garder en tête

Les exemples sont illustratifs. Adaptez les propositions à la personne et aux consignes des professionnels. Un changement brutal ou un problème de santé nécessite une réponse adaptée ; ce guide ne remplace pas les soins.

Pour poursuivre

Routine quotidienne

Toilette, habillage et repas