

FASCICULE « J'AI PLUS DE 60 ANS : SI ON PARLAIT DE MA MÉMOIRE !



Issu de l'action collective de prévention
Réalisée le 17 octobre 2023

Fascicule mis à jour lors de la réédition le 19 mars 2024
à la salle Papeterie à Villerest

Après 60 ans, le cerveau doit être régulièrement stimulé pour, à l'image des muscles, conserver des performances satisfaisantes. Il est important de s'informer, d'être sensibilisé et / ou de modifier ses comportements pour éviter, limiter ou retarder la perte d'autonomie en lien avec l'atteinte des fonctions cognitives.

La **Filière Gérontologique du Roannais** permet de développer une culture de coopération entre les professionnels œuvrant dans le parcours de la personne âgée. Sa mission est de permettre à chaque personne âgée, quel que soit son lieu de résidence, de pouvoir accéder à une prise en charge médico-psycho-sociale graduée, répondant à ses besoins.

Chaque année, la **Filière Gérontologique du Roannais** organise une action collective de prévention à destination du public sénior.

Le 17 octobre 2023, une Conférence et cinq tables rondes étaient proposées autour de la thématique de la mémoire. Devant le succès de cette action auprès du public, une réédition a été organisée le **19 mars 2024** à la salle Papeterie à Villerest.

Pour diffuser au maximum les informations transmises lors de cette journée d'action, le CCAS de Roanne, le CH de Roanne, la CPTS du Roannais, l'EHPAD de St Sulpice à Villerest, le groupe Malakoff Humanis, le DAC Loire, l'ESAD ADMR du Roannais, le SAAD ABC Services, le SAAD AGFR et le SPASAD Pléiades ont travaillé à l'élaboration du présent fascicule.

Nous tenons à remercier tout particulièrement Roannais Agglomération pour leur soutien lors de la réédition de cette action en mars 2024.

Ce document s'adresse à tous les publics concernés par l'accompagnement du sujet âgé ; que vous soyez senior, aidant proche ou professionnel. Bonne lecture.

Cette action est soutenue
financièrement par



SOMMAIRE

Préambule – Conférence d’ouverture

Dr Florence ARTAUD – Neurologue – CH Roanne

Page 3

Comment fonctionne la mémoire et comment en prendre soin ?

Coralie FUINEL – Neuropsychologue – CH Roanne

Sophie PRADET – IDE Co- Unité Mobile de Gériatrie – CH Roanne

Page 5

Repérer les signes d’alerte. Quand faut-il s’inquiéter ?

Karine MALFOY – Médecin Gériatre – CH Roanne

Stéphanie GAY – Infirmière Asalée – Cabinet Médical

Roanne / Riorges / MSP Pouilly Sous Charlieu

Page 7

Comment et à qui en parler ?

Mathieu LAPALLUS – Médecin Généraliste – Cabinet Médical du Sornin

Fabienne CORTIER – Infirmière Asalée – Cabinet Médical du Sornin

Page 9

Quels impacts (aidés/aidants) sur le quotidien ?

Sophie BLICHER – Psychologue – Unité Mobile Psychiatrique du Sujet Agé – CH Roanne

Thomas TRIVIER – Psychologue – Médecine Interne Gériatrie

Unité Mobile Psychiatrique du Sujet Agé – CH Roanne

Page 10

Quelles aides possibles (aidés / aidants) ?

Ghislaine PERRAUD LABOURE – Responsable Service Autonomie – MLA Roanne

Michèle VERRIERE – Chargée de développement Social- Groupe Malakoff Humanis

Page 13

Remerciements – Infos pratiques

Page 15

COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DE LA MÉMOIRE POUR APPRÉHENDER SON VIEILLISSEMENT ?



Le vieillissement normal est accompagné de modifications du fonctionnement cognitif. Il est important d'identifier ce qui est pathologique de ce qui est naturel.

VOTRE MEDECIN TRAITANT PEUT VOUS AIDER



VIEILLISSEMENT NATUREL = FRAGILITÉ DE L'ATTENTION SELECTIVE ET DE LA MÉMOIRE EPISODIQUE

Impact des déficiences sensorielles (vision-audition)



REPÉRER LES SIGNES D'ALERTE

- Répétition des oublis
- Trouble de l'orientation dans le temps et surtout dans l'espace
- Difficultés d'adaptation
- Trouble du raisonnement simple
- Perte d'initiative
- Changement de comportement
- Perte d'autonomie pour les tâches du quotidien
- Raréfaction du langage et isolement social



TOUTE PLAINTE MNESIQUE N'EST PAS LE SIGNE D'UNE DEMENCE DEBUTANTE NI UN FACTEUR DE RISQUE POUR SA SURVENUE ULTERIEURE

CONSULTER : QUI, QUAND, COMMENT ?



REPÉRER DES SIGNES D'ALERTE

EN PARLER À SON MÉDECIN GÉNÉRALISTE QUI ÉVALUE LA NATURE DE LA PLAINTÉ

SI VOTRE MÉDECIN GÉNÉRALISTE IDENTIFIE DES SYMPTÔMES SUSPECTS, IL VOUS ORIENTERA VERS UNE CONSULTATION SPÉCIALISÉE DE LA MÉMOIRE.

POURQUOI ?

Ce qu'on va rechercher :

- une pathologie autre que neurodégénérative pouvant expliquer la plainte mnésique
- des facteurs aggravants, dits "facteurs négatifs de mémoire", comme une dépression, des troubles du sommeil, une iatrogénie,... mais aussi une perte de stimulation intellectuelle, un isolement social, une absence d'activité physique, une mauvaise hygiène de vie, des déficiences sensorielles (vision, audition), ...



OÙ CONSULTER UN SPÉCIALISTE ?

Tous les neurologues peuvent effectuer des tests de débrouillage pour orienter vers un dépistage. Il en est de même dans certains centres d'accueil pour personnes âgées où exerce un psychologue ou via des infirmiers du dispositif ASALEE.

Ensuite, un bilan pourra être réalisé au Centre Mémoire Territorial du CH de Roanne :

- Dr ARTAUD responsable consultation mémoire neurologique pour les personnes âgées de **moins de 75 ans**
- Dr MALFOY, responsable consultation mémoire gériatrique pour les personnes âgées de **plus de 75 ans**

UNIQUEMENT SUR INDICATION DU MÉDECIN GÉNÉRALISTE OU D'UN NEUROLOGUE DE VILLE

POURQUOI SE FAIRE DIAGNOSTIQUER ?

IL EST IMPORTANT DE SE FAIRE DIAGNOSTIQUER AFIN :

- De ne pas méconnaître un diagnostic différentiel qui pourrait en imposer pour une pathologie démentielle mais nécessite une prise en charge médicale bien différente
- De mettre en place des actions de prévention qui permettront de ralentir l'évolution d'une maladie dégénérative de la mémoire
- D'éviter l'isolement social et la perte d'autonomie
- D'éviter les conduites à risque au quotidien
- De vous mettre en relation, vous et vos proches avec des structures adaptées qui vous aideront dans les démarches administratives, et vous accompagneront dans l'évolution de la maladie afin de vous permettre de rester à domicile le plus longtemps possible

Comment fonctionne la mémoire et comment en prendre soin ?

Coralie FUINEL – Neuropsychologue – CH Roanne

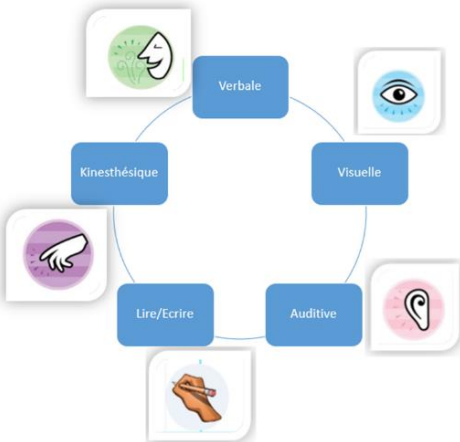
Sophie PRADET – IDE Co – Unité Mobile de Gériatrie – CH Roanne

La mémorisation se caractérise par la capacité à **enregistrer, stocker durablement** et **recupérer** des informations en mémoire.



L'apprentissage implique **plusieurs systèmes de mémoire** faisant appel à des structures cérébrales distinctes.

Le cerveau traite le souvenir en mémoire selon plusieurs critères :



LE(S) SENS ASSOCIE(S) AU SOUVENIR

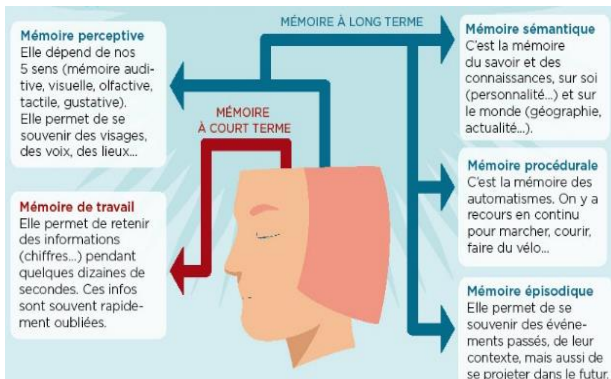
LA DUREE DU SOUVENIR



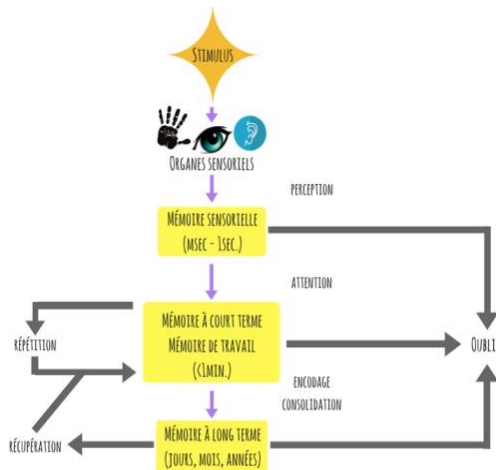
Secondes, heures, jours, années, ...

LE TYPE DU SOUVENIR

Vécu personnel, habileté, souvenir sensoriel, culture générale, ...



Le processus de mémorisation :



L'oubli peut se manifester à tous les stades du processus de mémorisation en raison d'un(e) :

- Mauvaise intégration du souvenir au moment de l'apprentissage
- Dégradation ou perte du souvenir stocké en mémoire
- Ou manque d'accessibilité du souvenir au moment souhaité

Maintenir une bonne hygiène de vie pour prendre soin de sa mémoire :



Manger sainement. Privilégier les aliments riches en vitamines, en fer, en fibres, en antioxydants, en oméga 3. Equilibrer sa tension, sa glycémie et son cholestérol.



Bouger au minimum 30 minutes trois fois par semaine (marche, yoga, danse, jardinage, ...).



Stimuler le cerveau (jeux intellectuels, conférences, sorties culturelles, travaux manuels, bricolage, cuisine, ...).

Développer sa curiosité, sortir de sa zone de confort et s'adapter aux situations nouvelles.



Maintenir des activités sociales et relationnelles (milieu associatif, bénévolat, promenade d'animaux à la SPA, ateliers mémoire, ...). Se renseigner en mairie.



Améliorer son sommeil pour consolider ses souvenirs.



Éviter le stress au quotidien.



Limiter les habitudes toxiques (alcool, tabac, ...).



Surveiller sa vision et son audition.

Repérer les signes d'alerte. Quand faut-il s'inquiéter ?

Karine MALFOY – Médecin Gériatre – CH Roanne

Stéphanie GAY – Infirmière Asalée

Cabinet Médical Roanne / Riorges / MSP Pouilly Sous Charlieu

Les premiers signes d'alerte :



DÉSORIENTATION DANS L'ESPACE
ET DANS LE TEMPS



IRRITABILITÉ



CHANGEMENTS
D'HUMEUR



DIFFICULTÉS À RÉALISER
DES TÂCHES FAMILIÈRES



PERTES DE MÉMOIRE



SYMPTÔMES
DE LA MALADIE
D'ALZHEIMER



RETRAIT SOCIAL



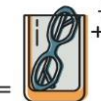
TROUBLES DU LANGAGE



TROUBLES DE LA VISION



ERRANCE



ÉGARER DES OBJETS



DIFFICULTÉS À PLANIFIER



JUGEMENT AFFAIBLI

Qu'est-ce qu'un trouble de la mémoire ou trouble mnésique ?

C'est l'altération de la capacité à :

- 1) Mémoriser un fait nouveau
- 2) Retrouver un souvenir, même si rappel
- 3) Ou les deux



OUBLI BENIN :

- Possibilités de stockage du cerveau pas infinies
- Informations peu importantes
- L'oubli est nécessaire au bon fonctionnement du cerveau
- Oublis bénins (clefs, papiers..) plus fréquents avec l'âge
- Fatigue, stress, perte de moral, charge émotionnelle, évènement inhabituel, maladie, sommeil...
- **TROUBLES DE L'ATTENTION**

OUBLI PATHOLOGIQUE :

- Répétition des oublis
- Retentissement sur la vie quotidienne
- Pas forcément d'élément déclencheur
- Début insidieux
- Inquiétude de l'entourage
- **BILAN MEMOIRE**



DIFFERENTES PATHOLOGIES EN CAUSE :

- Déséquilibre d'une pathologie chronique : Diabète, insuffisance cardiaque, thyroïde, bilan sanguin perturbé, rhumatisme, HTA, épilepsie.
- Infections aiguës : grippe, COVID, infection urinaire, ...
- Déficiences sensorielles : malvision, surdité.
- Pathologies neurologiques : AVC, tumeur, hématomes cérébraux, Parkinson,...
- Syndrome anxieux et/ou dépressif.
- Troubles du sommeil : apnée du sommeil, troubles de l'endormissement... sommeil non récupérateur.

En conclusion, l'ensemble des signes d'alerte peut s'inscrire dans un vieillissement normal, mais leur répétition, leur retentissement dans les actes quotidiens et l'inquiétude de l'entourage peut aiguiller vers un vieillissement pathologique.



Comment et à qui en parler ?

Mathieu LAPALLUS – Médecin Généraliste – Cabinet Médical du Sornin
Fabienne CORTIER – Infirmière Asalée – Cabinet Médical du Sornin

COMMENT ABORDER LE SUJET ?

DE L'AIDANT AU MALADE :

- « Je suis inquiet pour toi et l'avis du médecin me rassurerait ! »
- Rester positif en montrant à la personne que détecter le problème le plus tôt possible permettra de recevoir un traitement ou des aides pour maintenir sa mémoire et ainsi son autonomie.
 - Rassurer et entourer.
 - Employer des phrases courtes et donner une information à la fois.



DE L'AIDANT AU MEDECIN :

- Contacter le médecin avant un bilan et/ou convaincre la personne malade de consulter assez tôt.

DU MALADE AU MÉDECIN :

- Le patient exprime des difficultés de gestion des actes du quotidien.
 - Accompagnement vers des tests mémoires.
- « Puis-je bénéficier d'un test ? J'ai l'impression d'avoir des oublis. »

A QUI EN PARLER ?



- Le malade peut en parler à son entourage.
- L'entourage peut en parler :



- Au médecin, au décours d'une consultation ou sur une consultation dédiée à l'apparition des troubles.

- Au kinésithérapeute, à l'infirmier à domicile, à l'orthophoniste, ... ou à tout autre professionnel intervenant au domicile. Ces professionnels connaissent le patient et pourront confirmer le besoin de prise en charge.



Quels impacts (aidés/aidants) sur le quotidien ?

Sophie BLICHER – Psychologue – Unité Mobile Psychiatrique du Sujet Agé – CH Roanne

Thomas TRIVIER – Psychologue

Médecine Interne Gériatrie – Unité Mobile Psychiatrique du Sujet Agé – CH Roanne

Le vieillissement d'un proche demande des réaménagements et une réorganisation dans la façon de vivre ensemble. Il arrive que l'un des conjoints, enfants, devienne l'aidant principal de son parent ou époux. Parfois, l'apparition des troubles cognitifs impacte le quotidien que ce soit pour les aidés ou pour les aidants.

Comment redonner une existence à l'aidant ? Comment se préserver et penser à soi dans ce nouveau fonctionnement ? Autant de questions qui peuvent émerger en même temps que la maladie.

Comment repérer un épuisement chez l'aidant ? *Issu du mini Zarit*

- Des difficultés dans votre vie familiale
- Des difficultés dans vos relations avec vos amis, vos loisirs ou dans votre travail
- Un retentissement sur votre santé (physique et/ou psychique)
- Un souhait d'être plus aidé pour vous occuper de votre parent
- Ressenti d'une charge en vous occupant de votre parent
- L'impression de ne plus reconnaître votre proche
- Des craintes concernant l'avenir de votre parent

La maladie crée des changements dans le fonctionnement de couple, mais également dans le système familial.

Comment réinventer la relation entre le proche et l'aidant ? Travailler sur les conflits de loyauté, la culpabilité, les peurs, ... Se souvenir de l'importance des « bulles d'oxygène ». La maladie reste un long chemin, l'objectif étant que chacun puisse trouver son équilibre et éviter les ruptures avec les risques de dépression et de burn out.

On observe parfois chez l'aidant des difficultés à prendre soin de soi. Mais face à l'arrivée de la maladie, comment penser à soi ? Evoluer, s'adapter face à des changements rapides et globaux, maladie qui évolue rapidement en peu de temps, sortir de l'urgence, se permettre de réfléchir à sa situation.

Comment trouver des bulles d'oxygène ?

- Des aides au quotidien sont possibles permettant ainsi de se libérer du temps pour des activités diverses que l'on aimait faire.

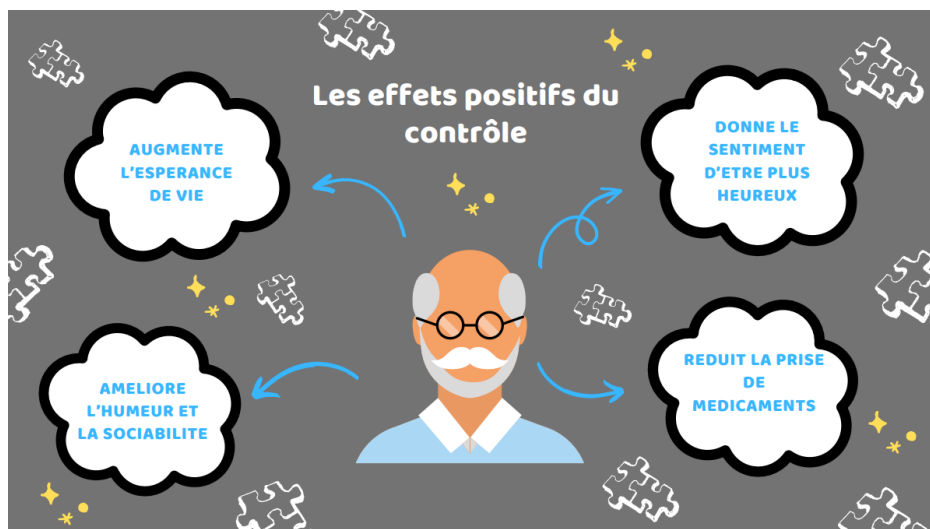
- Pour le patient : se renseigner sur les accueils de jour, les plateformes répits, les lieux d'accueil adaptés,...
- Un soutien psychologique est possible : consultation aux aidants proposée par l'UMPSA par exemple, France Alzheimer Loire, ...
- Les associations d'usagers proposent différents types d'accompagnement pour les aidés, mais aussi pour les aidants : soutien, café mémoire une fois par mois, ...
- D'autres types d'aides sont envisageables, n'hésitez pas à consulter le répertoire des services à la personne en pays roannais.

Et pour le patient : Comment prévenir et accompagner au quotidien ?

Redonner à la personne du contrôle sur son environnement

La privation de contrôle peut avoir deux conséquences :

- Comportement d'opposition, d'agressivité (le sujet essaye d'établir du contrôle par la force).
- Résignation, démotivation et passivité.



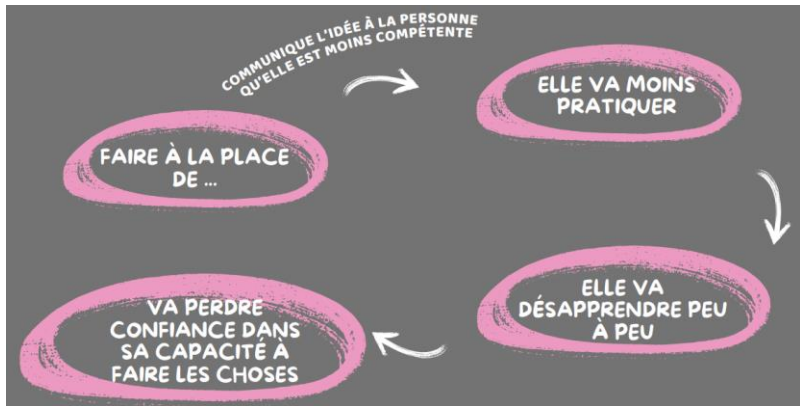
- ⇒ Stimuler la personne afin qu'elle prenne des décisions même minimales.
- ⇒ Laisser un choix entre deux options même très proches (le choix des vêtements par exemple).

Préserver l'autonomie

- Perte d'autonomie = peut être un facteur déclenchant la dépression chez les personnes âgées
- But maintenir l'autonomie au maximum
- Encourager la personne à faire seule :
 - * Accepter que ce que fait la personne ne soit pas toujours bien réalisé
 - * La guider (verbalement et physiquement)

Augmenter l'estime de soi

L'estime de soi = valeur que l'on s'accorde (ses capacités et l'opinion des autres). La réussite d'une action doit s'accompagner de conséquences positives pour la personne.



L'importance des activités

- L'activité doit être adaptée aux capacités de la personne : ni trop simple, ni trop difficile.
- Attention : L'activité peut être source de démotivation quand l'action est déterminée par autrui et qu'il y a obligation... Respecter le choix des personnes.
- Eviter la mise en échec des personnes. Une activité mal faite ou réalisée avec beaucoup de difficultés alors qu'autrefois, elle était bien réussie = peut renvoyer une image négative de la personne.

« La résilience, c'est l'art de naviguer dans les torrents ».
Boris Cyrulnik

Quelles aides possibles (aidés / aidants) ?

Ghislaine PERRAUD LABOURE – Responsable Service Autonomie – MLA Roanne
Michèle VERRIERE – Chargée de développement Social- Groupe Malakoff Humanis

Une bonne coopération dans le trio aidant-aidé-professionnels est importante pour apporter à la personne aidée les solutions les plus adaptées à sa situation à domicile, tout en permettant de soutenir et soulager ses aidants dans l'aide qu'ils lui apportent au quotidien.

Des services, administrations, associations peuvent vous aider à déterminer vos besoins. Certaines structures sont chargées d'accompagner les personnes âgées et leur famille/entourage pour orienter, conseiller, instruire des demandes d'aides (services sociaux du Département, des hôpitaux et cliniques, des mairies, associations et services d'aides à domicile, Maison Loire Autonomie,...). D'autres structures vont conseiller, évaluer et proposer des orientations (Equipes Mobiles Gériatriques, Equipes Spécialisées Alzheimer, Maison Loire Autonomie, Escalier des aidants, Maison de la Famille UDAF, plateforme « Bonjour Fred », ...). D'autres vont se charger de coordonner (DAC Loire, CPTS du Roannais).

Les solutions d'accompagnements possibles pour les aidés

1/ Accueil de jour : Six structures sur le territoire de la Filiale Gériatologique du Roannais.

2/ Accueil temporaire : dans le cadre d'un hébergement temporaire en EHPAD ou résidence autonomie sur une place dédiée à cet effet.

3/ Autres lieux d'accueil : pour une prise en charge pour quelques heures ou plus : « Un brin de soleil, le Moulin d'Angèle » ou de stimulation à domicile « Bien Vieillir à domicile ».

4/ Toute solution d'aide humaine à domicile : qui s'occupe et sécurise la personne âgée aidée et permet à l'aidant de s'absenter du domicile ou de s'isoler au domicile pour du repos, une activité personnelle...

5/ Les villages répit familles : il s'agit d'une solution à l'initiative des caisses de retraite complémentaire. Le « Village Répit Famille » accueille aidants et aidés. Consulter le site www.vrf.fr.

6/ Des ateliers « Mémoire » : de nombreux ateliers sont régulièrement mis en place sur diverses thématiques (prévention des chutes, alimentation, **mémoire**, aidants/aidés,..). Renseignez-vous auprès de votre mairie et / ou de votre caisse de retraite complémentaire pour connaître la programmation de ces ateliers.

Les aides spécifiques à destination des aidants

1/ Le congé du proche aidant : Il permet à un salarié (sans condition d'ancienneté dans l'entreprise) de suspendre ou réduire son activité professionnelle pour accompagner une personne à qui elle vient en aide de manière régulière et fréquente à titre non professionnel pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne. Pour plus de renseignements, consulter l'adresse URL :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F16920>

2/ La carte d'urgence de l'aidant dans la Loire : Elaborée par la commission spécialisée « aide aux aidants » du Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie (CDCA), elle est destinée à toute personne qui accompagne un proche dans le quotidien. Pour plus de renseignements, consulter l'adresse URL :

https://www.loire.fr/jcms/lw_1327689/fr/soutenir-et-accompagner-les-aidants-familiaux

Le financement de ces aides

Quelles que soient les aides et les solutions de financement, la quasi-totalité suppose une part de reste à charge, fonction des ressources de la personne aidée et de barème propre à chaque aide.

1/ Action sociale des Caisses de retraite principales et complémentaires : chaque caisse définit les actions qu'elles peuvent financer.

2/ Mutuelles ou assurances : les couvertures santé et/ou dépendance sont diverses et variées. Le choix se fait en fonction de sa situation individuelle personnelle ; en fonction des garanties souscrites, la participation sera différente.

3/ L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) : L'APA est une aide gérée par le Conseil Départemental pour financer (avec la participation des usagers) les aides nécessaires au maintien à domicile : aides humaines, adaptation du logement, aides techniques, frais de séjour dans une structure d'accueil de jour ou d'accueil temporaire, ...

Pour trouver les coordonnées des structures pouvant vous aider, n'hésitez pas à consulter le Répertoire des Services à la Personne en Pays Roannais :

<https://www.ch-roanne.fr/hopital/filiere-gerontologique-du-roannais/>

Remerciements – Infos pratiques

Tout d’abord, nous remercions chaleureusement tous les acteurs du territoire et les intervenants ayant participé à l’organisation de cette action de prévention collective.



Nous remercions tout particulièrement Roannais Agglomération pour son soutien sur cette réédition et les élèves du **Baccalauréat Professionnel SAPAT** (Service d’Aide aux Personnes et Aux Territoires) de la **MFR de Vougy** pour leur précieuse collaboration sur cette journée.

Nous souhaitons également mettre à l’honneur les bénévoles de **France Alzheimer Loire – Antenne de Roanne** qui se sont mobilisés pour faire découvrir la table magique aux participants.

Nous remercions la **Maison Loire Autonomie – Antenne Roanne** pour leur contribution dans l’élaboration de ce fascicule concernant la partie relative aux aides possibles.

L’objectif de ce livret était de vous transmettre des informations et des conseils pratiques sur la **mémoire**. Nous espérons à travers ce document avoir répondu au moins en partie à cet objectif.

Vous avez des questions sur ce sujet ? N’hésitez pas à vous adresser aux professionnels qui vous entourent : médecins traitants, infirmiers libéraux, diététiciens, ergothérapeutes, intervenants à domicile, professionnels de votre structure d’hébergement,...

Pour conclure, nous rappelons que la **Filière Gériatologique du Roannais** met à disposition du grand public et des professionnels du territoire différents outils pour favoriser l'accompagnement de la personne âgée sur notre territoire.

Le répertoire des services à la personne en pays roannais est édité tous les deux ans depuis 2013. Il recense l'ensemble des services d'aide et de soins au domicile, des services de téléassistance, de portage de repas et d'aides techniques sur notre territoire. On peut y trouver également les coordonnées des services d'informations, d'orientation et d'accompagnement. Enfin, il recense l'ensemble des établissements d'accueil pour personnes âgées sur le territoire. Pour chaque structure, un contact, un numéro de téléphone, une adresse mail et une adresse postale sont indiqués.

Ce répertoire est remis **gratuitement** aux usagers et aux acteurs de santé et du médico-social ainsi qu'aux collectivités locales et aux associations qui en font la demande soit par téléphone au **04 77 44 36 40**, soit par mail filiere.gerontologique@ch-roanne.fr

Cet annuaire et le présent livret sont également accessibles en version numérique à partir du **site de la Filière Gériatologique du Roannais** :

<https://www.ch-roanne.fr/hopital/filiere-gerontologique-du-roannais/>



Filière Gériatologique du Roannais
Bonvert – Les Pierrés – 42300 MABLY
04 77 44 36 40 – filiere.gerontologique@ch-roanne.fr

Fascicule édité par nos soins
Octobre 2023 – Mis à jour et réédité en mars 2024
Ne pas jeter sur la voie publique