

## Personne ne doit faire face à une démence seul

Le diagnostic « démence » change complètement la vie de la personne atteinte, ainsi que celle de son entourage. A l'heure actuelle, il n'existe pas de traitement qui permette de guérir la démence ou d'en modifier l'évolution. Au lieu de s'angoïsser et de paniquer, il vaut mieux se procurer des informations utiles et du soutien pour commencer à planifier l'avenir. Ainsi vous pouvez profiter d'une meilleure qualité de vie dans le futur.



## Vos interlocuteurs

**Jean-Marie Desbordes**, direction et coordination

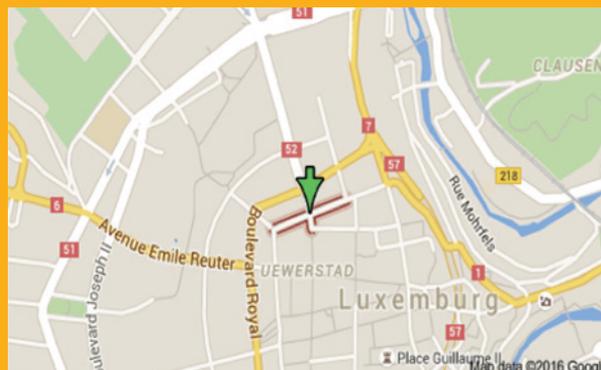
**Tara Jung**, coordination

**Isabel Pereira**, coordination

vous soutiennent et vous accompagnent tout au long de votre chemin avec une démence.

Renseignez-vous sur la démence et apprenez à reconnaître les symptômes caractéristiques.

Venez nous rendre visite dans nos locaux à Luxembourg-ville ou consultez notre site internet [www.liewematdemenz.lu](http://www.liewematdemenz.lu) · [www.i-zd.lu](http://www.i-zd.lu)



Notre adresse : 14a, rue des Bains · L-1212 Luxembourg

## Le Info-Zenter Demenz accueille :

- les personnes concernées
- leur entourage
- les intéressés au sujet

## Heures d'ouverture et rendez-vous

lundi	11.00 – 17.00 hrs
mardi	13.00 – 17.00 hrs
mercredi	11.00 – 17.00 hrs
jeudi	13.00 – 19.00 hrs
vendredi	07.30 – 11.30 hrs
samedi	10.00 – 16.00 hrs

En dehors de nos heures d'ouverture, vous pouvez demander un rendez-vous par téléphone : (00352) 26 47 00 par e-mail : [mail@i-zd.lu](mailto:mail@i-zd.lu) ou sur Facebook



Find us on 

Info-Zenter  
**Demenz**  
☎ 26 47 00

lu | de | fr | en | es | pt

**La démence soulève  
de nombreuses  
questions.  
Renseignez-vous  
au lieu d'attendre !**

Votre point d'information gratuit pour  
tout sujet relatif à la démence

Service conventionné:



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Famille, de l'Intégration  
et à la Grande Région

14a, rue des Bains · L-1212 Luxembourg · [mail@i-zd.lu](mailto:mail@i-zd.lu) · [www.i-zd.lu](http://www.i-zd.lu)

---

La mémoire peut flancher à n'importe quel moment. Au début, il se peut que c'est qu'un rendez-vous oublié ou une clé égarée. On entre dans une pièce et on a oublié ce qu'on voulait y faire, ...

---

### Qu'est ce que la démence ?

La démence est un syndrome dans lequel on observe une dégradation continue des capacités mentales. Elle modifie les capacités intellectuelles et sociales à un point de rendre difficile la vie quotidienne. La démence diminue la mémoire et le jugement, entraînant un état de désorientation et une transformation de la personnalité du concerné.

---

### Que puis-je faire ?

Pour pouvoir améliorer la situation des personnes démentes, il est indispensable de se procurer des informations et des connaissances sur le sujet des démences, afin de garantir un encadrement adapté aux concernés.

### Signes précurseurs d'un début de démence

- Oubli d'un rendez-vous fixé la veille.
- Utilisation fréquente d'aide-mémoires.
- Objets égarés, souvent introuvables.
- Difficultés de langage et de trouver les mots justes.
- Problèmes de concentration.
- Incompréhension face aux notions abstraites.
- Difficultés à planifier des tâches de la vie quotidienne.
- Perte d'intérêt.
- Repli de plus en plus sur soi-même.
- Changements de la personnalité avec troubles d'humeurs et du comportement.
- Difficultés d'orientation dans l'espace et le temps.
- ...

---

### Vous accompagnez ou vous vous occupez d'une personne atteinte d'une démence ?

C'est une tâche difficile qui représente un grand défi pour l'aidant. Pour pouvoir assurer ce rôle dans les meilleures conditions il ne faut pas hésiter à se faire conseiller et aider. Apprenez à gérer votre énergie !

### Des tuyaux pour votre relation avec une personne démente

- Rencontrez la personne démente avec patience et dignité.
- Approchez-vous le plus près possible de la personne démente et établissez un contact visuel.
- Soyez conscient de votre langage corporel ; signalez de la compréhension pour la situation, bien que cela soit parfois difficile.
- Parlez lentement et clairement. Faites des phrases courtes et ne donnez qu'un seul message à la fois.
- Montrez et donnez des indices visuels.
- Laissez le temps à la personne démente pour comprendre et répondre et si nécessaire, répétez les informations avec les mêmes mots.
- Essayez d'ignorer les accusations ou les reproches. Évitez de juger et de vous lancer dans des discussions absurdes.
- Les félicitations valent bien mieux que les critiques. Vous pouvez l'exprimer par un sourire ou une caresse.
- Veillez à maintenir une stabilité et une routine dans les activités du quotidien. Des règles simples et des habitudes fixes sont importantes pour la personne démente.
- Veillez à une atmosphère calme, détendue et évitez surtout les bruits gênants.
- Veillez à une stimulation mentale.
- Veillez à une alimentation saine et une hydratation équilibrée.
- Pensez à compenser les déficits physiques de la personne démente par des lunettes, des prothèses auditives ou par des déambulateurs.
- Prévoyez un contrôle dentaire régulier chez la personne démente.