

PRESENTATION DU CENTRE DE LA MEMOIRE

L'équipe du Centre se compose de : médecins neurologues, ergothérapeutes/kinésithérapeutes, neuropsychologues/logopèdes, d'une infirmière et d'une secrétaire.

Les différentes activités du Centre sont destinées aux personnes confrontées à des problèmes de mémoire, surpassant ceux que l'on rencontre dans le vieillissement normal, et qui perturbent souvent diverses activités de la vie quotidienne. Aux difficultés de mémoire peuvent éventuellement s'associer des troubles de langage, de concentration, d'orientation ainsi que des problèmes de comportement qui peuvent rendre les personnes concernées fort dépendantes de leur entourage.

Le Centre de la Mémoire a été créé au sein du Centre Hospitalier Universitaire de Liège afin d'aider les patients et leur entourage à mieux faire face à ces difficultés de mémoire et aux problèmes associés.

Le Centre de la mémoire du CHU Liège est conventionné par l'INAMI. Des séances de rééducation cognitive sont donc remboursées et se déroulent au Centre et/ou au domicile du patient.

- *Comment bénéficier de la prise en charge ?*

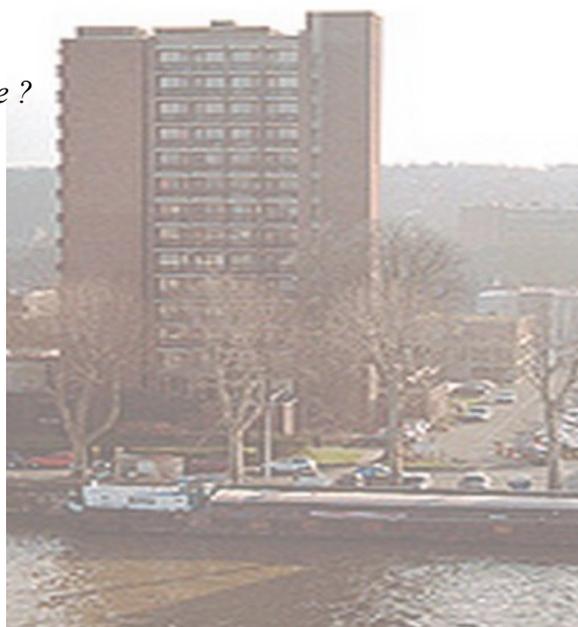
Un diagnostic de troubles cognitifs évolutifs doit être préalablement posé (par un médecin spécialiste)

En l'absence de diagnostic, un premier RV auprès d'un neurologue du Service peut être pris au numéro renseigné ci-dessous

Ce dernier évaluera les possibilités de prise en charge au sein du Centre de la Mémoire

- *Comment nous contacter ?*

En téléphonant à la secrétaire
Mme M-C Prebenna
De 9 à 12h au 04/323.30.42



FONCTIONNEMENT DU CENTRE DE LA MEMOIRE

Notre objectif consiste premièrement à évaluer la bonne tolérance ainsi que l'absence d'effets secondaires du médicament prescrit par le neurologue. Ce médicament est censé stimuler les fonctions cérébrales afin de permettre une amélioration cognitive. Deuxièmement, les problèmes de mémoire surpassant ceux que l'on rencontre dans le vieillissement normal peuvent perturber diverses activités de la vie quotidienne. Notre rencontre permet de détecter ces difficultés rencontrées par le patient, et si tel est le cas, de fournir des conseils pratiques adaptés à chaque difficulté et individualisés pour chaque patient. Vous trouverez dans ce fascicule différents conseils à appliquer dans le but d'améliorer votre quotidien.

QU'EST-CE QUE LA MEMOIRE ?

« La mémoire est la capacité permettant de retenir, se souvenir des informations au fil du temps et dépendant de certaines régions du cerveau ».

Il est important de savoir que **la mémoire n'est pas un muscle** et ne peut donc être entraînée comme tel par des exercices intensifs. Par conséquent, ce jogging mental ne vous fera pas de tort mais ne vous rendra pas votre mémoire. Par exemple, faire des mots croisés de manière intensive améliorera votre habileté dans cette discipline mais n'améliorera pas votre mémoire.

On parle souvent de « la » mémoire comme une globalité. Néanmoins, il existe différents types de mémoire en fonction des informations à traiter.

- **Mémoire épisodique** : mémoire des événements personnellement vécus que nous pouvons replacer dans leur contexte Par exemple, se souvenir du dîner de la veille, du dernier film vu, de ses dernières vacances
Ce type de mémoire nous permet de retenir des événements nouveaux mais aussi des événements plus anciens (souvenirs d'enfance, se souvenir de jours importants comme les dates d'anniversaire, ...). Lors de troubles de mémoire, les souvenirs anciens sont moins fragiles que les plus récents.
- **Mémoire sémantique** : mémoire de nos connaissances générales sur le Monde. Contrairement à la mémoire épisodique, nous ne nous souvenons pas des circonstances dans lesquelles nous avons appris l'information. Par exemple, savoir que la capitale de la France est Paris, savoir que la Terre est ronde
- **Mémoire de travail** : mémoire nous permettant de retenir les informations le temps de les utiliser. Par exemple, retenir un numéro de téléphone le temps de le composer, réaliser plusieurs choses en même temps.

- Mémoire implicite (procédurale) : mémoire inconsciente nous permettant d'apprendre de nouvelles choses sans nous en rendre compte. Elle s'enrichit au fil des ans par l'exercice et l'expérience. Elle fait référence aux automatismes que nous avons développés. Par exemples, nous savons comment faire du vélo, comment utiliser notre téléphone portable

Ces différents types de mémoire ne sont pas tous affectés lors de troubles de mémoire. Les plus affectés sont la mémoire épisodique des souvenirs récents, la mémoire de travail et la mémoire sémantique. Au contraire, la mémoire implicite et procédurale sont davantage résistants et demeurent préservés.



POURQUOI SOUFFRE-T-ON DE TROUBLES DE LA MEMOIRE ?

Aujourd'hui, nous connaissons certaines causes des troubles de la mémoire. Si certains aspects ne sont pas encore élucidés, on sait néanmoins qu'ils sont dus à deux phénomènes.

- Le **premier** est le fonctionnement anormal d'une protéine dans le cerveau qui entraîne la destruction des neurones, cellules nerveuses du cerveau, responsables de la transmission des informations.
- Le **deuxième** facteur est l'accumulation anormale de fragments de protéine hors des cellules, avec pour conséquence, la formation de plaques séniles entraînant la destruction des neurones. En fonction de la région du cerveau où les changements apparaissent, la personne présentera des troubles relativement différents : touchant davantage le langage, l'une ou l'autre mémoire, etc.

Il faut garder à l'esprit que l'évolution des troubles de la mémoire est lente et que l'apparition des difficultés au quotidien est progressive.

Même si certaines informations ne sont plus directement accessibles de la façon classique, le cerveau est néanmoins capable d'y accéder par un chemin « détourné », en utilisant les mémoires implicite et procédurale qui, comme nous venons de le voir, sont intactes. La personne reste également capable d'apprendre de nouvelles informations en utilisant d'autres systèmes plus préservés.

Apprendre à la personne à utiliser ses capacités préservées de la meilleure manière pour compenser ses difficultés est le principe que nous appliquons au Centre de la Mémoire lors des séances de revalidation cognitive et fonctionnelle. Nous allons utiliser la mémoire implicite et la mémoire procédurale afin d'acquérir des automatismes dans l'utilisation d'un aide-mémoire, du GSM, de l'ordinateur, ...

Les troubles de la mémoire peuvent entraîner des difficultés dans les activités de la vie quotidienne et leur organisation.

Par exemple :

- oublier les choses prévues ou celles qui ont déjà été faites
- avoir des difficultés à suivre le fil d'une discussion
- avoir des difficultés à utiliser efficacement un nouvel appareil
- ne pas savoir terminer une activité jusqu'au bout
- oublier de transmettre les messages téléphoniques, où sont rangées les clefs ou le prénom de ses proches
- avoir des difficultés pour faire les courses et se souvenir de ce qu'on doit acheter ou trouver le bon rayon.

CONSEILS GENERAUX

- **N'entreprenez qu'une seule chose à la fois !**

La mémoire à court terme peut être fragilisée, ce qui peut poser problèmes pour gérer deux choses en même temps. Il faut donc, par exemple, éviter de poser une question ou remettre à plus tard une question durant une activité en cours.

- **Gardez les habitudes !**

Étant donné le bon fonctionnement de la mémoire implicite (qui permet aux automatismes de résister aux troubles de mémoire), il est important de réaliser les activités quotidiennes à des heures fixes pour qu'elles deviennent des habitudes de vie. Par exemple, consulter le calendrier chaque matin à 8h après le petit déjeuner. Dans la même logique, il faut éviter de modifier inutilement les habitudes de vie car la personne aura plus de difficultés à se repérer en dehors de ses automatismes. Il est important de **CONSERVER SES REPERES !**

- **Placez les objets à des endroits stratégiques**

Pour éviter la perte et la recherche de certains objets comme les clefs ou encore le portefeuille, une solution envisageable est de placer ces objets à des endroits visibles et régulièrement empruntés au domicile. Par exemple, placer les clefs près de la porte d'entrée ou ranger la liste de courses dans le portefeuille.

- **Utilisez des endroits uniques.**

Si vous avez des difficultés à retrouver certains objets : vos clés de voiture, vos objets de valeur, vos lunettes, ... Choisissez un endroit évident et familier pour chaque chose. Par exemple, en arrivant à la maison, on accrochera toujours les clés sur le porte-clés près de la porte d'entrée. Essayez de prendre l'habitude de toujours placer ces objets à l'endroit choisi. Ainsi, lorsque vous rechercherez l'un d'entre eux, vous saurez que la première chose à faire est de vérifier cet endroit.

- **Utilisez un pilulier afin de limiter les oublis dans la prise de médicaments**

Comme mentionné ci-dessus, il faut placer le pilulier à un endroit visible. Par exemple, le placer sur la table où sont pris les repas.

- **N'ayez pas peur de vous faire aider !**

Il est inutile de vouloir tout gérer en cas de surcharge dans la réalisation des activités de la vie quotidienne.

Il existe différents organismes disponibles prévus pour vous aider et vous soulager (aides à domicile, gestionnaire de biens, ...).

CONSEILS AUX PATIENTS

- **Utilisez un aide-mémoire comme l'agenda ou le calendrier**

L'utilisation d'un aide-mémoire permet d'être plus autonome au quotidien et d'éviter de poser sans cesse les mêmes questions : « A quelle heure est encore mon rendez-vous chez le dentiste ? » ou « Qu'a-t-on fait encore mardi passé ? ».

Un calendrier. Consultez votre calendrier régulièrement ou à des moments clés de la journée (en mettant la table du déjeuner...) et placez le dans un endroit où vous passez régulièrement (la cuisine, les toilettes...) ou près d'un objet dont vous avez toujours besoin le matin (le percolateur par exemple).

OU

Un agenda. Choisissez l'agenda qui vous convient le mieux. Un agenda avec une page par jour sera plus efficace pour noter en regard des différentes heures de la journée les rendez-vous ou les choses à faire. L'agenda pourra être organisé en rubriques: planning de la journée, répertoire, informations médicales, compte-rendu d'entretiens importants.

- ✓ Lorsque vous devez écrire, pensez à noter les réponses aux questions : QUAND?, POURQUOI?, OU? et AVEC QUI?
- ✓ Placez toujours cet agenda au même endroit afin de le retrouver rapidement.
- ✓ Consultez-le régulièrement ou à des moments clés de la journée (après le repas...).

- **Restez actif !**

Il est important de continuer à réaliser des activités de loisirs au quotidien afin de permettre de valoriser les capacités préservées dans les activités quotidiennes et lors de moments de détente

et de loisirs. Essayez d'avoir des **hobbies** et des activités avec d'autres personnes. Cela diminue le stress et vous donne le moral. Sachez que le fait de rester actif est la meilleure façon de travailler sa mémoire !

- **Essayez d'avoir une attitude positive envers votre mémoire.** D'une manière générale, soyez positif et voyez dans le fait de prendre de l'âge, la sagesse et l'expérience que les plus jeunes n'ont pas !

- **Un bon moral est important.** Evitez le stress et l'anxiété. Etre de mauvaise humeur, être déprimé diminue votre attention. Votre état émotionnel influence votre mémoire.

- **Utilisez tous vos sens pour mémoriser une information**

Si vous voulez mémoriser une recette de cuisine présentée à la télévision, essayez de retenir visuellement comment le cuisinier a procédé (apprentissage visuel), retenez les explications données oralement par le cuisinier (apprentissage verbal) et faites-le au plus vite (apprentissage moteur). L'apprentissage dépend en grande partie des sens. Utilisez-les au maximum et vous augmenterez les chances que l'information entre bien en mémoire.

- **N'hésitez pas à faire des associations en mémoire !**

Si vous voulez retenir le nom d'une personne par exemple, faites des associations : le nom de la personne est Monsieur Deckers et il se trouve qu'il est bricoleur, associez son nom au magasin de bricolage « Black et Decker ». Vous utilisez ainsi des connaissances anciennes pour apprendre (associer) plus facilement des informations nouvelles.

- **N'hésitez pas à prendre des notes.**

Si vous oubliez une nouvelle adresse, des numéros de téléphone, des choses prévues, ce que vous êtes venu acheter dans ce magasin. Ecrivez-le pour vous en rappeler ! Placez vos notes à un endroit stratégique ! Si, par exemple, la note est collée sur la porte du frigo où il est plus sûr qu'elle sera vue le matin, elle sera visible et sera utile afin que vous vous rappeliez la chose à faire. Cela peut paraître simple mais cette technique constitue l'une des aides les plus efficaces pour minimiser les petits oublis de la vie quotidienne. Cette démarche libère votre mémoire d'un poids et vous garantit de vous en souvenir à un moment précis.

CONSEILS AUX ACCOMPAGNANTS

- **Favorisez l'utilisation du calendrier, agenda, panneau d'activité.**

Si votre proche oublie ce qu'il doit faire, ne répondez pas à ses questions. Demandez- lui plutôt de consulter lui-même son calendrier, agenda, panneau d'activité.

- **Evitez de déranger votre proche** lorsqu'il est concentré sur son travail.
- **Essayez de réaliser l'activité prévue à heure fixe** pour que celle-ci devienne une habitude de vie. Par exemple, consulter le calendrier chaque matin, à 8h, après le petit déjeuner.
- **Ne faites pas à sa place.**

Pour qu'un geste s'ancre dans sa mémoire, il faut que ce soit lui qui le réalise. En effet, la mémoire procédurale ne stocke que les gestes que nous réalisons nous-mêmes.

- **N'hésitez pas à stopper l'action** si vous voyez qu'il fait un geste erroné, ou qu'il oublie une étape pour éviter que l'erreur ne se fixe dans sa mémoire.
- **Pas d'acharnement** et encore moins de « bourrage de crâne ».

Choisissez des moments judicieux dans la journée pour utiliser l'aide-mémoire : si un soir, votre proche n'y arrive pas, n'insistez pas. Par contre, ne tomber pas dans l'excès inverse et le laisser faire à sa guise. Il faut trouver le juste milieu.

- **Restez positif et encourageant.** Un bon moral permet d'obtenir de meilleurs résultats.
- **Soyez conscient des modifications possibles du comportement**

Des troubles de l'humeur (comme la dépression et l'apathie) ou la modification du comportement peuvent être associés aux troubles de mémoire. Il faut garder à l'esprit que votre proche ne le fait pas exprès.

Etre apathique est le fait de manquer d'initiatives au quotidien et d'intérêt à ce qui nous faisait plaisir avant. Il faut essayer de stimuler votre proche afin qu'il entreprenne des activités de loisirs qui lui plaise et valoriser ainsi ses centres d'intérêt. Il faut éviter de le mettre en situation d'échecs et favoriser les tâches qu'il sait bien réaliser.



« Nous pouvons vous aider »