



LA RÉHABILITATION COGNITIVE EN 6 QUESTIONS

La réhabilitation cognitive est une thérapie qui vise à réduire l'impact des troubles cognitifs sur la vie quotidienne. Cette thérapie met en place des aides concrètes et pratiques et des techniques d'apprentissage pour aider la personne à mieux vivre au quotidien, à faciliter de nouveaux apprentissages et à favoriser le bien-être.

1

Pour qui et pourquoi ?

La réhabilitation cognitive s'adresse aux personnes vivant avec des troubles cognitifs à un stade léger où les troubles de la mémoire sont prédominants (maladie d'Alzheimer et démence vasculaire).

La réhabilitation cognitive est indiquée pour gérer les difficultés de mémoire et de planification qui affectent la vie quotidienne (oublis de rendez-vous, difficultés à organiser une activité, etc.). La réhabilitation cognitive est aussi indiquée pour aider à résoudre les difficultés psychologiques (anxiété ou manque de confiance en soi).

Cette intervention est proposée sur les conseils d'un professionnel du soin et de l'accompagnement.

2

Comment se déroule l'intervention ?

Un programme de réhabilitation cognitive se fait en individuel, répond à des besoins spécifiques et est adapté aux difficultés et aux capacités préservées de la personne.

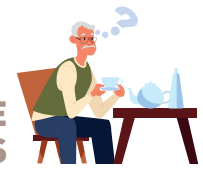
Un programme dure entre 4 et 12 semaines avec 1 ou 2 séances par semaine de 40 minutes à 1 heure. Le professionnel va proposer et mettre en place avec la personne des aides et des techniques d'apprentissage pour éviter par exemple d'oublier un rendez-vous, de retrouver des objets ou encore d'organiser sa journée et/ou ses déplacements.

Les aides peuvent être des conseils pratiques comme poser un objet toujours au même endroit ou des post-it, un agenda, des rappels sur le téléphone, etc. Il est utile et recommandé d'impliquer un aidant pendant les séances pour aider la personne à appliquer les aides et les conseils et favoriser le transfert des apprentissages dans la vie quotidienne. Le programme peut être ajusté en cas de difficultés et poursuivi si de nouveaux besoins sont exprimés.

3

Quels en sont les bénéfices ?

La réhabilitation cognitive réduit l'impact des troubles cognitifs dans la vie quotidienne. Elle aide également la personne à mieux réaliser les tâches et les activités de la vie quotidienne en étant plus indépendante à domicile.



4 Comment cela fonctionne ?

L'intervention se déroule en 4 étapes :

- Discuter de la façon dont la personne vit au quotidien, des difficultés qu'elle rencontre et des domaines qu'elle souhaite améliorer.
- Décider d'objectifs spécifiques pour les domaines dans lesquels la personne souhaiterait voir une amélioration.
- Planifier comment contourner les difficultés à se souvenir ou à se concentrer sur les tâches. Le professionnel soutient la personne lorsqu'elle utilise des stratégies pratiques pour atteindre l'objectif thérapeutique. Le professionnel tire le meilleur parti de ce que la personne est encore capable de faire et du soutien et des ressources dont elle dispose pour atteindre les objectifs fixés.
- Le plan est modifié, si nécessaire, pour qu'il fonctionne mieux pour chaque personne.



6 Qui peut encadrer des séances de réhabilitation cognitive ?

La réhabilitation cognitive est encadrée

par des professionnels formés à ses principes et à ses techniques, le plus souvent par des psychologues, des neuropsychologues, des orthophonistes, des ergothérapeutes ou des infirmières. Ces professionnels possèdent des connaissances sur les besoins spécifiques des personnes vivant avec des troubles cognitifs.

5 Dans quel cas est-ce contre-indiqué ?

La réhabilitation cognitive est plus efficace lorsqu'il est possible de s'appuyer sur les capacités restantes pour favoriser l'indépendance. Cette intervention est moins adaptée aux stades plus sévères de la maladie et aux personnes qui ont du mal à parler de leurs difficultés ou qui ne sont pas pleinement conscientes de l'impact des troubles cognitifs sur leur vie.

Dans tous les cas, il faut en parler préalablement avec les professionnels.



Ne pas oublier vos lunettes et/ou vos appareils auditifs si vous en avez besoin.



Votre participation aux séances est libre. Il vous sera toujours demandé si vous souhaitez participer.

Cette fiche est adaptée d'un chapitre du guide *Interventions non médicamenteuses et maladie d'Alzheimer : comprendre, connaître, mettre en œuvre* qui présente 10 interventions non médicamenteuses.

