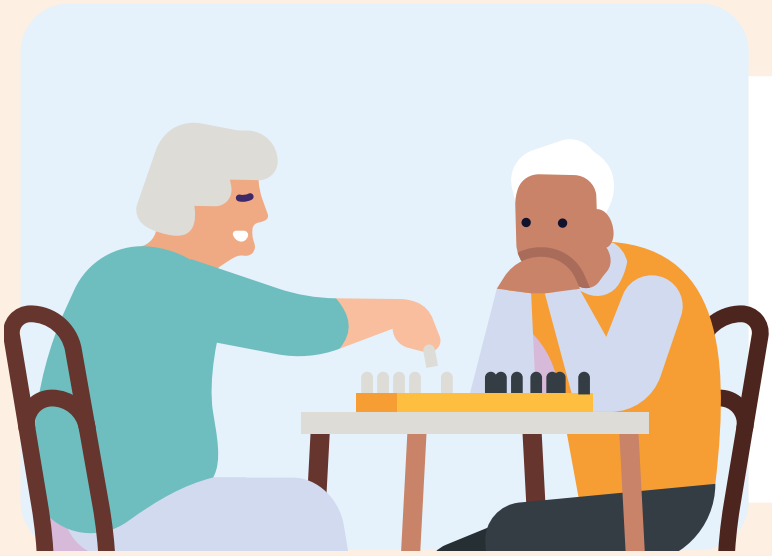
Les oublis

Tout le monde oublie parfois des choses : un nom, un rendez-vous, une porte non barrée ou un plat dans le four. Quand les oublis arrivent trop souvent, cela peut inquiéter. Bien vivre avec les oublis, c'est possible si on en parle et si on s'organise.

Quoi faire à la maison

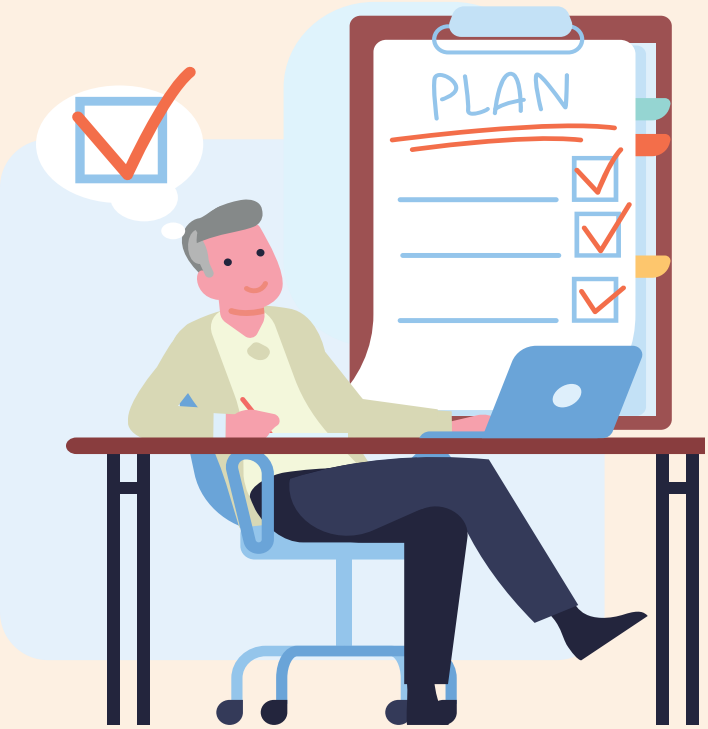


Travailler la mémoire

- Jouer à des jeux de mémoire simples.
- Apprendre de nouvelles choses.
- Lire le journal et des livres.
- Parler avec des proches.
- Écouter de la musique ou la radio.

Utiliser des notes

- Noter tout de suite les choses importantes dans un cahier, avant de les oublier.
- Faire une liste des achats.
- Écrire chaque jour les tâches à faire, toujours dans le même ordre.



Bien s'organiser

- Placer toujours les objets au même endroit.
- Utiliser un minuteur pour surveiller un bain qui coule ou un plat au four.
- Garder les papiers importants dans un lieu précis.
- Mettre un calendrier sur le réfrigérateur et barrer les jours passés.
- Utiliser des notes autocollantes ou programmer des rappels sur une tablette ou un cellulaire.
- Noter tous les mots de passe au même endroit.
- Parler des oublis et partager son calendrier avec ses proches.
- Prendre les médicaments aux mêmes heures tous les jours.
- Utiliser un pilulier.

Aller à son rythme

- Faire une seule chose à la fois.
- Prendre des pauses.
- Ne pas prendre de décisions importantes quand on est pressé ou stressé.

Quand demander de l'aide

- Vos oublis compliquent vos activités.
- Vous vous perdez dans un endroit que vous connaissez.
- Vous oubliez des choses importantes comme prendre vos médicaments ou manger.
- Vous avez peur de rester seul.
- Vous n'êtes plus à l'aise de conduire la voiture.

Comment avoir de l'aide

- Médecin ou infirmière praticienne spécialisée (IPS)
- Info-Social : 811 option 2
- CLSC
- Tel-Aînés : 1 877 353-2463
- Proches : amis, famille, voisins
- Guichet d'accès pour les personnes en perte d'autonomie : 514 255-2490

Ressources et coordonnées : voir page 37