



# ALZHEIMER À LA MAISON, AIDER SON PROCHE À GARDER SON AUTONOMIE AU QUOTIDIEN.



## FICHE N° 1 : “METTRE LA TABLE”

### MATÉRIEL REQUIS :

- ✓ Un grand plateau avec des poignées (plus simple à déplacer)
- ✓ Des sets de table (c'est très pratique pour délimiter les emplacements de chaque convive)
- ✓ La vaisselle nécessaire au nombre de convives (assiette, couverts, verres, ...)
- ✓ Des serviettes de table (demander à votre proche de les plier)

### CAPACITÉS MISES EN ACTION :

- L'analyse visuelle
- Le toucher
- Tenir des objets
- Imiter des gestes
- Placer des objets dans un espace défini
- Organiser les objets entre eux
- Compter les éléments





## PRÉAMBULE :

Mettre la table c'est une routine pour nous, trois fois par jour nous répétons cette étape. Des gestes qui peuvent nous paraître simples et anodins.

Pour les personnes en perte de repères liées aux pathologies neuro-dégénératives, cela peut être difficile et demander un gros effort.

C'est pourquoi, il est primordial de laisser votre proche continuer d'exécuter cette tâche, il en sera valorisé et cela le maintiendra dans son autonomie le plus longtemps possible.

Mais surtout ne forcez pas les choses et valoriser les acquis. Votre proche peut-être déstabilisé par sa perte de repère, dédramatisez la situation et détournez son attention en cas de mise en échec.

Facilitez la réalisation de cette tâche avec calme et surtout ne faites pas "à la place de".

## DÉROULÉ :

1/ Invitez votre proche à vous aider à mettre la table.

2/ Sur un plateau préparez **ENSEMBLE** le bon nombre d'éléments selon le nombre de convives.

3/ Faites la démonstration **LENTEMENT**, avec douceur et patience, en déposant un élément à la fois et invitez la personne à vous imiter à chaque étape.

4/ Agrémentez la table de petite décoration, du sel, du poivre, d'une carafe d'eau, d'un joli bouquet de fleurs, ... rendez ce moment agréable et joyeux.

5/ Remerciez votre proche pour son aide et proposez lui de le refaire la prochaine fois.





## LE MODÈLE HELPY

### VARIANTE PLUS SIMPLE :

Utilisez un set "adapté" et placez-le devant la personne comme modèle. Ces sets de table sont très pratiques.

Ils peuvent-être en papier plastifié ou en toile cirée de couleur unie.

Vous pouvez télécharger celui que nous avons confectionné pour vous. (Pdf téléchargeable dans l'article du blog).

Attention imprimez-le sur un format A3 pour une meilleure ergonomie.

