



Problèmes de mémoire

Le cerveau humain est comme un ordinateur puissant qui stocke notre mémoire et contrôle notre façon de penser et de réagir. Les personnes diagnostiquées avec une tumeur cérébrale souffrent souvent de pertes de mémoire à court terme et cela représente souvent un défi dans leur vie quotidienne. Certaines pertes de mémoire à court terme peuvent s'améliorer avec le temps, mais elles deviennent très souvent une réalité permanente de la vie quotidienne.

Voici quelques trucs et astuces qui peuvent vous aider à faire face aux pertes de mémoire à court terme.

- Prenez les choses en note. Gardez un bloc-notes et un crayon à portée de la main dans votre poche ou dans votre sac à main.
- Gardez un bloc de papier à côté de tous vos téléphones.
- Utilisez un calendrier ou un planificateur pour vos activités quotidiennes.
- Installez un tableau effaçable dans votre cuisine.
- Utilisez un réveil, une alarme de montre ou une minuterie de poêle pour vous rappeler d'une tâche.
- Demandez aux autres de vous aider avec des rappels.
- Planifiez des tâches difficiles lorsque vous vous sentez bien.
- Essayez les techniques de soulagement du stress, la visualisation, la méditation, le yoga ou la méthode Pilates.

Les pertes de mémoire peuvent engendrer des problèmes de sécurité. Voici quelques conseils utiles à suivre:

Information d'urgence :

- Gardez une liste des numéros de téléphone importants dans votre portefeuille, sac à main et/ou sac.
- Pour un accès rapide aux numéros de téléphone et aux informations sur votre santé, informez vos proches d'où se trouvent ces informations.
- Portez un bracelet d'identité contenant vos informations de santé.

Sécurité dans la cuisine :

- Lorsque vous cuisinez, utilisez une minuterie avec une alarme devant être désactivée manuellement.
- Utilisez des appareils électriques qui s'éteignent automatiquement (cafetières, bouilloires, etc.).

Sécurité en lien avec les médicaments :

- Utilisez une boîte à pilules pour organiser vos médicaments.
- Servez-vous d'une alarme afin de vous rappeler de prendre vos médicaments.

Sécurité lors de la conduite d'un véhicule :

- Rangez votre téléphone portable lorsque vous conduisez.
- Utilisez les systèmes GPS pour trouver votre chemin.
- Demandez à quelqu'un d'évaluer régulièrement votre conduite.

La décision d'arrêter de conduire est souvent très difficile. Pour votre sécurité et celle des autres, il est important que quelqu'un en qui vous avez confiance évalue régulièrement votre conduite afin de vous assurer de rester en sécurité au volant.

Vivre seul(e) :

- Il est important de vous créer un système de soutien.
- Contactez les personnes en qui vous avez confiance afin de leur demander si vous pouvez les appeler en cas de besoin.
- Impliquez-vous dans des activités communautaires et/ou des groupes de soutien.
- Envisagez d'autres options de vie s'il devient trop difficile de vivre seul(e).

Restez en contact avec vos êtres chers :

- Si vous sentez que vous êtes négligé(e), faites savoir aux autres votre besoin d'en parler.
- Demandez aux gens de s'adresser à vous et pas seulement à votre partenaire.
- Soyez franc et informez les autres du soutien que vous aimeriez ou pas recevoir.
- Il est normal de dire: " Je peux le faire moi-même."
- Lorsque vous êtes à l'aise, informez les autres de vos pertes de mémoire.
- Rejoignez un groupe de soutien pour partager avec d'autres personnes qui comprennent ce que vous vivez.

Soutenez un être cher qui vit avec des pertes de mémoire :

- Restez dans l'instant présent et laissez aller les attentes.
- Validez vos pensées et vos sentiments.
- Valorisez la contribution de votre être cher.

Prendre soin de soi tout en prenant soin d'un être cher :

- Rejoignez un groupe de soutien et partagez avec d'autres personnes dans des situations similaires.
- Faites des pauses sans sentiment de culpabilité.
- Acceptez/demandez l'aide des autres.
- Acceptez de ne pas être parfait(e).
- Faites une chose pour VOUS chaque jour.
- Restez au top de votre santé.

Voici quelques idées qui peuvent vous aider dans votre vie quotidienne.

- Pensez à vos projets de la journée, notez-les et affichez-les dans un endroit visible.
- Conservez vos listes dans un cahier et faites des achats en ligne (l'historique des achats facilitera la commande).
- Créez une routine pour vous permettre de vous souvenir plus facilement de votre journée. Prévoyez du temps pour vous reposer.
- Laissez les articles que vous utilisez régulièrement au même endroit tels que les clés, portefeuille, téléphone, lunettes, médicaments.

- Utilisez des étiquettes pour les tiroirs et les armoires, éliminez les éléments inutiles.
- Utilisez un code couleur pour vos clés.
- Laissez-vous des notes de rappel près de la porte, de la cuisine, de la chambre.
- Réduisez le bruit et les distractions.
- Utilisez votre téléphone comme un outil : accédez à l'alarme, au calendrier, aux rappels, ajoutez des photos, créez des contacts.
- Utilisez des boîtes à pilules.
- Des dispositifs de localisation peuvent être attachés à des éléments tels que des clés ou un portefeuille.
- Évitez le multitâche et divisez les choses en petites étapes.
- Évitez de chercher un mot et essayez de décrire ce que vous voulez dire.
- Si vous ne vous souvenez pas pourquoi vous êtes allé dans une pièce, revenez à l'endroit où vous étiez lorsque vous avez décidé d'entrer dans la pièce, puis refaites vos pas, cela peut vous rafraîchir la mémoire.
- Pour vous souvenir de votre journée, parlez-en avec les autres, notez-le ou documentez-le sur votre téléphone.

Prenez soin de vous :

- Il a été démontré que l'exercice aide à la mémoire et à la réflexion.
- Prenez des repas réguliers et équilibrés. Assurez-vous de boire beaucoup d'eau. Consommez de l'alcool avec modération.
- Faites des pauses au cours de la journée, si possible. Essayez d'avoir une bonne nuit de sommeil.
- Gardez votre cerveau actif en utilisant tous vos sens.
- Restez en contact avec vos amis et votre famille.
- Essayez de rester détendu(e) grâce à diverses techniques telles que la respiration lente, la relaxation musculaire, l'imagerie guidée et l'écoute de musique et/ou de sons relaxants.
- Parlez à votre équipe de soins de santé si vous avez des inquiétudes.

Ressources :

<https://www.thebraintumourcharity.org/>
<http://depts.washington.edu/mbwc/resources/living-with-memory-loss>
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/alzheimers-disease/expert-answers/alzheimers-disease/faq-20057881#:~:text=Exercising%20several%20times%20a%20week,disease%20or%20mild%20cognitive%20impairment>