

VIVRE AVEC UN TROUBLE COGNITIF LÉGER

Programme de soutien pour les
personnes aidées et aidantes



Hôpitaux
Universitaires
Genève

Présentation

Un trouble cognitif léger est une altération des capacités telles que la mémoire, le sens de l'organisation, l'attention ou le langage. Il est qualifié de léger quand les répercussions sur l'autonomie sont limitées. Vivre avec ce type de trouble peut affecter votre moral et celui de vos proches. Cela se traduit généralement par des épisodes dépressifs, des angoisses, de l'irritabilité, un épuisement ou un repli social.

Ce programme développe votre capacité à faire face par vous-même et avec l'aide d'une ou un proche.

Pour qui?

Le programme est ouvert à toutes personnes âgées de plus de 65 ans avec un trouble cognitif léger affectant son moral. L'inscription se fait en binôme avec un ou une proche vous aidant dans votre vie quotidienne.



INFO

Pour intégrer le programme, le diagnostic de trouble cognitif léger doit avoir été posé par une ou un spécialiste (neurologue, gériatre, etc.) suite à des examens spécialisés (bilan neuropsychologique, imagerie cérébrale, examen neurologique, etc.).

Quels objectifs ?

- ▶ Contribuer au maintien de l'autonomie de la personne
- ▶ Développer la collaboration avec une ou un proche aidant
- ▶ Appréhender et gérer les répercussions psychologiques des troubles cognitifs légers

Par qui ?

Les séances sont assurées par l'équipe de l'Unité d'intervention de crise et psychothérapie de l'âge avancé (UCPT, anciennement CAPPA) comprenant : des médecins, des psychologues, des infirmiers et infirmières, des art-thérapeutes, des ergothérapeutes, des musicothérapeutes, des psychomotriciens et psychomotriciennes, des assistants et assistantes sociales, des aides-soignants et soignantes.

Prestations

Le programme dure trois mois et comprend six modules :

1. le vécu de l'annonce du diagnostic
2. la représentation des troubles cognitifs
3. la gestion émotionnelle face aux troubles cognitifs
4. la gestion de la vie quotidienne avec des troubles cognitifs
5. les stratégies internes et externes pour mieux gérer la vie quotidienne
6. l'appui sur le réseau de soins et le tissu associatif genevois

Le nombre de séances reprenant ces thèmes et leur fréquence varie pour les personnes aidées ou aidantes.

Pour les personnes aidées

En groupe

Le programme propose 24 séances de groupe au rythme de deux par semaine, les mardis et jeudis de 13h30 à 16h30. Chaque séance comprend :

- ▶ 13h30 à 14h : accueil
- ▶ 14h à 15h : groupe d'échange et de parole
Ce groupe vous apporte des connaissances sur les troubles et des conseils pour mieux vivre au quotidien. Il vous donne également l'occasion de partager votre vécu avec les autres participants ou participantes et de profiter de leurs expériences.
- ▶ 15h à 15h 30 : pause-café et échange en présence d'un ou d'une infirmière
- ▶ 15h30 à 16h30 : groupe à médiation
Le groupe met en pratique les connaissances théoriques au travers d'activités de création, de musique, de cuisine ou d'activité physique. Ces pratiques de médiation permettent de mobiliser vos ressources, d'être plus efficace au quotidien et favoriser le maintien de lien.

En individuel

Des entretiens médico-infirmiers sont organisés deux fois par mois. Ils offrent un suivi psychiatrique et psychothérapeutique des troubles comme la dépression ou l'anxiété.

Pour les personnes aidantes et aidées

En groupe

Ce groupe se réunit sept fois sur la durée du programme. Il favorise les échanges entre les participants et participantes. Il invite à partager son vécu du trouble neurocognitif au quotidien. Les stratégies d'adaptation et de régulation émotionnelle développées au cours du programme font également l'objet d'échanges.

En binôme

Un entretien avec l'équipe médico-soignante a lieu au minimum deux fois au cours du programme afin de pouvoir faire le point sur l'évolution des troubles psychiatriques de la personne aidée. Il sert à évaluer l'efficacité des changements dus au programme dans la vie quotidienne. Il permet aussi d'envisager les suites à donner au programme.

Informations pratiques

Facturation

Les prestations sont remboursées par l'assurance de base (LAMal) sous déduction de la franchise et de votre participation (10% des frais à charge).

Contact

Secrétariat

Du lundi au vendredi de 8h à 17h30

☎ 022 305 49 00 - F 022 305 49 49

secretaires.cappa@hug.ch

Unité d'intervention de crise et de psychothérapie de l'âge avancé (UCPT)

Rue des Épinettes 10
1227 Carouge

Accès

Tram 15 et 17,
arrêt « Industrielle »

Bus 11,
arrêt « Épinettes »

