

# HANDICAP INVISIBLE

## Les troubles de la mémoire et les autres troubles cognitifs

FICHE TELEPHONIQUE

Date : \_\_\_\_\_ Heure : \_\_\_\_\_

QUI ? \_\_\_\_\_

N° TEL : \_\_\_\_\_

QUOI ? : \_\_\_\_\_

REPOSE : \_\_\_\_\_

SUITE A DONNER : \_\_\_\_\_



- AVANT DE SORTIR DE LA MAISON JE VERIFIE :**
- LES LUMIERES
  - LA CAFETIERE
  - LA PLAQUE DE CUISSON
  - LE CHIEN DANS LA MAISON
  - PRENDRE MON AGENDA
  - LA CLE DE LA MAISON



**Je me pose les questions avant de commencer mon activité :**

- Quelle activité je fais ?
- J'ai l'habitude ou pas ?
- Combien de temps je vais mettre ?
- Est-ce que je suis déjà fatigué ?
- Est-ce que je pourrai m'asseoir ?

**Menus de la semaine à compléter**

|             | Lundi  | Mardi                                | Mercredi                                      | Jeudi                               | Vendredi                                     | Samedi                               | Dimanche                                     |
|-------------|--|--------------------------------------|---|-------------------------------------|--|--------------------------------------|--|
| Le déjeuner | Escalope poulet<br>Frites<br>Tomates<br>Yaourt           | Steack<br>Tomates<br>Pommes de terre | Escalope<br>Frites<br>Epinards<br>Orange      | Riz<br>Poisson<br>Fruit             | Steack<br>Pommes de terre<br>Yaourt<br>Fruit | Pommes de terre<br>Yaourt<br>Fruit   | Steack<br>Pommes de terre<br>Yaourt<br>Fruit |
| L'after     | Salade de tomates<br>Frites<br>Pommes de terre<br>Yaourt | idem lundi                           | Crêpes<br>Salade<br>Pommes de terre<br>Yaourt | Potage<br>Pommes de terre<br>Yaourt | Potage<br>Pommes de terre<br>Yaourt          | Tranche de dinde<br>Salade<br>Yaourt | Potage<br>Fruit                              |

| FRUITS<br>LEGUMES          | CONSERVES            | LAITAGE                  |
|----------------------------|----------------------|--------------------------|
| HYGIENE<br>BEAUTE<br>SANTÉ | EPILEUR              | BOISSONS                 |
| PETIT DEJ                  | PRODUITS<br>MENAGERS | BOUCHERIE<br>CHARCUTERIE |
| CONGEELE                   |                      | DIVERS                   |



**Agenda, listes, scripts, tableaux, semainier minuteur ...**



**SAINT-JACQUES AU MIEL ET ASPERGES**

64 Kcal/pers. - Sans lactose

Coquilles Saint-Jacques 120g, Asperges vertes 120g

Miel liquide 2 cuill. à soupe, Thym 4 branches, Sauce soja 3 cuill. à soupe

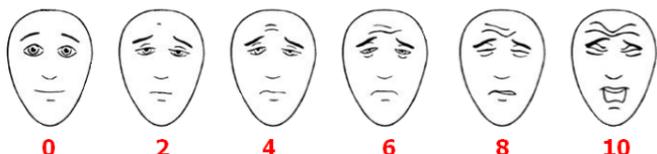
Préparation : 20 min, Cuisson : 10 min

Égouttez et coupez les asperges en morceaux. Chauffez le miel dans une poêle. Saisissez les saint-jacques et les asperges dans le miel moussé. Ajoutez le thym et la sauce soja. Laissez cuire 3 min en remuant, salez, poivrez et dégustez.

**POUR FAIRE UN GATEAU**

- 1/ Savoir quel gâteau je fais ?
- 2/ Trouver la recette et prendre un stylo
- 3/ Lire la recette
- 4/ Sortir les ustensiles en fonction de la recette
- 5/ Sortir les ingrédients en fonction de la recette
- 6/ Préparer les ingrédients en mesurant
- 7/ Réaliser la recette en cochant chaque étape
- 8/ Mettre le gâteau à cuire
- 9/ Mettre à sonner l'alarme en fonction de la cuisson

## La douleur



Cotation de la douleur selon le faciès sélectionné



**Relaxation**

## La Négligence Spatiale Unilatérale



**Je fixe la cible rouge.**



**AVC Normandie**  
www.avc-normandie.fr

## Favoriser une bonne installation



## La fatigue

**Gestion de mes journées et de mes activités :**

**Une activité par demi-journée et du repos.**

**Relaxation**

**Reprise professionnelle à temps partiel thérapeutique**

