

# HANDICAP INVISIBLE

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

FICHE TELEPHONIQUE

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

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

N° TEL : \_\_\_\_\_

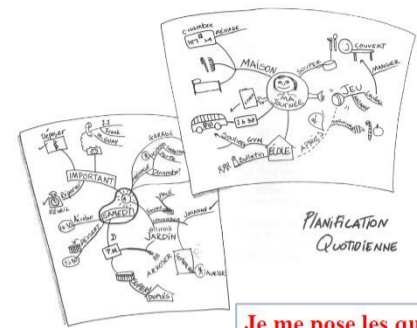
QUOI ? : \_\_\_\_\_

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 Frites Tomates Yaourt	Steack Tomates Pommes de terre	Escalope Frites Epinards Orange	Riz Poisson Fruit	Steack Pommes de terre Yaourt Fruit	Pâté Salade Yaourt	Steack Pommes de terre Yaourt Fruit
Le dîner	Salade de tomates Frites Pommes de terre Pasta	idem lundi	Crêpes Salade Pomme	Potage Pomme Yaourt	Potage Pomme Yaourt	Tranche de dinde Salade Yaourt	Potage Fruit

FRUITS LEGUMES	CONSERVES	LAITAGE
HYGIENE BEAUTE SANTÉ	EPILEUR	BOISSONS
PETIT DEJ	PRODUITS MENAGERS	BOUCHERIE CHARCUTERIE
CONGEE	DIVERS	



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



**SAINT-JACQUES AU MIEL ET ASPERGES**

64 Kcal/pers. - Sans lactose

Coquilles Saint-Jacques 12, Asperges vertes 12

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

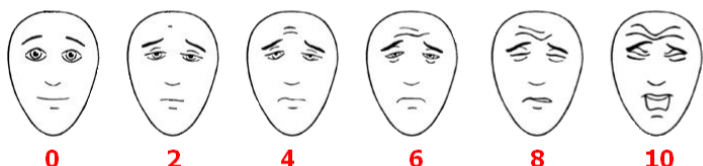
Préparation : 20 min, Cuisson : 10 min

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.

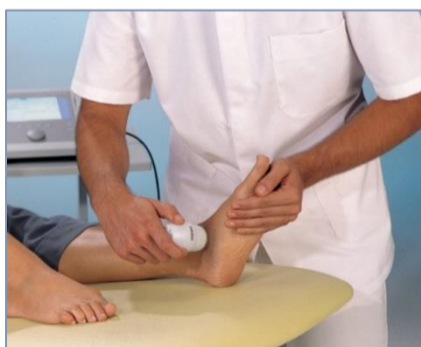
**POUR FAIRE UN GATEAU**

- 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**

