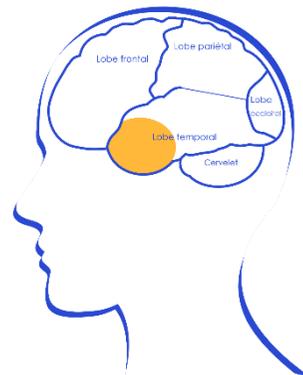


La mémoire épisodique concerne les moments personnellement vécus (événements autobiographiques).

Les détails d'un épisode de vie (lieu, date, ambiance...) sont mémorisés en même temps que l'état émotionnel.

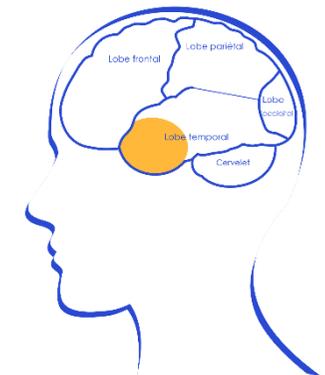
Cette mémoire « à long terme » permet les souvenirs, nous situe dans le temps, l'espace et permet de se projeter.



La mémoire épisodique concerne les moments personnellement vécus (événements autobiographiques).

Les détails d'un épisode de vie (lieu, date, ambiance...) sont mémorisés en même temps que l'état émotionnel.

Cette mémoire « à long terme » permet les souvenirs, nous situe dans le temps, l'espace et permet de se projeter.



En mémoire épisodique, le processus de mémorisation comprend 3 étapes :



En mémoire épisodique, le processus de mémorisation comprend 3 étapes :



Processus	Manifestations après l'AVC	Quelques astuces pour faire face
1. Encodage Entrée en mémoire de l'information	Oubli au fur et à mesure : <ul style="list-style-type: none"> Ce qui est en train <ul style="list-style-type: none"> de se dire de se faire La tâche en cours Son chemin Répétitions	Utiliser des aides externes et aménager l'environnement : <ul style="list-style-type: none"> Agenda, listes, tableaux, calendrier, téléphone portable (alarme...), pilulier (traitements)...
2. Stockage Conservation des informations	Mémorisation temporaire des informations puis oubli	Instaurer des routines
3. Récupération Restitution des informations	Difficultés à se souvenir Récupération possible de l'information avec de l'aide	Favoriser le rappel du souvenir en citant au patient des indices (lieu, date, ambiance...)

Processus	Manifestations après l'AVC	Quelques astuces pour faire face
1. Encodage Entrée en mémoire de l'information	Oubli au fur et à mesure : <ul style="list-style-type: none"> Ce qui est en train <ul style="list-style-type: none"> de se dire de se faire La tâche en cours Son chemin Répétitions	Utiliser des aides externes et aménager l'environnement : <ul style="list-style-type: none"> Agenda, listes, tableaux, calendrier, téléphone portable (alarme...), pilulier (traitements)...
2. Stockage Conservation des informations	Mémorisation temporaire des informations puis oubli	Instaurer des routines
3. Récupération Restitution des informations	Difficultés à se souvenir Récupération possible de l'information avec de l'aide	Favoriser le rappel du souvenir en citant au patient des indices (lieu, date, ambiance...)

• Où s'adresser pour un diagnostic et une prise en charge adaptés ?

Les changements cognitifs, comportementaux et émotionnels, j'en parle avec mon médecin traitant pour être orienté vers les professionnels inscrits dans la filière de soins des accidents vasculaires cérébraux :

- Consultations pluri-professionnelles post-AVC
- Consultations mémoire
- Toutes les coordonnées sont publiées sur :

www.avc-normandie.fr

• Où s'adresser pour un diagnostic et une prise en charge adaptés ?

Les changements cognitifs, comportementaux et émotionnels, j'en parle avec mon médecin traitant pour être orienté vers les professionnels inscrits dans la filière de soins des accidents vasculaires cérébraux :

- Consultations pluri-professionnelles post-AVC
- Consultations mémoire
- Toutes les coordonnées sont publiées sur :

www.avc-normandie.fr