

Expliquer la COVID-19 à la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou d'un autre trouble neurocognitif

- **Pensez à l'avance à ce que vous voulez dire.** Utiliser le mot « virus » fera-t-il peur à la personne? Peut-être que « grippe » ou « petite bête » serait plus approprié?
- **Songez aux questions que la personne pourrait poser.** Par exemple, elle pourrait se demander si elle peut continuer à participer à son programme de jour. Comment répondre? Vérifiez si les activités sont proposées en ligne. Peut-elle participer à d'autres activités à la maison?
- **Parlez calmement.**
- **Soyez patient.** Vous devrez peut-être expliquer la situation à plusieurs reprises.
- **Rassurez la personne** en lui disant calmement que vous êtes là pour l'aider. Créez une atmosphère relaxante à l'aide d'odeurs, de sons et d'images familières.
- **Concentrez-vous sur les aspects positifs.** Expliquez à la personne les activités qu'elle et vous pouvez faire à la maison ou en ligne.



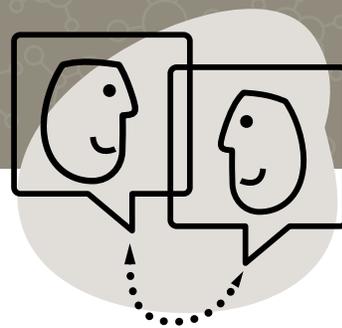
Ressources en ligne supplémentaires :

- [La communication](#)

Répondre à l'anxiété, la confusion, la tristesse ou la frustration :

- **Essayez de comprendre la source des sentiments** ainsi que les besoins sous-jacents de la personne. Songez à des stratégies que vous pourriez utiliser pour y répondre.
- **Maintenez une routine autant que possible.**
- **Si la personne vit seule et si elle a des difficultés à se souvenir de s'isoler,** appelez-la régulièrement et rappelez-le-lui. Demandez aux voisins, amis ou à des membres de la famille de vérifier de temps en temps. Constituez un réseau de personnes pouvant l'aider à faire des achats, d'autres tâches quotidiennes et à préserver ses contacts sociaux.

EXPLIQUER LA COVID-19 (suite au verso)



Ressources en ligne supplémentaires :

- [Troubles neurocognitifs et comportements réactifs](#)
- [La santé mentale et la pandémie de COVID-19](#)



S'assurer de la bonne hygiène de la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou d'un autre trouble neurocognitif

Si la personne dont vous vous occupez a besoin d'aide pour se laver les mains, suivez ces conseils :

- **Montrez l'exemple** en vous lavant les mains à côté d'elle. Suivez les directives relatives au lavage des mains.
- **Donnez des instructions étape par étape** verbalement ou au moyen d'instructions écrites en gros caractères et avec des photos/images.
- **Faites participer la personne** au processus et donnez la priorité à ses préférences quand cela est possible. Par exemple, demandez-lui de choisir entre deux parfums de savon.
- **Parlez calmement d'une voix apaisante.**
- **Utilisez une solution hydroalcoolique dont la concentration est d'au moins 60 %** si la personne ne peut se laver les mains avec de l'eau et du savon.



Ressources en ligne supplémentaires :

- [Directives relatives au lavage des mains](#)
- [Soins d'hygiène personnelle](#)
- [La communication](#)

Si vous essayez de limiter le nombre de fois que la personne se touche le visage, suivez les conseils ci-dessous :

- **Gardez ses mains occupées en lui faisant faire des activités** qu'elle aime, comme du tricot, de la peinture ou des petites tâches ménagères, comme plier des serviettes.
- **Faites de votre mieux**, mais acceptez que de temps en temps vous ne pourrez peut-être pas l'empêcher de se toucher le visage. Habituez-la à bien se laver les mains.



S'occuper de soi

Avoir de saines habitudes de vie :

- **Souvenez-vous de prendre soin de vous.** Il est difficile de s'occuper de quelqu'un d'autre si on ne s'occupe pas de soi. Pendant la journée, prenez un moment pour vous... même quelques minutes.
- **Restez physiquement actif.** Faites régulièrement de l'exercice. Allez vous promener dans le voisinage avec la personne sous votre garde. Vous trouverez de nombreuses vidéos gratuites en ligne sur YouTube; elles vous expliqueront comment faire des exercices à la maison.
- **Mangez sain.** Des produits d'épicerie sains peuvent vous être livrés à domicile. Autrement, demandez à vos amis, membres de votre famille ou à vos voisins de vous aider.
- **Restez en contact avec votre entourage.** Programmez des appels quotidiens avec un membre de votre famille ou un ami. Même quelques minutes peuvent être utiles.
- **Prenez du temps pour vous relaxer.** Essayez les étirements, le yoga, des respirations profondes ou même la méditation. Vous trouverez de nombreuses vidéos gratuites en ligne sur YouTube; elles vous expliqueront comment faire. Vous pouvez aussi télécharger gratuitement des applications sur votre téléphone ou votre tablette.
- **Veillez à bien dormir.** Faites de votre mieux pour garder un rythme de sommeil régulier.
- **Faites attention aux stratégies d'adaptation que vous adoptez.** Évitez les stratégies nuisibles ou excessives, comme la consommation d'alcool ou de tabac, la consommation excessive d'aliments, le magasinage en ligne, etc. Cherchez à obtenir du soutien si vous pensez en avoir besoin.

Autres choses à prendre en compte pendant la pandémie de COVID-19 :

- **Demandez et acceptez l'aide de vos voisins, des membres de votre famille ou de vos amis.** Contactez votre Société Alzheimer locale pour voir comment ils peuvent vous soutenir.
- **Consultez une ou deux sources fiables d'informations.** Il est important de s'informer, mais il convient également de faire attention à la manière dont les nouvelles vous affectent. Consultez les nouvelles une fois en matinée et une fois en soirée.
- **Essayez de maintenir un rythme de vie régulier.**

S'OCCUPER DE SOI (suite au verso)



- **Songez à ce qui vous rend heureux.** Gardez un article réconfortant à portée de la main, comme une couverture! Préparez-vous un thé le matin, ou écoutez vos chansons préférées.
- **Prenez un jour à la fois.**
- **Concentrez-vous sur le positif.** Voyez comment les gens s'unissent pour se soutenir mutuellement. Cherchez des exemples de cette attitude au sein de votre communauté.



Ressources en ligne supplémentaires :

- [Faire face au stress durant la flambée de maladie à coronavirus COVID-19](#)
- [Pour réduire le stress de l'aidant](#)
- [La santé mentale et la pandémie de COVID-19](#)
- [On protège aussi sa santé mentale !](#)

Si vous utilisez un moyen technologique pour rester en contact, souvenez-vous de :

Faire attention aux escroqueries. Si vous recevez un message douteux dans les médias sociaux, signalez-le. Si vous pensez qu'un courriel est en fait un « pourriel », ignorez-le et effacez-le. Ne cliquez pas sur les liens et n'ouvrez aucune pièce jointe, particulièrement si le message n'est pas sollicité ou s'il vous presse de faire quelque chose. En cas de doute, demandez à une personne en qui vous avez confiance. Reportez tout site Web suspect ou toute demande suspecte au [Centre antifraude du Canada](#).



Ressources en ligne supplémentaires :

- [Virtual visits toolkit](#) (avec des informations sur comment utiliser Zoom et Skype). *(en anglais)*



Activités à domicile

Conseils pour faire des activités à domicile :

- **Faites preuve de créativité.** Faites le tour de la maison pour faire l'inventaire des fournitures.
- **Faites preuve de flexibilité.** Une activité qui fonctionne un jour pourrait ne pas fonctionner le lendemain. Adaptez-la au besoin.
- **Faites preuve de patience.** Expliquez l'activité étape par étape et profitez du temps que vous passez ensemble. Tant que la personne est en sécurité, n'ayez pas peur si elle ne la fait pas « comme il faut ».
- **Donnez des indications.** La personne pourrait avoir besoin de quelques encouragements et de conseils supplémentaires pour participer.
- **Faites une activité que vous aimez tous les deux.**
- **Adaptez l'activité selon la personne.** Songez à ce qu'elle aime, ce qu'elle n'aime pas et à ses capacités du moment.
- **Vérifiez si les activités que vous feriez ensemble en temps normal sont proposées en ligne.** Une visite virtuelle au musée, au zoo, ou dans les parcs nationaux ne sont que quelques-unes des options possibles!
- **Contactez votre Société Alzheimer locale pour plus d'idées d'activité.**

ACTIVITÉS (suite au verso)



Exemples d'activités :

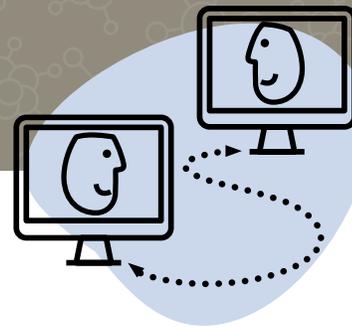
- Des exercices simples
- Regarder vos séries ou films préférés
- Écouter la radio, la musique, un balado, ou un livre audio
- Les activités faisant intervenir la mémoire (comme demander à la personne de vous raconter des événements importants de sa vie, ou feuilleter un album de photos avec elle)
- Passer un appel vidéo à un ami ou membre de la famille
- Coloriages
- Casse-têtes
- Petits travaux manuels
- Aller se promener
- Jardinage (en intérieur ou extérieur)
- Lire
- Cuisiner
- Jouer aux cartes

Si la personne atteinte d'un trouble neurocognitif habite loin de chez vous, essayez d'utiliser un moyen technologique pour faciliter ces activités. Vous pouvez essayer d'écouter la musique ensemble grâce à des services de diffusion en direct, ou lui lire un texte au téléphone, lui demander de vous raconter des histoires de son passé, ou encore jouer à un jeu en ligne.



Ressources en ligne supplémentaires :

- [Virtual visits toolkit](#) (avec des informations sur comment utiliser Zoom et Skype). *(en anglais)*



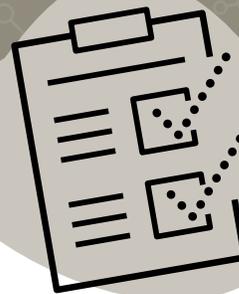
Restez en contact avec votre entourage tout en veillant à respecter les mesures de distanciation sociale

- **Organisez la livraison à domicile** des épiceries, des médicaments et des autres articles de première nécessité.
- **Restez en contact avec les voisins, amis et membres de la famille.** Le moment est tout indiqué pour utiliser des applications comme FaceTime, Skype ou Zoom.
- **Suivez les directives des autorités de santé publique** concernant la distanciation sociale.



Ressources en ligne supplémentaires :

- [On protège aussi sa santé mentale à la maison !](#)
- [Éloignement physique \(Fiche d'information\)](#)
- [Social distancing YES, social isolation NO \(en anglais\)](#)
- [Virtual visits toolkit](#) (avec des informations sur comment utiliser Zoom et Skype). *(en anglais)*



Sachez quoi faire si vous contractez la COVID-19

Restez calme et prévoyez

- **Faites une liste des numéros de téléphone importants** et placez-la en évidence. Incluez le numéro de l'autorité de santé publique locale, de votre fournisseur de soins, de votre Société Alzheimer locale et les numéros des personnes à contacter en cas d'urgence.
- **Assurez-vous d'avoir suffisamment de produits ménagers et de médicaments** à portée de la main pour deux semaines.
- **Demandez aux membres de votre famille, vos amis et/ou voisins de vous aider** au cas où vous n'êtes pas en mesure de vous occuper de la personne pour cause de maladie ou de quarantaine.
- **Ayez un « plan B » au cas où vous tombez malade.** Indiquez-y des instructions détaillées concernant les soins. Faites la liste des médicaments que prend la personne et de leur posologie.
- **Préparez un sac comprenant des articles essentiels** au cas où vous devez vous rendre à l'hôpital (p. ex. des vêtements, des articles de soins personnels, la liste des personnes à contacter en cas d'urgence, des informations médicales importantes, comme les médicaments que prend la personne, mais aussi un résumé des souhaits de la personne concernant des soins plus avancés).



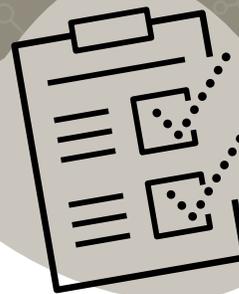
Ressources en ligne supplémentaires :

- [Préparez-vous à une visite à l'urgence](#)

Que faire si vous pensez être atteint de la COVID-19 :

- **Contactez votre fournisseur de soins de santé ou votre agence de santé publique locale pour obtenir des conseils.** Appelez-les pour les informer de vos symptômes et suivez leurs instructions pour les étapes suivantes.
- **Isolez-vous pendant 14 jours.** Si vous vivez avec d'autres personnes, demeurez dans une pièce séparée. Si ce n'est pas possible, restez à au moins 2 mètres des autres personnes qui vivent avec vous. Consultez un fournisseur de soins de santé pour des conseils supplémentaires.
- **Désinfectez les espaces communs après les avoir utilisés.**
- **Demandez aux membres de votre famille, à vos amis et/ou vos voisins s'ils peuvent vous aider.** Préparez un plan de soins détaillé.

SI VOUS CONTRACTEZ LA COVID-19 (suite au verso)



Que faire si vous pensez que la personne sous votre garde est atteinte de la COVID-19 :

- **Contactez votre fournisseur de soins de santé ou votre agence de santé publique locale pour obtenir des conseils.** Appelez-les pour les informer des symptômes de la personne et suivez leurs instructions pour les étapes suivantes.
- **Surveillez de près l'état de santé de la personne atteinte.** Elle pourrait éprouver des problèmes à communiquer comment elle se sent. Faites attention aux symptômes comme une plus grande confusion. Si celle-ci augmente rapidement, contactez votre fournisseur de soins pour obtenir des conseils.
- **Soyez prêt.** Préparez un sac avec des effets personnels au cas où vous devez vous rendre à l'hôpital.
- **Isolez physiquement la personne des autres pendant 14 jours.**
- **Lavez-vous régulièrement les mains, évitez de vous toucher le visage et désinfectez fréquemment les surfaces que vous touchez.**



Ressources en ligne supplémentaires :

- www.canada.ca/coronavirus
- [Que faire si vous êtes infecté ou si vous suspectez être infecté par la COVID-19](#)