

Coronavirus (COVID-19) : Conseils pour les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif, les aidants et les familles

[Lisez notre communiqué sur la COVID-19.](#)

La situation actuelle engendrée par le coronavirus (COVID-19) s'accompagne de défis uniques pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'un autre trouble neurocognitif, les aidants et les familles. La distanciation sociale, l'auto-isolement et les changements de routine associés peuvent entraîner des sentiments de stress, d'anxiété et de confusion plus importants chez les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif, voire aggraver les symptômes. De nombreuses personnes atteintes dépendent également d'autres personnes pour leurs besoins quotidiens, ce qui complique le respect de la distanciation sociale.

Pour vous aider à affronter ces défis, voici quelques conseils utiles :

Conseils pour les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif qui vivent seules

- **Sachez quoi faire si vous ne vous sentez pas bien.** Faites une liste des numéros de téléphone importants à composer si vous tombez malade. Incluez le numéro de votre service de santé publique local. Assurez-vous que ces informations soient placées en évidence et faciles à trouver si vous tombez malade.
- **Assurez-vous d'avoir un stock suffisant de produits.** Assurez-vous d'avoir assez de produits ménagers et de médicaments à portée de la main pour une ou deux semaines si vous ne pouvez pas vous rendre au magasin ou à la pharmacie. Pas besoin de faire des réserves de produits ou de médicaments : un approvisionnement pour tenir deux semaines est suffisant.
- **Distanciation sociale ne signifie pas isolement social.** Utilisez la technologie pour garder le contact avec les membres de votre famille et vos amis que ce soit par téléphone, courriel, appel vidéo, ou à l'aide des médias sociaux.

- **Essayez de préserver votre routine autant que possible.** Restez actif physiquement et mentalement.
- **Sachez quoi faire en cas de visite.** Si vous recevez la visite de services d'aide à domicile, comme des services de soins de santé, de nettoyage, ou de livraison de repas, ayez un désinfectant pour les mains que chacun pourra utiliser avant et après la visite.
- **Contactez-nous pour obtenir de l'aide.** Pour toute question ou si vous avez besoin d'aide, [contactez-nous](#). Nous sommes là pour vous aider.

Conseils pour les aidants et les membres des familles

En tant qu'aidant, il est important de savoir quoi faire au cas où vous tombez malade ou si vous devez vous isoler. Voici quelques petites choses à faire pour vous préparer :

- **Élargissez votre cercle de partenaires de soins.** Demandez aux membres de votre famille, à vos amis et voisins s'ils peuvent vous prêter main-forte si vous ne pouvez plus continuer à être au chevet de la personne dont vous vous occupez si vous tombez malade, ou si vous vous placez en quarantaine.
- **Consignez par écrit les instructions à suivre pour les soins.** Fournissez des informations détaillées à la personne qui vient s'occuper de vous sur ce qu'il faut faire. Notre livret [À propos de moi](#) est un excellent support pour cela.
 - Faites une liste des médicaments que prend la personne, sans oublier d'indiquer la dose et la fréquence.
 - Faites une liste des médecins, des cliniques et des pharmacies, sans oublier leurs coordonnées.
 - Incluez le numéro de téléphone de votre [Société Alzheimer locale](#) au cas où la personne aurait des questions ou besoin d'aide.
- **Assurez-vous que la personne dispose de produits en quantité suffisante.** Assurez-vous que la personne ait assez de produits ménagers et de médicaments à disposition pour deux semaines au cas où vous ne pouvez pas vous rendre au magasin ou à la pharmacie. Pas besoin de faire des réserves de produits ou de médicaments : un approvisionnement pour tenir deux semaines est suffisant.
- **Ayez recours à la technologie.** Voyez quelle technologie utiliser si vous ne pouvez pas être sur place. La technologie peut aider à atténuer les sentiments d'isolement et aider chacun à rester en contact malgré les protocoles d'éloignement social. Contactez les

membres du personnel de votre Société Alzheimer locale si vous avez besoin d'aide pour que l'on vous en présente quelques-unes.

- **Préservez votre routine.** Les changements de routine peuvent être une source de confusion et de stress chez les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif. Il est donc important d'essayer de préserver leur routine habituelle autant que possible. Votre [Société Alzheimer locale](#) peut vous donner des conseils quant aux activités à faire à la maison en cas d'annulation des programmes de jour ou d'autres activités.
- **Sachez quoi faire en cas de visite.** Si la personne reçoit des services d'aide à domicile, comme des services de soins de santé, de nettoyage, ou de livraison de repas, ayez un désinfectant pour les mains que chacun pourra utiliser avant et après la visite.
- **Prenez soin de vous.** Votre santé est importante aussi. Ne l'ignorez pas. [Contactez-nous](#) si vous avez des questions ou avez besoin d'aide. Nous sommes là pour vous aider.

Conseils pour le public

Nous vous encourageons tous à prendre contact avec les aidants de votre communauté et cercles sociaux. Demandez-leur s'ils ont besoin d'aide et offrez-leur de faire quelques courses à leur place. Des gestes simples peuvent faire une énorme différence pour les familles aux prises avec les troubles neurocognitifs qui, en temps normal, vivent déjà un isolement social important et sont aux prises avec la solitude. Il est important que nous soyons à leurs côtés durant cette période difficile.

Plus d'informations

Pour plus d'informations au sujet de la COVID-19, consultez les sources dignes de foi suivantes :

- Agence de la santé publique du Canada : [Maladie à coronavirus \(COVID-19\)](#)
- Agences sanitaires provinciales et territoriales :
 - [Alberta Health \(en anglais\)](#)
 - [BC Centre for Disease Control \(en anglais\)](#)
 - [Gouvernement de Manitoba](#)

- [Santé publique du Nouveau-Brunswick](#)
- [Newfoundland and Labrador Department of Health and Community Services \(en anglais\)](#)
- [Santé et Services sociaux des Territoires du Nord-Ouest](#)
- [Nova Scotia Health Authority \(en anglais\)](#)
- [Ministère de la Santé de Nunavut](#)
- [Ministère de la Santé de l'Ontario](#)
- [Gouvernement de l'Île-du-Prince-Édouard](#)
- [Santé Québec](#)
- [Saskatchewan Health Authority \(en anglais\)](#)
- [Gouvernement du Yukon](#)

Sources et ressources supplémentaires :

- [Préparez-vous à une visite à l'urgence](#) (Société Alzheimer du Canada)
- [Coronavirus \(COVID-19\) : Tips for Dementia Caregivers \(en anglais\)](#) (Alzheimer Association)
- [Aidants naturels de la famille et COVID-19 : Précautions que doivent prendre les aidants naturels maintenant](#) (Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario)
- [Conseils et astuces pour la mémoire \(PDF\)](#) (Société Alzheimer du Canada)
- [Soins personnels \(PDF\)](#) (Société Alzheimer du Canada)
- [Réduire le stress des proches aidants](#) (Société Alzheimer du Canada)
- [Comment prendre soin de soi en tant que proche aidant](#) (Société Alzheimer du Canada)
- [Social Distancing YES, Social Isolation NO: Caring for Those Living with Dementia, Stroke and Neurodegenerative Diseases \(en anglais\)](#) (Ontario Neurodegenerative Diseases Research Initiative – ONDRI)

- [Conseils pour communiquer avec une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer](#)
(Société Alzheimer du Canada)