



Soyez positif

Votre attitude peut avoir une grande influence sur ce que vous ressentez. Essayez de voir le bon côté des choses. Concentrez-vous sur ce que la personne peut encore faire plutôt que sur les capacités qu'elle a perdues, vous vous rendrez la vie plus facile. Essayez de profiter vraiment de chaque jour. Il peut encore y avoir des moments privilégiés et gratifiants.

Faites preuve d'humour

La maladie d'Alzheimer est une maladie difficile à vivre mais cela n'empêche pas d'apprécier le côté parfois cocasse de certaines situations. L'humour peut s'avérer utile pour composer avec la maladie.

Prenez soin de vous

Votre santé est importante. Ne la négligez pas. Mangez bien et faites régulièrement de l'exercice. Trouvez des moyens de vous relaxer et de vous reposer comme il faut. Consultez votre médecin régulièrement. Vous avez besoin de vous reposer de temps en temps; n'attendez pas le surmenage pour prendre un moment de répit. Ne délaïssez pas vos loisirs ou ce qui vous intéressait

autrefois. Restez en contact avec les membres de votre famille et vos amis pour éviter de vous sentir seul ou isolé. Tout cela vous donnera la force nécessaire pour continuer à vous occuper de la personne.

Demandez de l'aide

Soutien : vous aurez besoin du soutien qu'on reçoit lorsqu'on se confie aux autres, que ce soit à une personne, un professionnel ou un groupe de soutien de la Société Alzheimer. Choisissez la forme de soutien qui vous convient le mieux.

Aide pratique : il est parfois difficile de demander et d'accepter de l'aide. Mais sachez que demander de l'aide ne veut pas dire que vos soins sont inadéquats. Vous ne pouvez pas vous occuper tout seul d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer. Demandez de l'aide aux membres de votre famille et à vos amis. La plupart des gens sont prêts à aider. Il existe dans votre communauté des services d'aide pour les tâches ménagères et les soins. Votre Société Alzheimer régionale pourra vous aider à accéder à ces services.

Planifiez l'avenir

Planifier l'avenir peut contribuer à diminuer le stress. Si la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer en est capable, examinez avec elle sa situation financière et planifiez l'avenir en conséquence. Tenez compte et prenez note des soins qu'elle souhaite pour elle-même et pour sa santé. Discutez aussi des questions d'ordre juridique et successoral. Enfin, pensez également à un autre plan de soins au cas où vous seriez incapable de vous occuper d'elle à l'avenir.

La Société Alzheimer est le principal organisme de santé national sans but lucratif pour les personnes touchées par l'Alzheimer et les maladies apparentées au Canada. Présente d'un océan à l'autre, la Société :

- Offre des programmes d'information, de soutien et d'éducation aux personnes touchées par la maladie et à leur famille;
- Finance la recherche pour trouver un remède et améliorer les soins fournis aux personnes touchées par la maladie;
- Sensibilise et éduque le grand public au sujet de l'Alzheimer et des maladies apparentées pour que les personnes touchées par ces maladies obtiennent l'aide dont elles ont besoin;
- Influence les politiques publiques et la prise de décision pour garantir que les droits de toutes les personnes touchées par ces maladies soient pris en compte.

Pour plus de renseignements, communiquez avec la Société Alzheimer de votre région ou consultez notre site Internet au www.alzheimer.ca.

L'aide d'aujourd'hui. L'espoir de demain ...^{MD}

© 2013, Société Alzheimer du Canada. Tous droits réservés.



Société Alzheimer

Société Alzheimer du Canada
20, avenue Eglinton Ouest, 16^e étage
Toronto (Ontario) M4R 1K8
Tél. : 416-488-8772 1-800-616-8816 Téléc. : 416-322-6656
Adresse électronique : info@alzheimer.ca
Site Internet : www.alzheimer.ca
Facebook: [facebook.com/AlzheimerCanada](https://www.facebook.com/AlzheimerCanada)
Twitter: twitter.com/AlzCanada

Numéro d'enregistrement d'organisme de bienfaisance : 11878 4925 RR0001

B300-11F 2019

Maladie d'Alzheimer Pour réduire le stress de l'aidant



S'occuper d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer exige du temps et de l'énergie. C'est une tâche qui peut s'avérer accaparante et stressante. Il est donc important d'apprendre d'abord à déceler les signes de stress chez vous ou chez l'un de vos proches.

Si vous témoignez des symptômes suivants, communiquez avec votre médecin ou votre Société Alzheimer régionale pour obtenir de l'aide.

10 signes de stress chez l'aidant

signe 1 Dénî

... face à la maladie et à ses effets sur la personne atteinte.

« Tout le monde exagère. Je sais que maman ira bientôt mieux. »

signe 2 Colère

... envers la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer, vous-même et les autres.

« S'il me pose encore une fois cette question, je vais hurler. »

signe 3 Isolement social

Vous ne fréquentez plus vos amis ou avez cessé de participer à des activités qui vous plaisaient autrefois.

« Ça ne m'intéresse plus d'aller voir mes amis. »

signe 4 Anxiété

... face à la journée qui s'annonce et à ce que vous réserve l'avenir.

« Je m'inquiète de ce qui va arriver quand je ne pourrai plus prendre soin d'elle. »

signe 5 Dépression

Vous vous sentez triste et désespéré la plupart du temps.

« Je me fiche de tout maintenant. Qu'est-ce qui m'arrive? »

signe 6 Épuisement

Vous avez à peine la force d'effectuer vos tâches quotidiennes.

« Je n'ai plus l'énergie de faire quoi que ce soit. »

signe 7 Insomnie

Vous vous réveillez en pleine nuit, vous faites des cauchemars ou des rêves stressants.

« Je dors rarement pendant une nuit complète et je ne me sens pas reposé le lendemain matin. »

signe 8 Réactions émotives

Vous pleurez sans raison; vous êtes souvent irritable.

« J'ai pleuré ce matin parce qu'il ne restait plus de lait pour mon café. Puis, j'ai crié sur mon fils. »

signe 9 Manque de concentration

Vous avez de la difficulté à vous concentrer et à effectuer des tâches plus complexes.

« J'avais l'habitude de faire des mots croisés tous les jours; maintenant, c'est tout juste si j'arrive à en faire la moitié. »

signe 10 Problèmes de santé

Vous avez perdu ou pris du poids, vous êtes plus souvent malade (rhume, grippe) ou vous avez développé des problèmes de santé chroniques (maux de dos ou hypertension).

« Depuis le printemps, j'ai soit le rhume, soit la grippe. On dirait que je n'arrive plus à m'en débarrasser. »

10 façons de réduire le stress de l'aidant

En tant qu'aidant, il vous faut prendre soin de vous. Vous êtes l'être le plus important dans la vie de la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer. Les mesures suivantes vous aideront à préserver votre santé et votre bien-être.

Renseignez-vous sur la maladie

Vous serez mieux préparé à l'évolution de la maladie d'Alzheimer si vous vous renseignez autant que possible au sujet de la maladie et des stratégies de soins. En comprenant comment la maladie affecte la personne, vous pourrez plus facilement comprendre les changements qu'elle provoque et vous y adapter.

Soyez réaliste... face à la maladie

Il est important, bien que difficile, d'être réaliste face à la maladie et aux effets qu'elle aura sur la

personne, au fil des jours. Ainsi, il vous sera plus facile de modifier vos attentes.

Soyez réaliste... face à vous-même

Vous devez être réaliste face à vos capacités. Qu'est-ce qui compte le plus pour vous? Une promenade avec la personne dont vous prenez soin, du temps pour vous-même ou une maison propre? Il n'y a pas de « bonne » réponse, c'est vous qui savez ce qui compte le plus et ce que vous êtes en mesure de faire.

Acceptez vos émotions

Lorsqu'on prend soin d'une personne qui a la maladie d'Alzheimer, on ressent toutes sortes d'émotions. Dans une même journée, vous pourriez éprouver de la satisfaction, de la colère, de la culpabilité, de la joie, de la tristesse, de la gêne, de la peur ou de l'impuissance. Ces émotions peuvent être troublantes, mais elles sont normales. Dites-vous que vous faites de votre mieux.

Partagez des informations avec les autres et parlez-leur de ce que vous ressentez

En renseignant votre famille et vos amis sur la maladie, vous les aiderez à la comprendre et à mieux se préparer à vous donner l'aide et le soutien dont vous aurez besoin. Il est important aussi de leur dire ce que vous ressentez. Confiez-vous à une personne avec qui vous vous sentez à l'aise. Il peut s'agir d'une amie intime ou d'un parent, d'une personne que vous avez rencontrée à un groupe de soutien Alzheimer, d'un membre de votre communauté religieuse ou encore d'un professionnel de la santé.