

# *Société* Alzheimer

Maladie d'Alzheimer

## **Que faire ?**



## Que faire ?

Les changements que vous constatez vous rendent probablement inquiet ou anxieux.

Maintenant que vous savez que vous avez la maladie d'Alzheimer, vous vous préoccupez sûrement de votre avenir.

Cependant, vous venez de franchir une étape importante pour prendre soin de vous en obtenant un diagnostic.

## Changements auxquels vous attendre

Les changements que vous vivez sont causés par la maladie d'Alzheimer. Il se peut que vous ayez de la difficulté à trouver le mot juste, compléter vos idées, comprendre des instructions ou retenir certaines informations. Plus tard, vous éprouverez peut-être de la difficulté à accomplir des tâches usuelles. Tous ces changements sont associés à la maladie d'Alzheimer car celle-ci affecte la mémoire, la pensée et le comportement. Les gens de votre entourage noteront peut-être des changements dans votre comportement ou votre personnalité. Les effets de la maladie changeront la façon dont vous vivrez au quotidien.

Les informations contenues dans ce dépliant vous aideront à faire face aux changements que vous vivez et à mieux planifier l'avenir pour continuer à vivre pleinement.

## signe 1 Composer avec diverses émotions

Le diagnostic et les changements causés par la maladie d'Alzheimer vous feront vivre des émotions diverses. Vous ressentirez peut-être de la colère, de la honte, de la frustration, de la crainte ou encore de la tristesse. Ces émotions sont normales et peuvent être intermittentes.

Parlez-en à vos proches. Et dites-vous bien qu'ils ressentent probablement des émotions semblables.

Les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer se sentent parfois tristes ou déprimées. Si vous êtes incapable de vous défaire de ces sentiments, parlez-en à votre médecin.

## signe 2 En parler autour de vous

Dites à vos proches que vous avez la maladie d'Alzheimer. Expliquez-leur ce qu'est la maladie et de quelle façon elle vous affecte. En leur donnant ces informations, vous les aiderez à comprendre ce que vous vivez et vous pourrez aussi leur dire comment ils pourraient vous soutenir. Conseillez-leur de consulter votre société Alzheimer régionale pour obtenir de l'information et des ressources utiles.

## signe 3 Se renseigner sur la maladie d'Alzheimer

Renseignez-vous le plus possible sur la maladie et sur son évolution. Demandez conseil et informez-vous sur les stratégies susceptibles de faciliter votre quotidien. La Société Alzheimer dispose de nombreuses ressources utiles aux personnes atteintes de la maladie, comme le livret « J'ai la maladie d'Alzheimer – Expériences partagées » disponible sur son site Internet (à [www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca)), et les groupes de soutien.

## signe 4 Examiner les traitements possibles

Bien qu'il n'existe aucun remède contre la maladie d'Alzheimer, des médicaments peuvent en alléger les symptômes chez certaines personnes. Renseignez-vous sur les traitements offerts. Discutez de leurs risques et avantages avec votre médecin. Il se peut que vous vouliez participer à un projet de recherche. Votre Société Alzheimer régionale pourra vous offrir de l'information sur les divers traitements et les projets de recherches en cours dans votre région.

## signe 5 Admettre que la maladie affecte vos capacités

- Concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire et non sur ce que vous ne pouvez pas faire.
- Trouvez des moyens qui vous aident à composer avec ces changements. Par exemple, prenez note des choses importantes, collez des étiquettes sur les armoires ou marquez le calendrier.
- Simplifiez-vous la vie le plus possible.
- Réduisez les sources de stress.
- Suivez une routine.

Les personnes atteintes de cette maladie disent qu'il faut :

- Être patient;
- Ne pas être dur envers soi-même.

## signe 6 Demander de l'aide

Téléphonez à votre Société Alzheimer régionale pour savoir quels services de soutien sont disponibles dans votre région. Des organismes communautaires offrent peut-être de l'aide pour faire des courses et préparer des repas, ou fournissent des services pratiques.



## signe 7 Trouver du soutien

Confiez-vous à une personne avec laquelle vous êtes à l'aise, comme un membre de la famille, un ami, une autre personne atteinte de la maladie d'Alzheimer, ou à un groupe de soutien de la Société Alzheimer. Peu importe à qui vous vous adressez, l'important c'est de parler de ce que vous vivez et de ce que vous ressentez. Certaines personnes trouvent cela utile d'écrire leurs pensées, leurs émotions et leurs expériences dans un journal intime.



## signe 8 Planifier l'avenir

Commencez maintenant à planifier l'avenir.

- Si vous travaillez, il est important de vous préparer à la retraite.
- Si vous avez une entreprise, il vous faut établir un plan en prévision du moment où vous ne pourrez plus vous en occuper.
- Si vous avez remis à plus tard des décisions concernant vos affaires personnelles, prenez-les maintenant.
- Mettez de l'ordre dans vos papiers, y compris les dispositions légales et successorales.
- Veillez à désigner une personne pour prendre les décisions concernant vos finances et vos soins de santé quand vous aurez de la difficulté à le faire. Parlez à la personne de vos souhaits et notez-les par écrit. On respectera ainsi vos volontés lorsque vous ne pourrez plus les exprimer.

## signe 9 Prendre soin de vous

Prenez soin de votre santé physique, restez actif, mangez bien et passez du temps avec votre famille et vos amis. Profitez pleinement de la vie. Concentrez-vous sur ce que vous pouvez encore faire. Continuez à faire ce qui vous plaît, ce qui donne un sens à votre vie et vous procure de la satisfaction. Certaines journées seront meilleures que d'autres, mais efforcez-vous de créer chaque jour des moments satisfaisants et valorisants.

## signe 10 Se rappeler que la Société Alzheimer est là pour aider

La société Alzheimer peut :

- Vous renseigner sur la maladie et les stratégies pour y faire face;
- Vous apporter le soutien nécessaire par téléphone ou dans le cadre d'un groupe de soutien;
- Vous inscrire au programme Sécu-Retour<sup>MD</sup> pour qu'on puisse vous aider à rentrer chez vous si jamais vous vous perdez;
- Répertorier les services existant dans votre communauté.



La Société Alzheimer est le principal organisme de santé national caritatif pour les personnes touchées par l'Alzheimer et les maladies apparentées. Présente à travers le Canada, 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 Web au [www.alzheimer.ca/fr](http://www.alzheimer.ca/fr).

*L'aide d'aujourd'hui. L'espoir de demain ...<sup>MD</sup>*

© Août 2014, Société Alzheimer du Canada. Tous droits réservés.

# *Société* Alzheimer

Société Alzheimer du Canada

20, avenue Eglinton Ouest, 16<sup>e</sup> étage

Toronto (Ontario) M4R 1K8

Tél. : 416-488-8772 1-800-616-8816 Téléc. : 416-322-6656

Adresse électronique : [info@alzheimer.ca](mailto:info@alzheimer.ca)

Site Web : [www.alzheimer.ca/fr](http://www.alzheimer.ca/fr)

Facebook: [facebook.com/AlzheimerSociety](https://facebook.com/AlzheimerSociety)

Twitter: [twitter.com/AlzSociety](https://twitter.com/AlzSociety)

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