

Société Alzheimer
de l'Estrie

le FIL

LE JOURNAL DE LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE L'ESTRIE

JANVIER
FÉVRIER
2020



Mot de la directrice



CAROLINE GIGUÈRE,
DIRECTRICE GÉNÉRALE

Chers clients et clientes,

2020 se pointe le bout du nez... C'est le retour au calme après la période des fêtes. C'est l'occasion de relaxer et de s'adonner à nos occupations favorites; bref, de prendre un temps pour soi.

Tout au long de l'année, nous veillerons à vous offrir de la nouveauté pour répondre à vos besoins. En janvier, nous entreprendrons la campagne du mois de la sensibilisation, qui sera lancée dans quelques jours. À ce moment, nous vous présenterons notre nouvelle ambassadrice régionale. Durant ce mois, nous lancerons aussi notre campagne des Myosotis. Vous serez invités à remettre un montant de 2 \$

pour nous soutenir aux caisses des pharmacies participantes. Également, nous préparons notre colloque pour les professionnels de la santé, qui se tiendra le 28 janvier. Ce sera l'occasion de leur faire connaître des pratiques innovantes à mettre en application dans leur travail.

Il y a quelques semaines, nous avons accueilli Catherine St-Pierre, notre nouvelle coordonnatrice du service de répit-stimulation à domicile. Puis, est arrivée Lucie Lemelin, conseillère dans les MRC de Coaticook, du Haut-Saint-François et des Sources. Je tiens à leur souhaiter la bienvenue au sein de notre organisme!

Je vous souhaite, à tous et à toutes, une merveilleuse année 2020!

Coup de coeur

En novembre, nous avons été invités à une cérémonie à l'Assemblée nationale du Québec. C'est à cette occasion qu'étaient remis les prix *Ensemble contre l'intimidation*.

En tant qu'organisation qui contribue à contrer et à prévenir l'intimidation, la Société Alzheimer de l'Estrie a reçu un certificat de reconnaissance. Le projet pour lequel la SAE s'est distinguée, *Comprendre pour mieux vivre ensemble*, visait à démystifier la maladie d'Alzheimer et ses comportements pour prévenir l'intimidation envers les personnes qui en sont atteintes. Des animations ont été réalisées dans 50 résidences en Estrie.



BUREAU RÉGIONAL
740, rue Galt Ouest, bureau 112
Sherbrooke QC J1H 1Z3

TÉL.: 819 821-5127
info@alzheimerestrie.com

**NUMÉRO
D'ENREGISTREMENT:**
107987455 RR 0001

ISSN : 1216237

Ce journal est édité par la Société Alzheimer de l'Estrie et distribué à ses membres, à ses partenaires et, plus généralement, aux personnes sensibles à la cause. Il a comme objectif d'informer sur les activités offertes par la SAE, la maladie et l'évolution de la recherche ainsi que les ressources disponibles dans le milieu. Les opinions émises et articles signés n'engagent que la responsabilité de l'auteur.

Crédit photos : p. 3 (femme) : Freepik - p. 6 (mains) : Evening_tao/Freepik - p. 10 (impôts) : Bearfotos/Freepik

La société active

BIEN VIEILLIR : UNE TOURNÉE PARTOUT EN ESTRIE

Tout au long du mois de novembre, nous avons présenté une activité de sensibilisation sous le thème *Bien vieillir* dans les sept MRC de l'Estrie.

M. Yvon Riendeau, gérontologue social, a démontré l'importance d'être bien avec nous-même, afin de bien agir avec les personnes qui nous entourent. Pour ce faire, il est important de réunir certaines conditions, par exemple, gérer son stress, entretenir des relations d'amitié, apprendre à demander de l'aide, essayer de nouvelles choses... En voyant la vie du bon côté, il est plus facile de démontrer de la bienveillance et de la bienveillance avec les personnes présentant un trouble neurocognitif ou un autre problème de santé. M. Riendeau a également démystifié les concepts d'âgisme et d'intimidation.

En deuxième partie, Mme Line Tremblay, formatrice à la SAE, a présenté deux vidéos présentant des situations d'intimidation. Celles-ci ont suscité la discussion et les échanges parmi les participants, notamment au sujet des symptômes associés à la maladie d'Alzheimer.



RESSOURCEMENT À LAC-MÉGANTIC

Dans le cadre de la semaine des proches aidants, nous avons reçu Lyne St-Roch, professeure de yoga, qui a fait vivre une belle journée de ressourcement aux proches aidants de la MRC du Granit. Elle leur a transmis des outils simples de bien-être pour les aider à retrouver, tant au niveau du corps que de l'esprit, un équilibre salutaire. Il suffit de quelques instants de pratique pour calmer le système nerveux, diminuer la fatigue et augmenter le niveau d'énergie.

Voici deux outils qu'elle a donnés :

Technique de respiration :

Pour une respiration qui calme, il suffit que l'expiration soit plus longue que l'inspiration. Par exemple, vous inspirez par le nez sur deux temps (en comptant mentalement un, deux), puis vous expirez sur trois ou quatre temps, toujours par le nez. Vous pouvez aussi remplacer les chiffres par des mots qui ont une résonance positive pour vous. Par exemple, vous inspirez en disant intérieurement « calme » (cal-me), puis vous expirez en disant intérieurement « harmonie » (har-mo-nie). Vous répétez quelques séquences pour en ressentir les bienfaits.



Technique des 15 secondes :

Il s'agit ici de s'imprégner pendant une durée de quinze secondes de ce qui est bon. Vous pouvez faire un son « mmmm » pendant que vous savourez votre moment.

CONFÉRENCE DE CHRISTINE MICHAUD

Plus de 150 personnes se sont déplacées à la conférence de Christine Michaud, le 6 novembre dernier. Elles ont pu faire le plein d'idées pour intégrer des éléments de la psychologie positive à leur quotidien afin de s'épanouir et de se sentir bien. Une carte postale a été remise à chacune des personnes présentes, avec consigne de l'envoyer avec un petit remerciement à une personne significative pour elles. Un premier geste à poser pour intégrer les enseignements de Christine Michaud!

Suggestions de lectures

Livre

MALADE ET ... HEUREUX? HUIT ATTITUDES QUI ONT TRANSFORMÉ DES VIES

(Lucie Mandeville)

Qui sont tous ces gens aux parcours particuliers et qu'ont-ils à nous apprendre? Ils font la preuve que, même si la médecine peut nous aider à lutter contre la maladie, nous avons un rôle de premier plan à jouer quand il s'agit de retrouver l'équilibre et de nous offrir un quotidien meilleur.

On a souvent vu des gens se découvrir des forces insoupçonnées devant la maladie.

En s'appuyant sur leurs histoires et sur des données scientifiques récentes, l'auteure met en lumière huit attitudes qui nous permettent de reprendre notre vie en mains.

Mme Lucie Mandeville est psychologue, auteure et conférencière. Professeure titulaire au département de psychologie de l'Université de Sherbrooke, elle est considérée comme la principale spécialiste de la psychologie positive au Québec.

-livre proposé par Danielle Yergeau, conseillère



Livre

USURE DE COMPASSION : JUSQU'OU ALLER SANS SE BRÛLER?

(Madeleine Fortier)

L'usure de compassion est un concept relativement nouveau

et bien expliqué dans ce livre de Madeleine Fortier, conseillère et formatrice depuis 30 ans. L'autrice a elle-même souffert d'usure de compassion. C'est donc dans cette optique personnelle qu'elle aborde le sujet à travers les 19 témoignages de proches aidants, d'intervenants et de bénévoles.

Mme Fortier fait la démonstration que lorsque quelqu'un s'engage dans l'aide auprès d'autres personnes, elle court le risque d'aller trop loin, de s'oublier pour finalement tomber dans une fatigue extrême autant sur les plans psychologique, physique et émotionnel. Cette compassion extrême est liée au désir profond d'aider les autres. L'usure de compassion s'installe de façon lente et graduelle. Le proche aidant n'est alors plus en mesure de se ressourcer.

Une partie du livre parle de l'importance de se protéger d'une telle fatigue. Un questionnaire baromètre est proposé afin de se situer et des stratégies sont offertes au lecteur.

Voici donc un petit guide pratique dans lequel l'autrice parle de son expérience personnelle, et qui est aussi truffé de témoignages réels qui nous invitent à rester vigilant et à prendre soin de soi.

« Car pour prendre soin des autres, il est impératif d'être d'abord en mesure de prendre soin de soi! »

- livre proposé par Claude Gauthier, conseillère



Suggestions d'activités

VISITE DU MUSÉE D'ART NAÏF 61, RUE MERRY NORD, MAGOG

Du 15 janvier au 15 mars 2020, rendez-vous au Musée international d'art naïf de Magog pour découvrir l'exposition Plaisirs d'enfance!



Par le choix des oeuvres, le musée a voulu refléter diverses époques, activités et émotions. C'est une belle occasion de découvrir ce courant artistique des plus colorés!

Le musée est ouvert du mercredi au dimanche, de 12 h 30 à 17 h. L'entrée est gratuite! Pour plus de renseignements, visitez le www.artnaifmagog.com ou appelez au 819 843-2099.

PROFITER DU GRAND AIR DANS LES CARNAVALS

Tout au long de l'hiver, les villes et villages de l'Estrie s'animent à l'occasion de plusieurs carnivals. Musique, feu de camp, boissons chaudes et sports de glisse feront la joie des amoureux de l'hiver!

On peut penser au Carnaval de Sherbrooke, au Carnaval Mégantuque de Lac-Mégantic, à la Fête des neiges de Magog ou bien au Carnaval de Saint-Camille... les occasions de revêtir vos vêtements chauds ne manquent pas!



Atelier de réflexologie à Lac-Mégantic

Nous recevrons Julia Berasategui Zamora, thérapeute en réflexologie corporelle, dans le cadre d'un café-rencontre spécial dans la MRC du Granit.

Les proches aidants s'initieront à cette méthode thérapeutique ancienne qui consiste à exercer une pression avec les doigts sur des points réflexes du corps. La pression exercée permet d'activer et de détendre ces zones, reliées à des organes.

Voici quelques bienfaits reliés à cette technique : relaxation, soulagement des douleurs, relâchement des tensions, amélioration de la circulation et de la qualité du sommeil, etc.

L'atelier sera divisé en deux parties : l'une théorique durant laquelle Julia expliquera l'origine et les caractéristiques de la réflexologie ainsi que les régions corporelles, et l'une pratique durant laquelle les proches aidants s'exerceront à l'autotraitement sous les indications et la supervision de Julia, tout en s'amusant.

OÙ : 4982, rue Champlain, salle Guy-Théberge

QUAND : Le 30 janvier, de 13 h à 15 h

TARIF : Gratuit pour les membres, 10 \$ pour les non-membres

INSCRIPTIONS : Veuillez appeler Lucie Foley, coordonnatrice, au 819 582-9866



Activités SAE

ATELIERS « ACTIVEZ VOS CELLULES GRISES »

Vous êtes atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée à un stade léger? Vous découvrirez des astuces et des conseils pour garder votre mémoire active ainsi que des trucs pour vous souvenir plus facilement. Plusieurs exercices vous seront proposés.



Les rencontres se feront en groupe, dans le plaisir!

QUAND : Les lundis, de 13 h 30 à 15 h 30, du 13 janvier au 30 mars

TARIF : Gratuit pour les membres

INSCRIPTIONS : Auprès de Line Tremblay, formatrice-animatrice, au 819 821-5127, poste 111.

ATELIERS DE FORMATION

Les ateliers vous donnent l'occasion d'en apprendre plus sur la maladie d'Alzheimer. Des trucs et des conseils pratiques vous seront transmis afin de vous aider à mieux comprendre la maladie d'Alzheimer et à vous sentir plus outillés face à celle-ci. Le coût est de 10 \$ pour les membres et de 20 \$ pour les non-membres pour chaque atelier.

MAGOG

Les comportements déroutants, le jeudi 27 février, de 13 h 30 à 15 h

INSCRIPTIONS : Auprès de Claude Gauthier, conseillère, au 819 212-1755

SHERBROOKE

La maladie aux 1000 énigmes, le mercredi 29 janvier, de 13 h 30 à 15 h 30g

L'art de communiquer avec le cœur, le mercredi 12 février, de 13 h 30 à 15 h 30

Le deuil blanc, le mercredi 26 février, de 13 h 30 à 15 h 30

INSCRIPTIONS : Auprès de Danielle Yergeau, conseillère, au 819 2812-5127, poste 107

GROUPES DE SOUTIEN

Durant les huit semaines de rencontres, différentes thématiques seront abordées, par exemple :

- la communication
- la prévention de l'épuisement
- les ressources disponibles...

Ces groupes vous offrent donc l'occasion d'apprendre sur la maladie, tout en vous permettant de partager avec d'autres proches aidants.

GRUPE DE SOIR : Les mercredis aux deux semaines, de 18 h à 20 h, à partir du 15 janvier. Inscriptions auprès de Line Tremblay, formatrice-animatrice, au 819 821-5127, poste 111.

GRUPE DE JOUR : Les mercredis aux deux semaines, de 13 h 30 à 15 h, à partir du 8 janvier. Inscriptions auprès de Danielle Yergeau, conseillère, au 819 821-5127, poste 107.

ATELIERS DE JOURNAL CRÉATIF

Le journal créatif vous offre une nouvelle façon de vous exprimer sur papier à travers l'écriture, le dessin et le collage.

Simple à utiliser, il met la créativité au service de votre développement et de votre bien-être personnels.

QUAND : Les jeudis, de 13 h 30 à 15 h, du 16 janvier au 13 février

TARIF : 50 \$ membres, 80 \$ non-membres (incluant le matériel, sauf votre cahier)

INSCRIPTIONS : Auprès de Line Tremblay, animatrice certifiée en journal créatif, au 819 821-5127, poste 111.



Activités SAE

CAFÉS-RENCONTRES

Les cafés-rencontres pour proches aidants vous permettent de discuter avec des personnes qui vivent des situations similaires à la vôtre. Cela vous intéresse? Veuillez communiquer avec une conseillère afin de réserver votre place au sein du groupe. La carte de membre est requise pour participer à cette activité gratuite.

HORAIRE DE JANVIER ET FÉVRIER

Memphrémagog

Les jeudis 9 janvier et 6 février, de 13 h 30 à 15 h
Lieu : 344, rue St-Patrice Est, Magog (Centre d'action bénévole)
Inscriptions auprès de Claude Gauthier, conseillère, au 819 212-1755

Des Sources

Les mercredis 8 janvier et 5 février de 10 h 30 à 13 h
Lieu : 312, boul. Morin, Asbestos (CAB des Sources)
Inscriptions auprès de Lucie Lemelin, conseillère, au 819 238-5128

Haut-Saint-François

JOUR : Les mardis 7 janvier et 4 février de 10 h 30 à 13 h
Lieu : 59, rue Angus Nord, East Angus (Restaurant Le Moulin)
SOIR : Les mardis 14 janvier et 18 février, à 19 h
Lieu : 110, rue Lafontaine, East Angus
Inscriptions auprès de Lucie Lemelin, conseillère, au 819 238-5128



Lac-Mégantic

Des ateliers de stimulation pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer sont maintenant donnés par une accompagnatrice de la SAE en même temps que les cafés-rencontres.

Les mercredis 15 janvier et 12 février, de 13 h à 15 h
Lieu : 4982, rue Champlain, Lac-Mégantic (Point de service de la SAE - Salle Guy-Théberge)
Inscriptions auprès de Lucie Foley, conseillère, au 819 582-9866

Sherbrooke

Les mardis 7 janvier, 21 janvier, 4 février, 18 février et 3 mars, de 13 h 30 à 15 h 30
Lieu : 740, rue Galt Ouest, bureau 112
Aucune inscription requise! Vous vous présentez selon vos besoins, dans les heures allouées aux cafés-rencontres.

Pertes de mémoire et taux de sucre élevé?

Q&T Recherche mène actuellement un projet de

recherche clinique évaluant un médicament en investigation qui pourrait ralentir les pertes de mémoire chez des patients atteints de la maladie d'Alzheimer en phase légère.

Pour être admissible le participant (ou la participante) doit :

- ✓ Être âgé(e) entre 50 et 85 ans;
- ✓ Prendre actuellement de la médication pour les pertes de mémoire;
- ✓ Avoir un taux de sucre élevé ou souffrir d'un diabète de type II;
- ✓ Côtayer régulièrement une personne disponible pour vous accompagner à chacune des visites.

Ce projet est mené sous la supervision médicale de Dre Paule Royer.



819 562-0777

qtrecherche.com

2185 King Ouest, Sherbrooke

Nos services dans votre région



ACCUEIL ET SOUTIEN TÉLÉPHONIQUE

Que vous soyez une personne atteinte ou une personne aidante, n'hésitez pas à nous appeler pour toute question ou inquiétude. Les conseillères vous accordent écoute et compréhension dans le plus grand respect et vous offrent des pistes de solution pouvant vous aider à faire face aux difficultés rencontrées.

SERVICE OFFERT DANS LES MRC DE :



RENCONTRES INDIVIDUELLES ET FAMILIALES

Il est possible de rencontrer une conseillère qualifiée qui répondra à vos questions, vous accompagnera dans votre cheminement et vous offrira un soutien dans les situations difficiles. Ces rencontres permettent aux proches aidants, aux familles et aux personnes atteintes de partager les émotions que suscite la maladie au quotidien.

SERVICE OFFERT DANS LES MRC DE :



MUSIC & MEMORY

Ce programme de stimulation cognitive fait appel à la musique pour améliorer la qualité de vie des personnes atteintes.

Il permet, grâce à des listes musicales personnalisées ayant une signification particulière pour la personne, de raviver de nombreux souvenirs. De plus, des effets importants sont observés sur l'humeur et le bien-être.

SERVICE OFFERT DANS LES MRC DE :



RÉPIT-STIMULATION À DOMICILE

Nous offrons trois heures d'accompagnement au même moment chaque semaine avec le même accompagnateur formé et spécialisé pour accompagner les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées. Des activités adaptées sont proposées selon les goûts et les capacités de la personne.

De plus, ce temps offre du répit au proche aidant pour se ressourcer ou vaquer à d'autres occupations.

SERVICE OFFERT DANS LES MRC DE :



PHARE (RENCONTRES INDIVIDUELLES PSYCHOSOCIALES)

Ces rencontres individuelles vous permettent de parler de vous, de vous exprimer avec une ressource professionnelle en toute confidentialité et liberté.

Lors de ce moment, vous pourrez verbaliser la façon dont vous vivez au quotidien votre rôle d'aidant. Nous vous offrons un accompagnement et un soutien personnalisés en fonction de votre situation, vos besoins, vos attentes et vos difficultés.

SERVICE OFFERT DANS LES MRC DE :



CAFÉS-RENCONTRES

Animés par une conseillère, les cafés-rencontres sont l'occasion pour les proches aidants de partager tour à tour ce qu'ils vivent dans une atmosphère chaleureuse et conviviale. Selon la demande des participants, différents thèmes peuvent être abordés.

Vous pourrez :

- Partager votre expérience
- Obtenir un soutien moral
- Échanger des informations et des conseils
- Vous regrouper pour vous entraider
- Briser l'isolement

SERVICE OFFERT DANS LES MRC DE :



LE COLIBRI, CENTRE D'ACTIVITÉS ET DE RESSOURCEMENT

Ce milieu offre l'occasion aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer de socialiser et de réaliser des activités dans un milieu adapté à leur réalité. Ce service permet aussi au proche aidant de prendre un moment de répit chaque semaine à jour fixe.

Une équipe spécialisée est toujours en place au Colibri, et réalise des activités cognitives, physiques et créatives avec les participants. Toutes ces activités sont adaptées aux capacités des personnes sur place.

SERVICE OFFERT DANS LA MRC DE :



ATELIERS DE FORMATION

Animés par une conseillère, les ateliers de formation s'adressent à tous ceux qui souhaitent approfondir leur compréhension face à divers sujets en lien avec la maladie d'Alzheimer.

Par exemple, les ateliers exploreront la communication, le deuil blanc, les comportements déroutants...

Les participants sortiront des ateliers mieux outillés et informés. Ils seront guidés par l'animatrice dans un climat d'échange et de respect.

SERVICE OFFERT DANS LES MRC DE :



Le Colibri, le programme PHARE ainsi que le service de répit-stimulation de Memphrémagog et du Granit sont offerts grâce au soutien financier de :

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS D'ÂGÉS
ESTRIE

MRC	HEURES D'OUVERTURE ET ADRESSE	NOUS JOINDRE
C DE COATICOOK	Jedi de 9 h à 16 h 163, rue Jeanne-Mance, Coaticook (CSSS de Coaticook)	Appelez Lucie Lemelin, conseillère, au 819 238-5128.
G DU GRANIT	Mardi au vendredi de 8 h à 16 h 4982, rue Champlain, Lac-Mégantic	Appelez Lucie Foley, conseillère, au 819 582-9866.
H DU HAUT-SAINT-FRANÇOIS	Mardi de 9 h à 16 h 110, rue Lafontaine, East Angus	Appelez Lucie Lemelin, conseillère, au 819 238-5128.
M DE MEMPHRÉMAGOG	Mardi et jeudi de 8 h à 16 h 344, rue Saint-Patrice Est, Magog	Appelez Claude Gauthier, conseillère, au 819 212-1755.
S DES SOURCES	Mercredi, de 8 h 30 à 16 h 30 312, boul. Morin, bur. 306, Asbestos	Appelez Lucie Lemelin, conseillère, au 819 238-5128.
SH DE SHERBROOKE	Lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30 740, rue Galt Ouest, bureau 112, Sherbrooke	Appelez-nous au 819 821-5127.
V DU VAL-SAINT-FRANÇOIS	Mercredi, de 8 h 30 à 16 h 30 23, rue Ambroise-Dearden, Windsor (CIUSS-CLSC de Windsor)	Appelez Claude Gauthier, conseillère, au 819 212-1755.

Conférence : Maximiser les crédits d'impôt

Plusieurs personnes accompagnent des proches en perte d'autonomie.

L'objectif de la conférence est de vous faire connaître les crédits d'impôt disponibles, et ce, aux deux paliers gouvernementaux, tant pour la personne atteinte que pour les proches aidants.

Vous saurez quels formulaires remplir afin de maximiser l'aide pouvant vous être apportée.

La conférencière vous expliquera toutes les nuances associées à ces crédits et répondra à vos questionnements.

Date : Le jeudi 20 février, de 13 h 30 à 15 h

Conférencière : Mme France Thibodeau, CPA

Lieu : Société Alzheimer de l'Estrie, 740, rue Galt Ouest, bureau 112

Coût : 10 \$ par personne, gratuit pour les membres



MERCI À NATHALIE!

Nathalie Auger, conseillère à la SAE pendant 8 ans, a décidé de rejoindre l'équipe de la Société Alzheimer de Granby. Elle était très appréciée pour son sourire, sa bonne humeur et son côté pétillant. Les participants de l'activité Partis pour l'après-midi lui ont souhaité bonne chance dans ses nouveaux défis, et se sont réunis pour prendre une photo avec elle!



FÊTE DE NOËL

Le 6 décembre dernier avait lieu la fête de Noël de la Société Alzheimer de l'Estrie. Cette occasion de célébrer en bonne compagnie réunissait un grand nombre de proches aidants et de personnes atteintes ainsi que des employées de la SAE. Des musiciens étaient sur place pour faire chanter et danser tout ce beau monde, dans une atmosphère des plus festives! Voici un cliché pris durant l'événement :



Mois de la sensibilisation

En janvier, posez un geste de solidarité envers votre Société Alzheimer!

Dès le retour de la période des fêtes, durant tout le mois de janvier, vous serez invité à remettre 2 \$ à la caisse de votre pharmacie pour soutenir la SAE. Les sommes récoltées durant cette période de l'année seront entièrement investies pour offrir des services aux proches aidants et aux personnes atteintes ici même, dans votre région.

Pour connaître la liste des pharmacies participantes, veuillez consulter notre site Internet, alzheimerestrie.com.



Le 6 janvier, la campagne du Mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer sera dévoilée.

Sur le site de la campagne, jevisaveclalzheimer.ca, vous pourrez découvrir le témoignage de notre ambassadrice régionale, qui est proche aidante et atteinte de la maladie d'Alzheimer au stade léger.

Merci à vous!



Chers donateurs et bénévoles, c'est du fond du coeur que toute l'équipe de la Société Alzheimer de l'Estrie tient à vous remercier pour votre précieux appui! Vous faites la différence au quotidien pour notre organisme.

Sur la photo :

À l'arrière, de gauche à droite :

Claude Gauthier, Myrja Lamarche, Sandra Asselin, Caroline Giguère, Émilie Lefort et Édith Séguin

À l'avant, de gauche à droite :

Danielle Yergeau, Lucie Lemelin, Line Tremblay, Lucie Foley et Catherine St-Pierre

VOUS AIDEZ UN AÎNÉ?

Il y a du soutien à portée de main

**Répît, aide à domicile, groupe de soutien...
TROUVEZ TOUS LES SERVICES DISPONIBLES ICI**

INFO-AÏDANT

1 855 852-7784

ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES

LAPPUI.ORG



L'APPU
ESTRIE
POUR LES PROCHES AIDANTS
D'AMÉRIQUE

*Vous êtes là pour eux,
nous sommes là pour vous*

La Famille Lucie
et André Chagnon

Québec

Dire au revoir après une visite

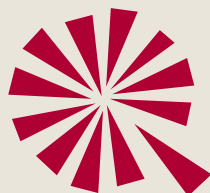
Vous visitez votre proche atteint d'un trouble neurocognitif, et ne savez pas comment lui annoncer que vous devez quitter? Vous craignez de susciter chez lui de vives émotions? Voici des suggestions pour faciliter la transition et minimiser sa souffrance morale et la vôtre :



- Donnez-lui une raison. S'il sait que vous devez partir (vous avez par exemple un rendez-vous chez le médecin, ou vous devez aller chercher votre fille), il pourra plus facilement l'accepter. Ainsi, vous lui laissez entendre que vous ne voulez pas partir, mais que vous n'avez pas le choix.
- Planifiez votre départ pour qu'il coïncide avec un événement (par exemple le dîner ou une activité prévue). Amenez votre proche à l'endroit désiré et quittez doucement les lieux. Vous n'avez pas à annoncer votre départ.
- Planifiez une sortie rapide. Par comparaison à de longs préparatifs de départ, votre proche aura moins de temps pour y penser.
- Au moment du départ, dites-lui : « On se revoit bientôt », ou « À tout à l'heure », pour lui faire comprendre que votre absence sera de courte durée.

Source : Alzheimer Canada

*Cimetière
naturel
en milieu
urbain*



819 565-7646
485, rue du 24-Juin, Sherbrooke
coopfuneraireestrie.com

*La solidarité se voit
dans les petits gestes de soutien
du quotidien.*

COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE



Évolution, recherches, avancées

L'ADUCANUMAB, UN MÉDICAMENT PROMETTEUR?

Biogen, une importante compagnie pharmaceutique, a annoncé récemment le dépôt d'une demande auprès de la Food and Drug Administration pour son médicament Aducanumab, un traitement contre la maladie d'Alzheimer.

Pourtant, en début d'année 2019, la compagnie avait annoncé avoir abandonné ses essais cliniques puisque l'efficacité du médicament n'avait pu être démontrée. Toutefois, une analyse plus poussée des résultats de la recherche clinique a démontré qu'à des doses plus élevées, le médicament pouvait en effet ralentir le déclin cognitif chez des personnes atteintes d'un trouble neurocognitif léger ou de la maladie d'Alzheimer au stade précoce. Aucun essai n'a toutefois été réalisé chez des personnes aux stades plus avancés de la maladie.

Le médicament cible les dépôts de protéines amyloïdes qui s'accumulent en grand nombre dans le cerveau des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

Une nouvelle étude devra cependant être réalisée avant la commercialisation de l'Aducanumab, pour mesurer plus précisément son efficacité et s'assurer qu'il soit sécuritaire. Si les résultats s'avèrent positifs à la suite de ces nouveaux tests, cela pourrait prendre quelques années avant que le traitement soit approuvé et commercialisé au Canada.



Devenez membre de la Société Alzheimer de l'Estrie!

DE CETTE FAÇON, VOUS CONTRIBUEZ À UNE SOCIÉTÉ MIEUX INFORMÉE, SENSIBILISÉE ET OUTILLÉE POUR FAIRE FACE À LA MALADIE D'ALZHEIMER.

Les membres reçoivent :

- L'accès gratuit à ces services : groupes de soutien, conférences, cafés-causeries, programme Music & Memory, rencontres individuelles et familiales;
- Une réduction sur le prix de plusieurs services et activités;
- Le Fil, le journal de la SAE publié cinq fois par année, par la poste ou par courriel;
- L'infolettre mensuelle électronique de la SAE, Le Fil Express;
- Un droit de vote à l'assemblée générale annuelle de la SAE.

Pour devenir membre, veuillez nous appeler au 819 821-5127 ou visiter le bit.ly/devenirmembreSAE. Le coût est de 25 \$ annuellement.



Les conseillères vous répondent...

CHRONIQUE

Les directives médicales anticipées

COMMENT ET OÙ LES PRÉVOIR?

À tout moment dans notre vie, pour quelque raison que ce soit, nous pouvons perdre notre capacité à prendre des décisions pour prendre soin de nous-même : c'est ce qu'on appelle l'inaptitude. Pour s'assurer d'une bonne et d'une belle qualité de vie dans une telle situation, nous pouvons, par le biais d'un mandat de protection, nommer une personne en qui nous avons confiance pour s'occuper de nous. Notre mandataire a la capacité requise pour prendre des décisions à notre place. C'est donc au mandataire que les professionnels de la santé vont s'adresser pour obtenir l'autorisation de nous accorder un traitement ou un soin médical. Il est cependant possible de consentir ou de refuser vous-même à l'avance à certains soins médicaux. Mais comment et où le faire ?



Dans un mandat de protection, ou dans le document notarié prévu à cet effet, nous pouvons insérer des directives médicales anticipées que les professionnels de la santé auront l'obligation de respecter. Ces directives peuvent être inscrites au Registre des directives médicales anticipées, auquel les professionnels de la santé ont accès et qu'ils consultent, s'il y a lieu. Les professionnels de la santé seront obligés de respecter le consentement ou le refus que vous aurez exprimé.

Il est également possible de remplir le formulaire « Directives médicales anticipées en cas d'inaptitude à consentir à des soins », de le faire signer par deux témoins majeurs, et de faire les démarches requises pour qu'il puisse être facilement accessible aux professionnels de la santé.

Il est fortement recommandé de consulter la brochure « Directives médicales anticipées-Loi concernant les soins de fin de vie » par le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec afin de connaître les autres méthodes pour prévoir de telles directives et d'obtenir toutes les informations nécessaires avant d'entreprendre de telles démarches.

WWW.NOTAIREABINADER.COM
819 300-2777

QUESTION

La génétique dans les troubles neurocognitifs, qu'est-ce que ça mange en hiver?



DANIELLE YERGEAU,
CONSEILLÈRE

RÉPONSE

Dans la plupart des cas, les troubles neurocognitifs, dont la maladie d'Alzheimer, ne sont pas héréditaires (génétiques), mais sporadiques. Les troubles neurocognitifs sporadiques sont dus à un ensemble complexe touchant entre autres à l'environnement et au style de vie.

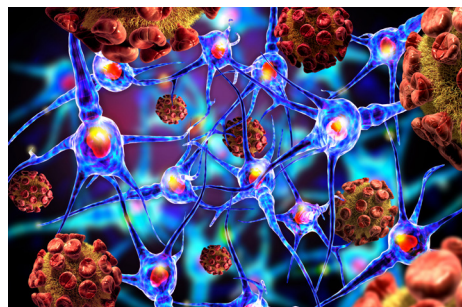
Le vieillissement est un facteur de risque de la forme sporadique des troubles neurocognitifs. Le risque est d'environ 35 % après l'âge de 85 ans.

Les troubles neurocognitifs héréditaires (génétiques), quant à eux, sont très rares. Ils ne représentent qu'environ 1 % de tous les cas de troubles neurocognitifs.

Les troubles neurocognitifs génétiques sont attribuables à des modifications ou à des altérations dans les gènes spécifiques, dont les gènes PSEN1, PSEN2, et APP, qui peuvent être transmis des parents aux enfants. Si l'un de ces gènes présente une altération, votre risque de développer un trouble neurocognitif est élevé.

Le dépistage génétique des troubles neurocognitifs à début précoce (moins de 60 ans) est disponible dans certains cas. Présentement, les tests génétiques ne sont pas analysés au Canada. Ils sont acheminés aux États-Unis et cela peut prendre plusieurs mois avant d'obtenir les résultats. Il y a cinq cliniques de génétique médicale au Québec, dont l'une est située à Sherbrooke, au CIUSSS de l'Estrie-CHUS dans Fleurimont.

Source : Société Alzheimer du Canada et conférence du Dr Guy Rouleau, directeur de l'Institut neurologique de Montréal.



QUESTION

Que puis-je faire pour stimuler ma conjointe afin qu'elle reste active et conserve ses capacités le plus longtemps possible, malgré la maladie?

RÉPONSE

La stimulation cognitive, lorsqu'elle est faite en accompagnant la personne là où elle en est et selon ses champs d'intérêt, ses goûts et ses capacités, peut aider à :

- Ralentir le déclin des capacités cognitives et psychosociales préservées et permettre à la personne de conserver plus longtemps une certaine autonomie
- Conserver au moins une activité sociale
- Redonner de la confiance et de l'estime de soi

Voici quelques exemples d'activités de stimulation :

- Les activités de la vie quotidienne : utiliser le téléphone, faire des courses, préparer les repas...
- Les activités de base : se laver, s'habiller, se nourrir...
- La lecture : lectures simples et stimulantes écrites en gros caractères et pas trop longues, portant sur ses intérêts, lire à voix haute, discuter du sujet ensemble...
- L'écriture : replacer les syllabes de mots, trouver les contraires, compléter une phrase avec une liste de mots à choisir...
- Le calcul : opérations mathématiques de base, s'amuser au Sudoku...
- Jeux d'observation : trouver les erreurs, où est Charlie...
- Colorier, découper, coller, faire du bricolage...
- Les activités sociales : faire partie d'un groupe de stimulation, prendre une collation au restaurant, visiter des musées, être bénévole pour aller promener des chiens à la SPCA...
- Les activités physiques : marche, yoga sur chaise...

Il faut privilégier le plaisir à travers ses goûts, ses motivations et ses centres d'intérêt, l'encourager et la valoriser, quels que soient les résultats. Ainsi, il ne faut pas l'obliger ou la forcer à faire une activité si elle ne l'aime pas ou si elle est confrontée à une incapacité. Il ne faut pas la mettre en échec en surestimant ses capacités ou en lui donnant une activité très difficile pour elle, ou au contraire, ne pas l'infantiliser en la sous-estimant.

Il faut faire l'activité avec elle et non la faire à sa place. Le plus stimulant est la qualité relationnelle pendant l'activité. Il est donc important de prendre plaisir à l'accompagner lors de celle-ci!

Source : Alzheimer Canada



LINE TREMBLAY,
CONSEILLÈRE

CHRONIQUE

Nouvelle année et évolution d'un deuil

PAR FRANÇOIS FOUQUET
DIRECTEUR GÉNÉRAL,
COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE DE L'ESTRIE

On croit souvent que la douleur de la perte d'un être cher est plus intense juste après le décès et qu'elle décroît progressivement avec le temps. Malheureusement, cela correspond rarement à la réalité. Pendant les premiers jours, on est comme « anesthésié » par le choc du décès. Les personnes endeuillées ressentent l'impression de fonctionner sur le pilote automatique. Mais l'effet s'estompe ensuite. Il est donc normal que la souffrance ressentie semble plus intense après quelque temps.

Après une perte, il est important de faire face aux « premières fois » : le premier Noël, le premier anniversaire, la première sortie officielle sans l'être cher... Il arrive parfois que la douleur ressentie soit si inconfortable qu'on tentera de s'isoler. Ce mécanisme de défense peut sembler utile, mais il peut aussi constituer un piège. Se faire un peu violence pour joindre les siens est souvent bien plus utile! La solidarité manifestée par vos proches vous portera sans doute lors des moments difficiles.

Disons-le ainsi, il est possible de célébrer des moments heureux sans trahir la mémoire d'un défunt. Se donner le droit, progressivement, de renouer avec les moments heureux, voilà qui fait partie du processus d'évolution du deuil.

Que cette nouvelle année soit lumineuse pour vous et vos proches!



WWW.COOPFUNERAIREESTRIE.COM
819 565-7646

À la recherche du *cadeau* parfait ?



Offrez un certificat cadeau tout inclus aux Résidences Soleil :

- ✦ période d'essai
- ✦ répit (proche aidant)
- ✦ convalescence
- ✦ pour le plaisir

Ce certificat inclut:

3 repas/jour, toutes les activités, les commodités, l'accès à un personnel de soin 24h/24 et réceptionniste 24h/24.

residencessoleil.ca ● 1 800 363-0663



Les Résidences Soleil Manoir Sherbrooke, résidence pour gens du bel âge autonomes, semi-autonomes et section supervisée pour gens avec troubles cognitifs.

1150, rue des Quatre Saisons, Sherbrooke. *Visites tous les jours!* T. 819 822-1038

Valide dans toutes Les Résidences Soleil *Veuillez noter que nos forfaits Soleil sont exclusifs aux Résidences Soleil, qu'ils sont sujets à des changements sans préavis et que certaines restrictions s'appliquent. Les soins et services sont disponibles à la carte.