

# *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 : obtenir 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 les bons mots, à suivre une pensée, à comprendre des instructions ou à vous souvenir de 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 qui 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 viendront changer votre vie quotidienne.

Les informations contenues dans ce dépliant vous aideront à mieux comprendre ce qui vous arrive et à vous préparer aux changements à venir de manière à profiter pleinement de chaque jour.

## signe 1 Composer avec une variété d'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 Le dire aux gens

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 en raison de la maladie et pourrez leur parler de l'aide dont vous aurez besoin de leur part. Conseillez-leur de consulter votre société Alzheimer régionale où ils obtiendront 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 des 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 » de 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'y ait pas de remède à la maladie d'Alzheimer, des médicaments peuvent alléger les symptômes chez certaines personnes. Renseignez-vous sur les traitements offerts. Discutez de leurs risques et de leurs avantages avec votre médecin. Vous aimeriez peut-être participer à un projet de recherche. Votre Société Alzheimer régionale a de l'information sur les divers traitements, de même que sur les 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.
- Établissez 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 d'aide existent dans votre région. Des organismes communautaires offrent peut-être de l'aide pour faire des courses ou préparer des repas, ou quelque autre soutien pratique.



## signe 7 Chercher 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 vos sentiments. Des personnes trouvent qu'écrire leurs pensées, leurs sentiments et leurs expériences dans un journal intime leur fait du bien.



## signe 8 Planifier l'avenir

Commencez maintenant à planifier l'avenir.

- Si vous avez un emploi, 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. Dites-lui ce que vous voulez et écrivez-le. On respectera ainsi votre volonté lorsque vous ne pourrez plus l'exprimer.

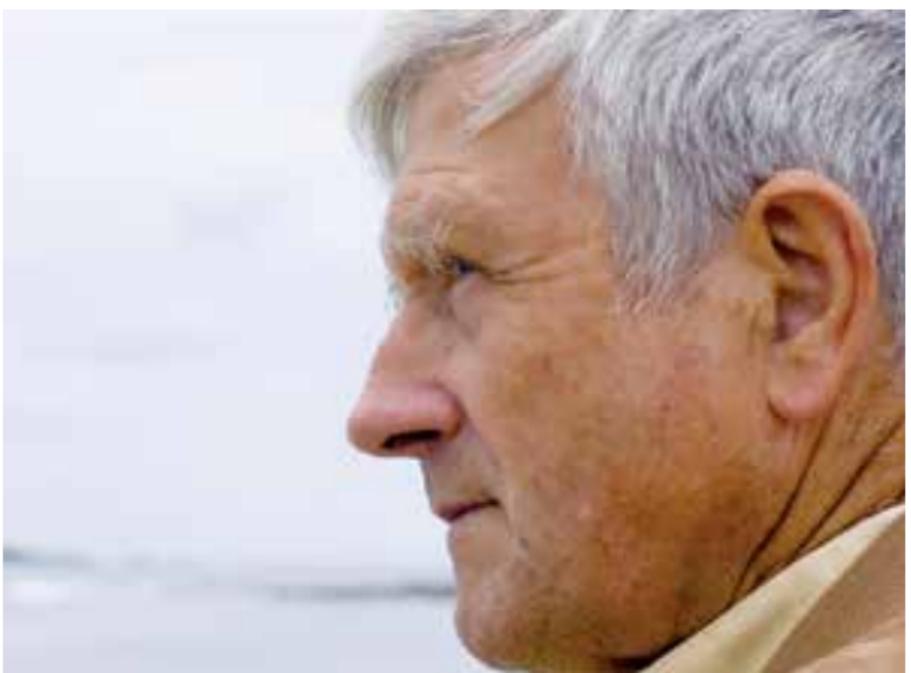
## signe 9 Prendre soin de vous

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. Vous possédez encore de nombreuses habiletés... concentrez-vous sur elles. 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 pour que vous en sachiez davantage sur la maladie et les stratégies pour y faire face;
- Vous apporter le soutien nécessaire dans 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 du Canada est le principal organisme de santé national sans but lucratif pour les personnes touchées par l'Alzheimer et les maladies apparentées. Présente dans plus de 150 communautés 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 Internet au [www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca).

**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 Internet : [www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca)  
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