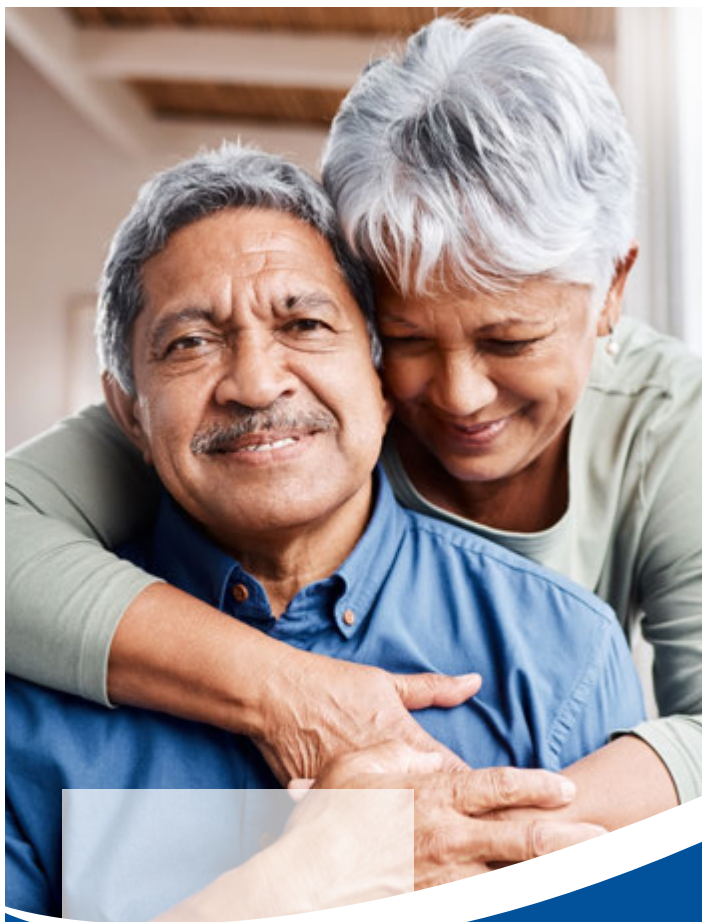


Société Alzheimer

La maladie d'Alzheimer et les autres
troubles neurocognitifs

Premières étapes pour les familles



Premières étapes pour les familles

Ces conseils peuvent faciliter la vie du membre de votre famille vivant avec un trouble neurocognitif et la rendre moins stressante... la vôtre aussi.

Un diagnostic de trouble neurocognitif peut être pénible pour vous, vos amis et les membres de votre famille. Vous vous inquiétez probablement déjà des changements que vous avez observés chez la personne et vous vous demandez sûrement ce que l'avenir lui réserve. Valider un diagnostic vous permettra d'accéder à des soutiens et des services à l'avenir.

Ce dépliant est un complément de « Que faire ? » pour les personnes qui ont récemment reçu un diagnostic de trouble neurocognitif.

Étape

1

Obtenez de l'aide gratuitement avec le programme Premier lien^{MD} de la Société Alzheimer

La Société Alzheimer est là pour aider toute personne au Canada qui doit faire face aux défis associés aux troubles neurocognitifs. La Société, par l'entremise de son programme Premier lien^{MD}, peut vous aider en :

- Vous donnant les renseignements nécessaires pour en apprendre plus sur ces maladies, les soins et les stratégies d'adaptation.
- Vous soutenant par téléphone ou au sein d'un groupe de soutien.
- Vous orientant vers les services communautaires adéquats.

Contactez-nous au **1-855-705-4636** ou à **info@alzheimer.ca** pour être soutenu et orienté gratuitement. Notre personnel formé vous

aiguillera vers les services locaux, provinciaux ou fédéraux disponibles. Apprenez-en plus à alzheimer.ca/PremierLien.

Étape 2 Reconnaissez que vous pourriez traverser toute une gamme d'émotions

La nouvelle du diagnostic et des changements qui l'accompagnent peuvent provoquer la colère, le déni, la gêne, la frustration, la peur, la tristesse ou la culpabilité. Ces émotions sont normales et fréquentes dans les familles. Si elles vous dépassent et que votre état persiste, parlez-en à votre médecin.

Sachez que la personne vivant avec un trouble neurocognitif, les membres de la famille et les amis peuvent eux aussi les ressentir. Pour plus d'informations, rendez-vous à alzheimer.ca/Deuil.

Étape 3 Renseignez-vous sur les troubles neurocognitifs

Renseignez-vous le plus possible sur les troubles neurocognitifs et les soins. Voyez comment ils affectent la personne, les changements auxquels vous pouvez vous attendre et comment vous pouvez l'aider à préserver son autonomie, sa dignité et sa qualité de vie. Partagez ces informations avec ses proches, ses amis et ses collègues pour les aider à comprendre.

Contactez votre Société Alzheimer locale pour recevoir plus d'informations. Vous trouverez son adresse à alzheimer.ca/PresDeChezVous. Ou consultez notre page Web à alzheimer.ca/QueSontLesTroublesNeurocognitifs.



Étape 4 Reconnaissez que ces maladies affectent les capacités

Les troubles neurocognitifs progressent avec le temps et ils affecteront le fonctionnement de la personne au quotidien. Informez-vous sur les changements pour avoir des attentes réalistes quant à ses capacités. Demandez-lui comment vous pouvez l'aider à rester autonome. « Même si ce n'est pas facile, vous devez apprendre à être patient ». Pour plus d'informations, rendez-vous à [alzheimer.ca/ ChangementsDansCapacités](http://alzheimer.ca/ChangementsDansCapacités).

Étape 5 Traitez la personne avec dignité et respect

Il est essentiel de la traiter la personne avec dignité et respect. Même si certaines de ses capacités peuvent changer, ses émotions et sentiments demeurent, tout comme le besoin de compagnie et le sentiment d'appartenance. Proposez-lui des activités et des interactions intéressantes qui lui apportent de la joie. Pour plus d'informations, rendez-vous à [alzheimer.ca/ VisiteConstructive](http://alzheimer.ca/VisiteConstructive).

Étape 6 Renseignez-vous sur les options de traitement

Actuellement, de nombreuses formes de troubles neurocognitifs sont incurables. Toutefois, des médicaments peuvent atténuer certains symptômes. Discutez des risques et des avantages avec un médecin. Votre Société Alzheimer locale dispose aussi d'informations à jour sur les nouveaux traitements qui pourraient être disponibles dans le cadre d'essais pharmaceutiques ou thérapeutiques. Pour plus d'informations, rendez-vous à alzheimer.ca/Traitement.

Étape 7 Reconnaissez que l'offre de soins peut avoir des conséquences sur votre santé

Même si prendre soin d'une personne vivant avec un trouble neurocognitif est gratifiant, les proches aidants courent souvent le risque d'avoir des problèmes émotionnels et physiques. Si vous êtes l'aidant, veillez à votre santé physique. Restez actif, entretenez vos relations sociales et faites des choix alimentaires sains. Trouvez du temps pour pratiquer les activités que vous aimez. Consultez le dépliant « **Réduire le stress de l'aidant** » de la Société Alzheimer, ou rendez-vous à alzheimer.ca/RéduireLeStressDeL'aidant.

Étape 8 Contactez d'autres organismes qui peuvent vous aider

Plus de 50 maladies différentes sont associées aux troubles neurocognitifs. En contactant les principaux organismes spécialisés sur la ou les maladies de la personne dont vous vous occupez, vous

pourriez obtenir plus d'informations et de soutien. Des organismes communautaires pourraient vous proposer des services pratiques pour les tâches ménagères, les soins quotidiens, ou des services de répit.

Pour plus d'informations, rendez-vous à alzheimer.ca/PresDeChezVous.

Étape 9 Constituez un réseau de soutien

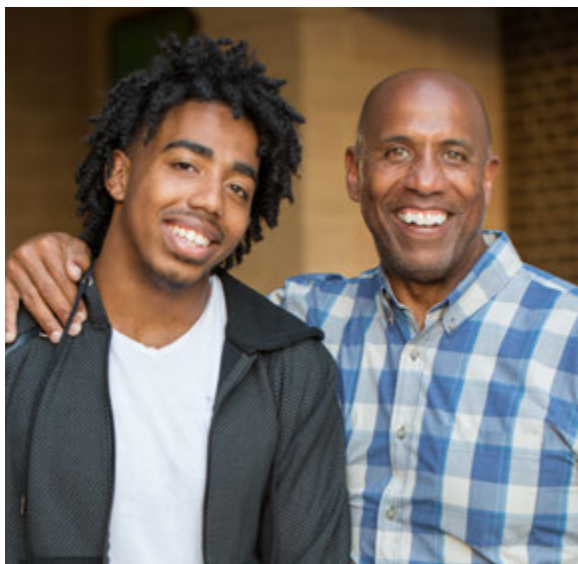
Trouvez des personnes avec qui vous vous sentez à l'aise de parler de vos émotions. Il peut s'agir d'un membre de votre famille, d'un bon ami, d'un thérapeute, des membres d'un groupe de soutien, etc. Si vous faites partie d'une communauté religieuse ou d'un organisme culturel, ses membres pourraient être en mesure de vous aider. Les aidants se sentent souvent isolés. Il est donc important de rester en contact avec vos proches et d'exprimer vos émotions. Pour plus d'informations, rendez-vous à alzheimer.ca/TrouverDeL'aide.

Étape 10 Prévoyez l'avenir

Soutenez la personne vivant avec un trouble neurocognitif :

- Impliquez-la en prenant des décisions concernant le travail et les problèmes personnels ou financiers.
- Assurez-vous qu'elle vous parle de ses souhaits en matière de soins de santé ou qu'elle les documente.
- Identifiez une personne qui peut prendre des décisions financières et médicales pour elle, en gardant à l'esprit qu'elle en aura la charge lorsqu'elle ne pourra plus le faire. Il faudra aussi discuter des dispositions légales et successorales.
- Prévoyez aussi un autre plan au cas où vous pourriez pas fournir des soins.

Pour plus d'informations et de ressources sur la planification, consultez notre site Web à alzheimer.ca/PlanifierL'avenir.



La Société Alzheimer du Canada est le principal organisme de bienfaisance d'envergure nationale qui se consacre aux personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou un autre trouble neurocognitif. Active dans les communautés partout au Canada, elle :

- Offre des programmes d'information, de soutien et d'éducation aux personnes touchées par les troubles neurocognitifs, leur famille et leurs proches aidants.
- Finance la recherche pour trouver un remède et améliorer les soins aux personnes vivant avec l'une ou l'autre de ces maladies.
- Sensibilise et éduque le grand public au sujet de la maladie d'Alzheimer et des autres troubles neurocognitifs pour qu'il sache vers où se tourner pour trouver de l'aide.
- Influence les politiques et les prises de décision pour répondre aux besoins des personnes vivant avec un trouble neurocognitif et ceux de leurs proches aidants.

Pour plus d'informations, contactez votre Société Alzheimer locale ou rendez-vous sur notre site Web à alzheimer.ca.

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

Cette ressource est éclairée par la recherche et les expériences d'un proche aidant d'une personne atteinte vivant avec un trouble neurocognitif. Merci à Catherine Hofstetter pour sa généreuse contribution au développement de cette ressource.

Création : 2002. Dernière mise à jour : 2022. Prochaine mise à jour : 2026. © Société Alzheimer du Canada, 2022. Tous droits réservés.

Société Alzheimer

Société Alzheimer du Canada
20, avenue Eglinton Ouest, 16^e étage
Toronto (Ontario) M4R 1K8
Bureau national : 1-800-616-8816
Informations et références : 1-855-705-4636 (INFO)
Courriel : info@alzheimer.ca Site Web : alzheimer.ca
Facebook: facebook.com/AlzheimerCanada
Twitter: twitter.com/AlzCanada