



Après le diagnostic Alzheimer

(ou autre type de démence)

Des pistes pour vous et vos proches

Rédaction: Jen Haas

Traduction: Anna Munk, Agnès Forbat

Graphisme: Isabel Thalmann (www.buchundgrafik.ch)

© Association Alzheimer Suisse, Yverdon-les-Bains, 2010

Ont collaboré à la réalisation de cette brochure en tant qu'experts:

Dr Ernst Michel, Ittigen

Ruth Ritter, gérontologue SAG

Heidi Schänzle-Geiger, neuropsychologue GNP, responsable thérapeutique,
Clinique de la mémoire, Münsterlingen

Marlise Scherrer, proche soignante

Kaspar Truninger, proche soignant

Paul Weber, responsable de groupe d'entraide

Team Téléphone Alzheimer

A propos du diagnostic

Maladie d'Alzheimer ou une autre forme de démence: c'est sûr, après un tel diagnostic, les pensées se bousculent dans votre tête. Vous ressentez des émotions contrastées: tantôt désemparé/e, vous êtes en colère et abasourdi/e, tantôt angoissé/e, vous vous faites du souci. Peut-être aimeriez-vous faire la sourde oreille. Mais peut-être éprouvez-vous aussi un certain soulagement. En effet, ce diagnostic met un nom sur le soupçon que vous nourrissiez depuis quelque temps. Enfin les changements que vous avez observés sont identifiés et nommés!

Cette brochure vous accompagnera dans les étapes qui suivent le diagnostic. Elle vous aidera

- à gérer la nouvelle situation
- à vous retrouver dans vos pensées et vos sentiments
- à vous accommoder de la vie avec la maladie.

Cette brochure s'adresse

- aux personnes atteintes de démence
- aux proches des malades: famille, amis et connaissances.

Vous amorcez une nouvelle étape. Votre vie va changer, mais elle continue. Vous pouvez encore assumer plein d'activités, n'hésitez pas à en profiter pleinement!

Vivre avec la maladie

Au moment du diagnostic, les personnes atteintes de démence ont très souvent déjà un long chemin derrière elles. Insidieusement, des altérations se sont fait sentir. Il y a eu un premier contact avec le médecin de famille. Le corps et les capacités cérébrales ont fait l'objet de nombreuses investigations. Cela a permis d'exclure d'autres maladies. Pour finir, les médecins, les spécialistes d'une clinique de la mémoire, vous ont fait part du diagnostic de démence. Un processus qui demande courage et persévérance aux principaux intéressés!

Le diagnostic de démence est essentiel. C'est lui qui ouvre la voie aux étapes suivantes! En effet, on sait que nombre de personnes touchées par une démence ainsi que leurs proches ont pu ainsi réaménager leur vie en conséquence.

Que signifie la démence pour moi?

Il y a de nombreuses formes de démence. Les plus fréquentes sont la maladie d'Alzheimer, la démence vasculaire, la démence fronto-temporale, la démence à corps de Lewy et la démence associée à la maladie de Parkinson. L'évolution de la maladie et sa durée varient d'une personne à l'autre. Pourtant, il existe quelques altérations que la plupart des personnes atteintes de démence subissent:

- Le cerveau change peu à peu. Ces altérations sont irréversibles.
 - Ces altérations entraînent des problèmes de mémoire. Planifier et exécuter des tâches devient difficile.
 - La communication avec les autres se complique aussi: comprendre et se faire comprendre ne va plus de soi.
 - Exécuter des tâches nouvelles et complexes pose problème. Par contre, ce que l'on a l'habitude de faire réussit fort bien pendant longtemps.
 - Des situations nouvelles ou inhabituelles peuvent être déroutantes.
- 4 S'orienter devient problématique.



Jean (enseignant à la retraite, 68 ans):

«Le ciel m'est tombé sur la tête! J'ai refusé d'en parler. Pendant quelques mois, j'ai vécu dans ma coquille. Puis j'ai constaté qu'en dépit de quelques difficultés, il reste des plaisirs dans ma vie. Par exemple, je me suis remis à jouer de la contrebasse.»

- Les émotions changent. Des frustrations, des craintes ou de la tristesse peuvent surgir.

Ce que vous devez aussi savoir

- Les changements que vous vivez sont dus à la maladie. Personne n'en porte la responsabilité.
- La vie avec la maladie sera faite de hauts et de bas.
- Personne ne peut prédire exactement comment la maladie évoluera chez vous. Cherchez, pour chaque situation, la meilleure solution possible.
- Ces changements ne vous empêcheront pas d'éprouver du plaisir à vivre. Et de faire encore de nouvelles découvertes...



Emma (bibliothécaire
retraîtée, 77 ans):

«Au début, je ne
comprendais pas
ce qui m'arrivait.
J'étais désespérée.
Le diagnostic est
venu comme un
soulagement. Je me
suis dit: maintenant,
je connais la cause
de ce qui m'arrive
et je peux lui donner
un nom.»

- Vous n'êtes pas seul/e avec cette maladie! Plus de 100 000 personnes en Suisse sont atteintes de démence. C'est une maladie qui peut toucher tout le monde.

La vie change, pour les proches aussi

Un diagnostic de démence touche autant les personnes qui font partie de votre entourage que vous-même: elles aussi étaient en souci pour vous depuis un certain temps, elles aussi ont besoin de temps pour comprendre la maladie et se faire à cette nouvelle situation.

- Parlez avec vos proches de ce qui vous préoccupe et vous importe.
- Planifiez ensemble votre proche avenir. Quels projets souhaitez-vous réaliser (seul/e ou ensemble), quels buts voulez-vous atteindre?
- Avez-vous envie de faire un grand voyage? Réalisez les rêves que vous caressez depuis longtemps pendant que vous vous sentez encore en forme pour le faire.
- Réfléchissez aux moyens de trouver du soutien. Acceptez l'aide qui vous est proposée.
- Ne soyez pas trop exigeants les uns envers les autres. Trouvez-vous des activités extrafamiliales auxquelles vous pouvez vous consacrer séparément.
- Vos proches ont régulièrement besoin de temps libre pour se ressourcer et «recharger leurs batteries».
- Il existe des groupes d'entraide pour les personnes atteintes, pour la famille et les proches. La discussion avec d'autres personnes concernées permet de bénéficier de l'expérience des uns et des autres et de ne pas rester seul/e face à la nouvelle situation. L'Association Alzheimer de votre canton vous fournira des informations sur les groupes d'entraide près de chez vous.

Bien vivre au quotidien

Continuer une vie active avec une démence est un défi que de nombreuses personnes atteintes d'une démence ont relevé, une fois les premières semaines bouleversantes passées! Voici quelques conseils et témoignages.

Structurer le quotidien par des activités

Une démence chamboule votre quotidien. Les choses se compliquent peu à peu, la vie change. André (72 ans, ancien monteur-électricien) a toujours tout réparé à la maison, du téléviseur au frigo en passant par le sèche-cheveux. Cela se faisait presque tout seul. Mais il a eu de plus en plus de difficultés à mener à bien ce type de travaux, ce qui était évidemment frustrant. Il avait honte, sa confiance en lui s'en est trouvée ébranlée.

Simplifiez-vous la vie, restez actif/active!

- Dites-vous bien que si vous maîtrisez une tâche moins bien qu'avant, ce n'est pas de votre faute. Cela fait partie de votre maladie, il n'y a aucune raison d'en avoir honte.
- Soyez sélectif/sélective: choisissez des activités que vous arrivez encore bien à faire et qui vous font plaisir.
- Soyez encore plus sélectif/sélective: occupez-vous de la partie d'une activité qui vous réussit facilement et laissez quelqu'un d'autre se charger de la partie plus compliquée.
- Une activité de groupe peut vous changer les idées. L'offre destinée aux personnes atteintes de démence est vaste: groupes de parole, entraînement de la mémoire, art-thérapie, musicothérapie. Fréquenter un centre de jour rajoute de la couleur dans le quotidien et permet de rencontrer d'autres personnes confrontées à la même situation. Informez-vous auprès de l'Association Alzheimer de votre canton.
- Prenez votre temps, ne vous laissez pas mettre sous pression. Offrez-vous une pause quand vous en avez besoin.
- Apprenez à rire des petits revers. Il est avéré qu'une bonne dose d'humour permet de mieux maîtriser les situations difficiles.



André (ancien monteur-électricien, 72 ans)

«Les réparations, je n'arrive plus à les faire. Mais le jardinage, ça va encore bien. Je bêche, je plante, je désherbe presque tous les jours. Je fais autre chose, quelque chose que je maîtrise.»

- N'hésitez pas à demander de l'aide et acceptez celle qui vous est proposée.
- Notez vos programmes et activités dans un agenda journalier ou hebdomadaire. Faites-vous aider au besoin.

Petits pense-bêtes – grands effets!

Toutes les personnes atteintes de démence ont des problèmes de mémoire. Par exemple, Lydia (78 ans, femme au foyer) qui égarait souvent des objets et se sentait perdue même chez elle, avec la sensation d'avoir la tête pleine de coton. Au début, elle paniquait. Puis, grâce à quelques mesures simples, elle a réussi à maintenir son indépendance.



Annie (ancienne maîtresse enfantine, 84 ans) raconte:

«**Quand je sens l'odeur du gâteau dans le four, je suis heureuse. Je fais encore des pâtisseries, même si cela prend plus de temps que jadis. Maintenant je fais une chose après l'autre, et parfois ma fille me donne un coup de main.**»

Voici comment donner un coup de pouce à votre mémoire

- Respectez une routine quotidienne et hebdomadaire. Cela vous permettra de mieux garder vos repères.
- Simplifiez votre ménage. Rangez les objets qui vous encombrant, débarrassez-vous de ce qui ne vous est plus utile.
- Utilisez un grand calendrier qui vous permet de bien voir quel jour on est et même d'y inscrire vos rendez-vous ou d'autres informations.
- Installez une grande horloge chez vous, avec un cadran qui affiche les heures, la date et le jour de la semaine de façon bien visible.
- Apposez des étiquettes sur vos tiroirs et armoires pour rappeler leur contenu. Préparez des petites fiches de rappel, par exemple le chemin

pour aller à la cave. La fiche d'information «Adaptation du logement» vous fournira d'autres conseils.

- Portez sur vous un petit carnet pour noter des informations importantes: adresses et numéros de téléphone, listes de choses à régler, rendez-vous prévus, etc.
- Rassemblez les photos des personnes que vous voyez souvent. Notez sur chaque photo le nom de la personne, ce qu'elle fait et quel lien vous avez avec elle.
- Procurez-vous un téléphone portable simplifié afin d'avoir toujours sur vous les numéros d'appels les plus importants.
- Un semainier (boîte à pilules) vous aide à prendre vos médicaments aux heures prévues.

Informez son entourage de sa maladie

C'est important d'informer les gens avec lesquels on a des contacts.

En parler vous paraîtra peut-être difficile, mais chacun y gagne. Votre entourage vous comprendra mieux et vous vous sentirez moins seul/e.

- Qui faut-il informer de votre maladie? La famille, les voisins, les amis, les parents et connaissances, l'avocat, le conseiller bancaire, le coiffeur, la vendeuse dans votre magasin habituel? A vous de décider.
- Quand vous parlez à quelqu'un de votre maladie, dites ce qui a changé. Expliquez ce qui pose problème pour vous, mais aussi ce qui va encore bien. Votre interlocuteur pourra ainsi se faire une idée de votre situation.
- Expliquez à la personne dans quel domaine vous souhaiteriez trouver de l'aide et du soutien et ce que vous savez encore bien faire par vous-même.
- Faites-lui lire cette brochure ou d'autres publications de l'Association Alzheimer Suisse.

Garder le contact avec les autres

S'exprimer de façon compréhensible quand on est atteint d'une démence peut devenir difficile. Bien comprendre ce que disent les autres aussi. C'est

gênant et pénible à supporter pour la majorité des personnes atteintes d'une démence. Gérard (78 ans, ancien droguiste) a connu ce sentiment. Depuis des années, il retrouve chaque semaine des amis dans un café. Mais un jour, les discussions sont devenues trop rapides pour lui et le café trop bruyant. Il devait faire des efforts pour participer à la conversation dont il perdait souvent le fil. Il a fini par se taire. D'après ses amis, il est devenu un peu taciturne.

Comment soigner ses contacts sociaux

- Restez en contact avec la famille, les amis, les connaissances et les groupes dont vous faites partie. Garder les relations avec les autres fait du bien à chacun de nous!
- Expliquez aux autres que vous avez de la difficulté à organiser vos idées et à mener une conversation. Demandez-leur de parler lentement, en utilisant des mots simples.
- Prenez votre temps en parlant.
- Si vous ne comprenez pas ce que dit votre interlocuteur, demandez-lui de répéter clairement, sans élever la voix.
- Si le bruit ambiant est trop fort, ou s'il y a trop de monde, cherchez un endroit plus calme pour discuter.

Prendre soin de sa santé et veiller à son bien-être

La santé et le bien-être sont bien sûr essentiels, qu'on soit atteint de démence ou pas. Quelques conseils à cet égard:

- Faites de l'exercice régulièrement, promenez-vous autant que possible, faites des balades, du vélo et de la gymnastique, nagez, etc. Le fait de bouger est bénéfique pour le corps comme pour l'esprit.
- Alimentez-vous de façon équilibrée.
- Trouvez-vous une activité de groupe ou une thérapie que vous aimez ou qui vous stimule intellectuellement. Il y a de nombreuses possibilités: les groupes de parole, l'entraînement de la mémoire, l'art-thérapie, la musicothérapie, l'ergothérapie, etc.



Gérard (ancien droguiste, 78 ans):

«Je continue à voir mes amis. Ils savent que j'ai de la peine à parler et à comprendre, que je me fatigue vite. Quand je m'embrouille trop en parlant, on joue aux cartes. Et je reste le roi du jass!»

- Consultez régulièrement votre médecin, n'oubliez pas les contrôles dentaires. De temps à autre, offrez-vous une séance de pédicure ou un massage.
- N'hésitez pas à accepter ou à chercher de l'aide ou des conseils. Un/e psychologue peut offrir un bon soutien.

Vos rendez-vous médicaux

En raison de votre maladie, vous aurez des contacts réguliers avec votre médecin traitant. Il ou elle vous fournira des informations importantes au sujet de la maladie, du traitement et des soins. Profitez de ces rendez-vous, préparez-les avec une personne de votre entourage qui pourra vous accompagner chez le médecin. Demandez à avoir une consultation de durée suffisante pour aborder les thèmes tranquillement.

Avant le rendez-vous médical

Notez toutes vos préoccupations dans votre carnet. Voici quelques sujets de réflexion:

- Comment agissent les médicaments? Quels sont leurs effets bénéfiques ou au contraire désagréables?
- D'autres questions à poser sur la maladie et les traitements?
- Avez-vous besoin de soutien à certains moments?
- Constatez-vous des changements dans votre comportement ou dans votre état émotionnel?
- Passez vos notes en revue avant la consultation et identifiez les trois points les plus importants que vous voulez absolument aborder avec votre médecin.

Pendant la consultation

- Faites part de vos attentes au médecin. Référez-vous à vos notes.
- Posez des questions si quelque chose ne vous semble pas clair. Présentez votre vision des choses.
- La personne qui vous accompagne peut également demander des explications complémentaires et prendre des notes pour vous.
- A la fin de la consultation, pensez à fixer sans tarder le prochain rendez-vous.
- Il est important que vous ayez un bon contact avec votre médecin. Si vous ne vous sentez pas compris/e, vous êtes bien entendu en droit de changer de médecin!



Henri (ancien agent d'assurances, 63 ans):

«Je m'occupe de ma santé. Bien entendu, je vois régulièrement ma généraliste. De plus, je promène tous les jours notre chien et je m'alimente de façon équilibrée.»

Thérapies médicamenteuses

Certains médicaments peuvent vous aider. En cas de maladie d'Alzheimer légère à modérée, des substances du groupe des inhibiteurs de la cholinestérase peuvent maintenir pour un certain temps les fonctions cognitives du cerveau. Trois médicaments de ce groupe sont homologués: le Reminyl, l'Aricept et l'Exelon. Voici quelques conseils:

- Les inhibiteurs de la cholinestérase agissent mieux en début de maladie.
- L'effet d'un médicament et sa tolérance diffèrent d'une personne à l'autre et nécessite parfois des ajustements. Il peut être nécessaire d'essayer plusieurs médicaments avant de savoir lequel vous convient le mieux.

- Les inhibiteurs de la cholinestérase sont remboursés par les assurances maladie tant que le Mini Mental Status (MMS)* dépasse 10 points.
- Les inhibiteurs de la cholinestérase retardent la perte des fonctions cognitives, mais ils ne peuvent pas arrêter l'évolution de la maladie ni la guérir.
- La mémantine, un médicament avec un autre principe actif, est indiquée pour la maladie au stade moyen ou avancé. Les deux médicaments à base de mémantine s'appellent Axura et Ebixa.
- La mémantine est remboursée par les caisses maladie tant que le Mini Mental Status (MMS)* dépasse 3 points.
- Il se peut qu'un produit à base de ginkgo vous soit bénéfique.
- Vous trouvez davantage d'informations au sujet de ces traitements médicamenteux dans la fiche d'information «Médicaments pour le traitement de la maladie d'Alzheimer» de l'Association Alzheimer Suisse.

* Mini-Mental-Status (MMS) = test court utilisé par les médecins pour évaluer les facultés mentales.

D'autres médicaments peuvent aider à atténuer les symptômes de la maladie

- Si vous ressentez de l'abattement, une grande tristesse, si vous éprouvez un sentiment de vide, parlez-en à votre médecin: un antidépresseur pourrait vous aider.
- Si vous souffrez d'inquiétude, d'angoisses ou de nervosité, des médicaments pourraient vous soulager.
- A noter: un médicament miracle n'existe pas à ce jour! Des nouvelles sensationnelles à ce sujet, que vous pouvez découvrir dans les journaux, sur internet ou à la télévision sont à prendre avec beaucoup de prudence.

Planifier l'avenir

Une maladie de démence entraîne beaucoup de changements. C'est important de préparer son avenir le plus tôt possible. Vous pourrez ainsi prendre les choses en main et ne serez pas pris/e au dépourvu pour trouver la solution qui vous convient le mieux. Voici quelques réflexions que vous pouvez mener dès maintenant. Ne précipitez rien mais avancez pas à pas.

Maladies de démence et conduite automobile

Une question que se posent souvent les personnes atteintes de démence et leurs proches: est-on encore apte à conduire avec cette maladie? Et, si oui, pour combien de temps? Cette question doit être élucidée cas par cas. Toutefois, une chose est sûre: tôt ou tard, une personne atteinte de démence devra renoncer à la conduite automobile.

- Une démence entrave l'aptitude à la conduite automobile. Abordez donc régulièrement ce sujet avec votre médecin. Parlez ouvertement de ce que vous vivez en conduisant et de ce qui vous inquiète.
- Si vous ne vous sentez plus vraiment en sécurité, distrait/e ou pas à la hauteur, il serait peut-être temps de renoncer de votre plein gré à conduire une voiture.
- Demandez à vos amis et aux membres de votre famille ce qu'ils en pensent. S'ils vous disent que vous ne conduisez plus de façon fiable, vous devriez vous décider à arrêter.
- Réfléchissez à temps aux solutions à trouver pour pouvoir continuer vos activités habituelles sans voiture: faire les courses, voir des amis, participer à des activités de loisir, etc.
- La fiche d'information «Conduite automobile et Alzheimer» vous fournit de plus amples renseignements.

Une procuration pour préparer l'avenir

Aujourd'hui vous êtes encore en mesure de prendre les décisions importantes. Cela ne sera plus possible lorsque la maladie sera à un stade plus avancé.



Rita (81 ans, ancienne employée de commerce):

«Je refuse que d'autres décident comment je dois être traitée. C'est pourquoi j'ai rédigé mes directives anticipées avec l'aide de ma doctoresse et de mon fils. Le jour où je ne serai plus en mesure de m'exprimer, on y trouvera ce que je souhaite.»

Dès ce moment-là, d'autres devront décider à votre place. Désignez maintenant la personne qui devra vous représenter et donnez-lui une procuration.

- Rédigez la procuration tant que vous êtes encore capable de discernement. Si vous attendez trop longtemps, vous courez le risque que la procuration ne soit pas juridiquement valable. C'est votre médecin qui peut attester votre capacité de discernement au moment d'établir votre procuration.
- Une procuration permet de définir qui vous représente dans des affaires bancaires, lors d'une vente immobilière, en cas de séjour dans un EMS, etc.
- Réfléchissez bien à qui vous souhaitez confier cette tâche. Discutez-en avec la personne choisie.

- Une procuration, c'est un souci en moins pour vous et pour votre famille.
- Pour plus d'informations, par exemple comment rédiger une procuration, consultez la fiche d'information «Procuration et directives anticipées».

Rédiger des directives anticipées

De quel traitement médical et de quels soins souhaiteriez-vous bénéficier? Une fois de plus, le constat est le même: aujourd'hui vous pouvez prendre des décisions vous-même et les communiquer à votre entourage. Qu'en sera-t-il quand vous n'y arriverez plus? Dans ce cas – comme pour la procuration – vous pouvez charger une personne de confiance de décider pour vous. Mais vous pouvez aussi consigner dans des directives anticipées comment vous souhaitez être traité/e et soigné/e.

- Dans la mesure du possible, abordez le sujet des directives anticipées avec votre médecin qui est la personne la plus à même de vous conseiller en matière de traitements et interventions éventuels à envisager.
- Désignez une personne de confiance et discutez avec elle des décisions importantes.
- Notez les traitements, les soins, les prises en charge que vous souhaitez ou refusez, au cours de la maladie comme en fin de vie. Vos décisions et directives anticipées rendront les choses plus faciles pour vous, pour votre famille ainsi que pour les médecins et le personnel soignant.
- Pour en savoir plus sur les directives anticipées, consultez la fiche d'information «Procuration et directives anticipées».

Régler les affaires financières et juridiques

La gestion des questions financières pose souvent problème pour les personnes atteintes de démence. On oublie de régler des paiements, la déclaration d'impôts reste en souffrance, on perd le contrôle de l'état des comptes, etc. Pensez à organiser suffisamment tôt la gestion de vos finances pour éviter de vivre de telles situations stressantes.

Planifier l'avenir

- Plus vite vous réglez les questions de procuration, de directives anticipées ou la gestion de vos finances, mieux c'est! Vous évitez ainsi le risque de voir vos décisions futures déclarées non valables en raison d'une éventuelle incapacité de discernement.
- Confiez les procurations bancaires à une personne de confiance.
- Simplifiez vos paiements au moyen d'ordres de paiements mensuels ou de débits directs.
- Cherchez du soutien quand certaines tâches, comme la déclaration d'impôts, deviennent trop difficiles. Vous pourriez, par exemple, demander une curatelle volontaire.
- Réglez les autres affaires financières et juridiques au moyen d'une procuration (voir ci-dessus) et en rédigeant un testament.
- En collaboration avec les membres de votre famille ou des personnes de confiance, informez-vous sur les prestations d'assurances auxquelles vous avez droit en raison de votre maladie, notamment l'AVS/AI, l'allocation pour impotent et les prestations complémentaires. Vous trouverez d'autres renseignements dans la fiche d'information «Prétentions financières en cas de maladie de démence».

Rente AI (assurance invalidité)

Si vous n'avez pas encore atteint l'âge AVS, sachez que:

- En règle générale, une maladie de démence donne droit à une rente d'invalidité. Une fois le diagnostic posé, il convient donc de déposer rapidement une demande de prestations AI auprès de l'office AI de votre domicile. Vous pouvez obtenir le formulaire auprès de ces offices ou sous <http://www.avs-ai.info>.
- Pour savoir quel taux d'activité professionnelle vous pouvez encore assumer et obtenir le certificat maladie nécessaire à cet effet, faites le point avec votre médecin de famille ou le médecin de l'entreprise qui vous emploie.



Cathy (59 ans, épouse d'un homme atteint de démence):

«Mon mari a repris un loisir qu'il pratiquait autrefois: il «chouchoute» les locomotives de son train électrique. Cet automne, nous partirons en croisière dans les fjords de Norvège.»

- Une retraite anticipée n'est pas une bonne solution parce qu'elle s'accompagne souvent d'un manque à gagner ou d'une réduction des prestations de rente!
- Faites également le point de la situation avec votre employeur. Cherchez ensemble une solution, par exemple un autre poste de travail plus adapté.
- Les personnes incapables d'effectuer leurs tâches habituelles, même non rémunérées, ont également droit à une rente AI.

Aménager le domicile

Pour vous sentir le plus longtemps possible en sécurité et à l'aise chez vous, il est utile de réaménager un peu votre domicile, d'entente avec vos proches:

Planifier l'avenir

- Etes-vous à l'aise pour vous orienter chez vous? Un logement peu encombré de meubles et bien éclairé y contribue.
- Pouvez-vous vous déplacer facilement et sans danger dans votre domicile? Éliminez d'éventuels obstacles et sources de dangers.
- Les appareils électriques peuvent représenter un danger. Équipez-vous d'appareils qui se déclenchent automatiquement après un certain temps.
- Pour votre sécurité, procurez-vous des alarmes incendie et des détecteurs de mouvements pour que la lumière s'allume automatiquement.
- La répartition des pièces est-elle idéale pour vous? Si vous souhaitez apporter des changements d'une certaine envergure, faites-le au plus vite. Cela vous permettra de vous y habituer.
- Vous trouvez de plus amples informations sur l'adaptation de votre logement et sur la détection des sources de danger dans la fiche d'information «Adaptation du logement».

Etre préparé pour l'urgence

Une urgence peut se produire en tout temps – surtout quand on s'y attend le moins. Afin d'être prêt/e, par exemple en cas d'accident ou d'hospitalisation urgente, quelques précautions peuvent être utiles:

- Ayez sur vous un document vous identifiant et portant les coordonnées de la personne à contacter en cas de besoin. La «carte Alzheimer» qui mentionne que vous êtes atteint/e d'Alzheimer ou d'une autre forme de démence a été créée à cette fin. A commander gratuitement auprès de l'Association Alzheimer Suisse.
- Chez vous, à côté du téléphone, ayez en permanence une fiche qui comporte les informations suivantes, bien lisibles: votre nom, votre adresse et les numéros de téléphone de membres de votre famille, d'amis, de votre médecin de famille, de l'ambulance et de la police.
- Demandez de l'aide si vous vous sentez perdu/e.

Où recevoir de l'aide

Pour les aspects médicaux

- Votre médecin de famille est le premier interlocuteur.
- Vous pouvez obtenir des informations auprès d'une Clinique de la mémoire. Les adresses de celles qui sont près de chez vous sont disponibles auprès de l'Association Alzheimer de votre canton ou encore au Téléphone Alzheimer (024 426 06 06). Vous trouvez également une liste des Cliniques de la mémoire sous www.alz.ch.

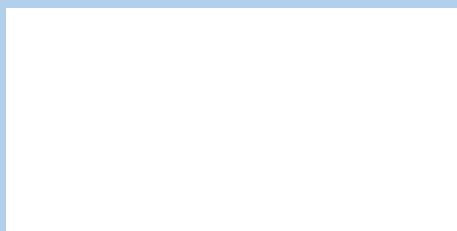
Pour obtenir de l'aide et du soutien au quotidien

- Les services de soins à domicile, Pro Senectute, la Croix-Rouge, l'aide ménagère, le service de repas à domicile, le transport par des bénévoles, etc. sont là pour vous venir en aide au quotidien.
- Vous pouvez obtenir des conseils sur l'aménagement du logement auprès des soins à domicile ou de Pro Senectute de votre région.
- Le Téléphone Alzheimer, 024 426 06 06, peut vous fournir adresses et conseils.
- Vous trouvez d'autres renseignements dans les fiches d'information de l'Association Alzheimer Suisse. La liste de tous les thèmes disponibles est à votre disposition sous www.alz.ch ou au Téléphone Alzheimer (024 426 06 06).

Pour les questions financières et juridiques

- Plusieurs organisations proposent des modèles de directives anticipées. Vous trouvez davantage de renseignements à ce sujet dans la fiche d'information «Procuration et directives anticipées » de l'Association Alzheimer Suisse.
- Pro Senectute (adresses sous: www.pro-senectute.ch ou dans l'annuaire téléphonique) ou Pro Infirmis (www.proinfirmis.ch) peuvent aussi vous conseiller.
- Si vous avez des problèmes avec votre caisse maladie, adressez-vous à l'ombudsman de l'assurance maladie (tél. 041 226 10 10 ou: www.ombudsman-kv.ch).
- L'Office fédéral des assurances sociales a aussi édité différentes fiches d'information (www.av-s-ai.info / www.bsv-admin.ch).

Rue des Pêcheurs 8E
1400 Yverdon-les-Bains
Tél. 024 426 20 00
Fax 024 426 21 67
info@alz.ch
www.alz.ch
Téléphone Alzheimer: 024 426 06 06



Talon-réponse

Je veux en savoir plus

Envoyez-moi s.v.p.:

- la fiche d'information «Procuration et directives anticipées» (gratuit)
- la brochure «Conseils utiles pour les proches et les soignants» (gratuit)
- le bulletin «memo» (trois fois par an, gratuit)

J'aimerais devenir membre de l'Association Alzheimer Suisse

- membre individuel (cotisation annuelle Fr. 40.–)
- membre collectif (cotisation annuelle Fr. 200.–)

Madame Monsieur

Nom

Prénom

Rue, No

No postal, Localité

Je suis concerné(e) (information facultative)

- comme malade comme proche par ma profession autre raison

Envoyer à: Association Alzheimer Suisse, Rue des Pêcheurs 8E, 1400 Yverdon-les-Bains