

10 Symptômes & Stratégies

Un guide destiné aux personnes
atteintes de la maladie d'Alzheimer
ou une maladie apparentée



Introduction

La Société Alzheimer de la Nouvelle-Écosse est heureuse de partager avec vous une vidéo de trois femmes remarquables qui en sont au stade précoce de la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée. Dans cette vidéo, Anne, Faye et Sandra parlent sincèrement des symptômes qu'elles éprouvent ainsi que les stratégies qu'elles utilisent pour bien vivre avec la maladie.

La vidéo est accompagnée d'un guide conçu à l'intention des familles et amis, des personnes ayant la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée, ainsi qu'aux professionnels de la santé. Ces guides sont élaborés en vue de favoriser la réflexion et de stimuler la conversation, et ont pour objectif global de fournir de l'éducation, de faire le partage de stratégies et de réduire la stigmatisation.

Nous espérons que ces vidéos Premières Voix renforceront les échanges positifs au sein de nos communautés.



Faye



Anne



Sandra

Si vous avez des questions concernant le contenu de ce document, les 10 symptômes et stratégies, la maladie d'Alzheimer, une maladie apparentée ou la Société Alzheimer de la Nouvelle-Écosse, veuillez communiquer avec:

Alzheimer Society of Nova Scotia

902-422-7961

alzheimer@asns.ca

www.alzheimer.ca/ns



Questions de réflexion pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée

1

Perte de mémoire affectant les habiletés usuelles

Oublier fréquemment ou avoir de la difficulté à se rappeler de nouvelles informations.



Anne éprouve de la difficulté à se rappeler des nombreuses consignes à suivre après ses visites chez son médecin. Elle emmène un carnet avec elle lorsqu'elle se rend chez son médecin de famille. Le médecin écrit des consignes spécifiques qu'Anne doit suivre entre ses rendez-vous. Cela permet à Anne de s'en souvenir.

Qu'avez-vous jugé le plus utile pour vous souvenir de rendez-vous ou d'événements particuliers?

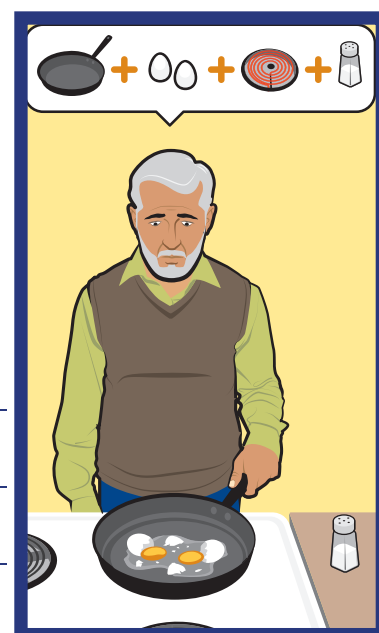
2

Difficulté à exécuter des tâches familières

Avoir de la difficulté à s'acquitter de tâches qu'on a accomplies toute sa vie, comme préparer un repas ou s'habiller.

Sandra a indiqué que de préparer les repas était devenu plus difficile car il y avait trop de distractions. Sandra a été en mesure de continuer à préparer ses repas grâce à une aide à domicile qui venait deux fois par semaine pour l'aider à préparer ses repas et à les congeler pour la semaine.

Quelle stratégie avez-vous ajoutée à votre routine qui facilite vos activités quotidiennes?



Questions de réflexion pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée

Troubles du langage

3

Oublier des mots faciles ou leur substituer d'autres mots qui n'ont rien à voir avec le contexte.



Sandra a indiqué que c'était difficile de suivre une conversation quand ses amis s'écartaient du sujet et que parfois, elle avait des problèmes avec l'ordre des mots. Il est difficile de passer d'un sujet à un autre et à certains moments, Sandra se sent perdue. Elle se sert de l'humour pour se détendre et pour communiquer efficacement.

Sollicitez-vous de l'aide pour communiquer? Quel type de soutien vous est utile lorsque vous communiquez avec des amis?

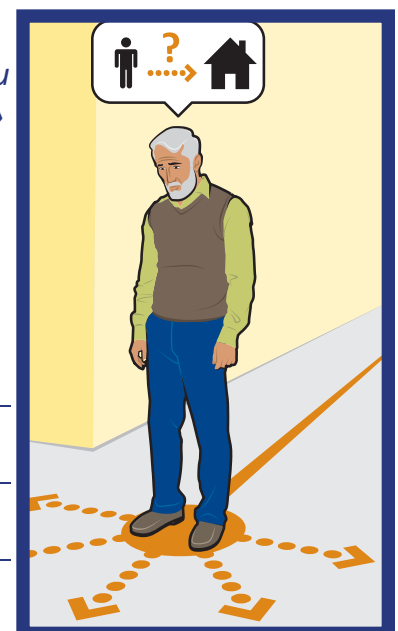
4

Désorientation dans l'espace et dans le temps

Oublier le jour de la semaine ou se perdre dans un endroit familier.

Sandra a mentionné qu'elle aimait marcher et qu'elle se perdait dans son propre quartier. Elle utilise maintenant la fonction GPS sur son téléphone ou encore elle appelle sa fille qui alors se sert de l'application « localisez-moi » sur son téléphone pour guider Sandra à l'endroit où elle doit aller.

**Comment faites-vous pour vous aider à mieux gérer votre temps?
Qu'est-ce qui a été le plus utile pour conserver votre indépendance en vue de vous déplacer au sein de votre communauté?**



Questions de réflexion pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée

5

Jugement affaibli

Ne pas reconnaître un problème de santé qui nécessite une attention immédiate ou porter des vêtements légers par temps froid.



Faye a fait part d'un exemple de jugement affaibli quand elle magasinait. Quand elle voyait un article soldé, elle l'achetait automatiquement, et ce, même si elle avait déjà 4 grille-pain à la maison! Sa fille lui a suggéré d'attendre 24 heures afin d'y penser, avant d'acheter. Ce moment permet à Faye de faire des choix mieux éclairés lorsqu'elle effectue des achats.

Trouvez-vous difficile de payer régulièrement vos factures ou recevez-vous des commentaires de la part des membres de votre famille quant à vos habitudes de consommation? Quel soutien aimeriez-vous recevoir qui vous permettrait de conserver votre autonomie financière et favoriserait la prise de bonnes décisions?

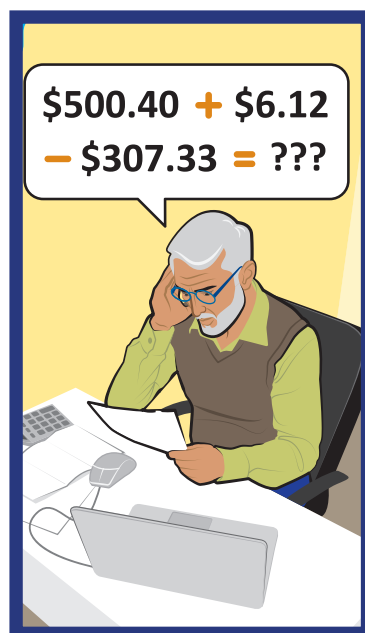
6

Difficulté face aux notions abstraites

Avoir des difficultés à équilibrer un budget ou ne pas comprendre ce que représentent les chiffres ni à quoi ils servent.

Anne a expliqué que de recevoir un appel d'un ami pour faire quelque chose d'imprévu ou à la dernière minute la perturbe dans sa routine. Cela semblait trop compliqué. Si par contre son ami était spécifique quant à l'activité : « Aimerais-tu aller chez Tim Horton? », Anna était mieux disposée à dire oui ; le choix était simple et l'endroit lui était familier.

Évitez-vous de pratiquer certaines activités avec des amis sous prétexte qu'ils ne vous auraient pas assez fourni de détails à propos de l'événement? Quel type de questions vous posez-vous pour obtenir des précisions et comprendre les demandes complexes?



Questions de réflexion pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée

7

Objets égarés

Ranger des objets dans des endroits inappropriés, comme une robe dans le réfrigérateur ou une montre dans le sucrier.



Pour éviter de perdre des choses, Anne a une étagère située dans le hall de l'entrée sur laquelle elle met tout, y compris son sac à main, son agenda et son carnet. Elle suit la même routine en y conservant tous les objets importants. Cela l'aide à rester bien organisée.

Que faites-vous pour vous assurer que vous ne perdez pas vos clés, votre portefeuille ou tout autre objet important?

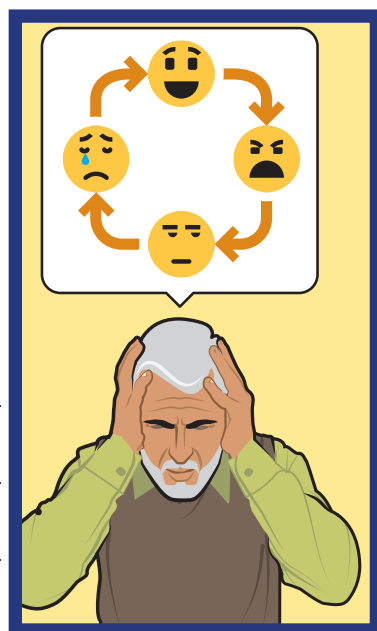
8

Changements d'humeur ou de comportement

Changer d'humeur très rapidement comme passer du calme à la colère sans raison apparente.

L'anxiété est le nouveau petit émoticône de Faye qui la suit partout où elle va. Elle n'a jamais été une personne anxieuse, mais maintenant elle doute d'elle-même. Sa suggestion est de s'éloigner quelques instants des situations difficiles et de retrouver son calme grâce à la musique, à l'art, à la nature ou au sein de son propre lieu spirituel.

Éprouvez-vous des changements d'humeur? De quelle façon gérez-vous vos changements d'humeur et qu'est-ce qui vous permet d'être plus à l'aise?



Questions de réflexion pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée



Changements de personnalité

Présenter des changements de personnalité, comme être désorienté, suspicieux ou craintif.



Faye décrit que la modification de sa personnalité est comme une décharge électrique qui la frappe et qui lui fait perdre patience. Cela arrive parfois quand elle se sent désorientée et qu'elle se retrouve dans une pièce bondée. Elle part marcher ou elle va dans un nouvel environnement pour faire une pause avec la conversation et ainsi, pouvoir se retrouver dans son « espace Faye ».

N'avez-vous rien remarqué vous concernant qui va à l'encontre de votre personnalité? Y-a-t-il quoi que ce soit dans l'environnement



Perte d'intérêt

Perdre tout intérêt pour ses amis, sa famille et ses activités préférées.

Faye a dit que son énergie, c'était levée et partie! Elle était à l'aise de rester à la maison et de ne rien faire. Elle fait un choix de déployer de réels efforts pour rester motivée et aller de l'avant avec la vie. Elle se faisait plaisir avec des aliments particuliers quand elle s'était imposée et qu'elle avait démontré de l'initiative.

Avez-vous déjà ressenti une perte d'intérêt?
Comment restez-vous motivée afin d'être active et engagée auprès des membres de votre famille et amis ainsi qu'au sein de votre communauté?



Où puis-je trouver ces vidéos?

Les 10 vidéos sont disponibles sur notre site web!

Visitez www.alzheimer.ca/ns/livingwell pour voir la liste complète.

www.alzheimer.ca/ns

Une traduction de:
Réseau Santé et Santé Canada