

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

Faites marcher votre cerveau, pour une vie plus saine

Pour les personnes atteintes de la
maladie d'Alzheimer et leurs familles

Société Alzheimer





Prenez la sécurité au sérieux

Prendre des mesures pour améliorer votre sécurité est une habitude saine. C'est d'autant plus important lorsque nous vieillissons ou sommes malades. Bon nombre de chutes et d'accidents pourraient être évités. Décider de prendre sa sécurité en main est un pas dans la bonne direction pour réduire les risques de chutes ou de blessures.

- Débarrassez-vous des choses encombrantes ou inutiles; assurez-vous d'avoir un bon éclairage, surtout dans les couloirs et les escaliers; installez des rampes et réorganisez les armoires de façon à ne pas avoir à utiliser un tabouret ou un escabeau.
- Demandez à votre médecin de revoir vos médicaments qui pourraient affecter votre sens de l'équilibre.
- Bouclez toujours votre ceinture de sécurité en voiture.
- Faites preuve d'une vigilance accrue lorsque vous circulez à pied.
- Portez un casque protecteur lorsque vous faites des activités sportives qui peuvent représenter un danger pour votre tête en cas de chute.
- Faites de l'exercice pour améliorer votre force, votre équilibre et votre flexibilité.



Agissez pour vivre plus sainement



Choisissez des aliments sains

Bien que les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer n'aient pas besoin d'une alimentation particulière, il est extrêmement bénéfique d'adopter un régime alimentaire bien équilibré et nutritif. Une alimentation saine nous fournit le carburant et les aliments nutritifs dont notre corps a besoin pour fonctionner de façon efficace, rester en bonne santé et avoir de l'énergie.

- Consommez des aliments variés, surtout des fruits, des légumes et des produits de grains entiers.
- Servez-vous du Guide alimentaire canadien pour adopter une alimentation saine, sauf si votre médecin vous a recommandé un régime particulier pour une raison médicale, comme le diabète.
- Limitez votre consommation de sel, d'alcool et de caféine.
- Prenez soin de beaucoup vous hydrater.



Restez actif

L'activité physique peut vous aider à vous sentir mieux, à diminuer votre stress et à vous maintenir en santé. Elle aide à prévenir la faiblesse musculaire et les complications médicales associées à l'inactivité. L'activité physique favorise aussi une routine normale de jour et de nuit, et pourrait même aider à améliorer votre humeur. Le type d'activité qui vous convient le mieux varie en fonction de votre forme physique, de votre niveau d'activité actuel et de votre état de santé général.

- Intégrez une activité physique quelconque dans votre routine quotidienne.
- Choisissez des activités et des sports qui vous plaisent.

- Commencez là où vous pouvez et fixez-vous des objectifs raisonnables.
- Pour des raisons de sécurité et de confort, portez des chaussures et des vêtements adaptés à l'activité.
- Consultez votre médecin à propos des activités physiques qui pourraient vous convenir ou si vous avez un problème de santé particulier.



Maintenez des liens sociaux

Il est important pour tout le monde d'inclure des activités sociales intéressantes dans leur quotidien,

mais c'est particulièrement important pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et les aidants. Les personnes qui vivent avec la maladie peuvent devenir isolées et s'ennuyer. Vous vous sentirez mieux si vous trouvez des occasions d'interagir avec les gens qui vous entourent. Parlez de vos sentiments, vos espoirs et vos inquiétudes à quelqu'un en qui vous avez confiance; ou encore, riez avec un ami, car cela pourrait aussi vous apporter l'appui et l'encouragement dont vous avez besoin.

- Téléphonnez à un ami ou à un parent. Allez manger avec quelqu'un ou parlez-lui au téléphone.
- Engagez la conversation avec vos connaissances, comme un voisin, un commis ou un serveur.
- Acceptez les invitations.
- Trouvez un endroit pour discuter de vos émotions et de vos frustrations. Songez à rejoindre un groupe d'entraide.
- Amusez-vous. Partagez vos activités préférées avec les autres.



Exercez votre cerveau

L'activité mentale est bonne pour votre cerveau et les activités qui font appel au cerveau n'ont pas à être

difficiles ou à prendre beaucoup de temps. Vous pouvez intégrer des exercices simples à votre routine quotidienne. Si vous choisissez des activités qui vous plaisent beaucoup, vous serez plus enclin à les faire, ce qui sera bénéfique pour votre bien-être général.

- Variez votre routine. Essayez quelque chose de nouveau ou faites une tâche familière d'une nouvelle façon, comme brosser vos cheveux de votre main moins dominante.
- Jouez à des jeux tels les mots croisés, les casse-tête et les jeux de mémoire.
- Lisez un livre, puis discutez-en avec un ami.
- Participez aux activités culturelles – pièces de théâtre, musées et concerts.
- Continuez vos passe-temps ou adoptez-en des nouveaux.



Prenez votre santé en main

Vivre avec la maladie d'Alzheimer signifie subir de nombreux changements dans sa vie. Lorsque nous sommes pris dans le tourbillon du quotidien, nous oublions parfois de prendre soin de nous-même. Il est important que vous preniez soin de votre état de santé général lorsque vous êtes confronté à maladie d'Alzheimer. Assurez-vous d'être en aussi bonne santé que possible.

- Rendez régulièrement visite à votre médecin pour passer un examen médical et discuter de toute préoccupation relative à votre santé.
- Surveillez votre état de santé en maintenant votre pression artérielle, votre taux de cholestérol, votre poids et votre glycémie dans les limites recommandées.
- Subissez régulièrement un examen de la vue et de l'ouïe. Ne pas voir ou entendre correctement peut causer du stress et de la confusion.

- Visitez régulièrement le dentiste.
- Dormez suffisamment. Le manque de sommeil peut considérablement nuire à la mémoire, à l'humeur et au fonctionnement.
- Évitez de fumer et consommez de l'alcool avec modération.



Diminuez votre stress

Que vous soyez atteint de la maladie ou que vous preniez soin d'une

personne atteinte, la maladie d'Alzheimer change votre vie. Vous pourriez vous sentir stressé pour toutes sortes de raisons. Il y a certaines choses que vous pouvez faire pour gérer votre stress. Par contre, si les symptômes de stress persistent, communiquez avec votre médecin.

- Prenez votre situation en main en apprenant à connaître la maladie.
- Concentrez-vous sur les aspects positifs de votre vie.
- Soyez actif – c'est un bon moyen de se débarrasser de l'énergie négative du stress.
- Cherchez à obtenir et accepter le soutien de votre famille, de vos amis et d'autres personnes dans votre situation.
- Préparez-vous à l'avance. Des situations nouvelles ou inconnues peuvent causer du stress et de l'anxiété.
- Utilisez des notes, un journal ou un calendrier pour noter vos rendez-vous.
- Faites des exercices de relaxation, de méditation et de respiration profonde ainsi que d'autres méthodes pour diminuer le stress.



Prenez la sécurité au sérieux

Prendre des mesures pour améliorer votre sécurité est une habitude saine. C'est d'autant plus important lorsque nous vieillissons ou sommes malades. Bon nombre de chutes et d'accidents pourraient être évités. Décider de prendre sa sécurité en main est un pas dans la bonne direction pour réduire les risques de chutes ou de blessures.

- Débarrassez-vous des choses encombrantes ou inutiles; assurez-vous d'avoir un bon éclairage, surtout dans les couloirs et les escaliers; installez des rampes et réorganisez les armoires de façon à ne pas avoir à utiliser un tabouret ou un escabeau.
- Demandez à votre médecin de revoir vos médicaments qui pourraient affecter votre sens de l'équilibre.
- Bouclez toujours votre ceinture de sécurité en voiture.
- Faites preuve d'une vigilance accrue lorsque vous circulez à pied.
- Portez un casque protecteur lorsque vous faites des activités sportives qui peuvent représenter un danger pour votre tête en cas de chute.
- Faites de l'exercice pour améliorer votre force, votre équilibre et votre flexibilité.



Il n'est pas facile de vivre avec la maladie d'Alzheimer; toutefois, la recherche révèle qu'il y a des avantages tangibles à adopter des habitudes de vie saines pour vous aider à être en aussi bonne santé que possible. En utilisant l'information et les idées présentées dans ce dépliant, vous agissez pour améliorer votre santé et la qualité de votre vie.

Obtenez de l'aide

La Société Alzheimer est là pour offrir de l'information et du soutien afin que vous puissiez continuer de vivre pleinement votre vie. La Société offre une panoplie de programmes et de services, notamment :

- de l'information au sujet de la maladie, des soins et des stratégies d'adaptation;
- du soutien par l'entremise d'un conseiller au téléphone ou d'un groupe d'entraide;
- de l'aide pour trouver des services dans votre collectivité qui peuvent vous offrir un appui concret, comme faire des courses ou préparer des repas.

Remarque : Vous devez tenir compte de vos capacités, votre état de santé et vos intérêts lorsque vous choisissez des activités pour améliorer la santé de votre cerveau. Si vous avez des questions au sujet de votre situation, parlez-en à votre médecin ou fournisseur de soins de santé.



Ressources :

De la Société Alzheimer :

- *Que faire?* Pour les personnes qui ont récemment reçu un diagnostic de maladie d'Alzheimer
- *Savoir pour prévoir.* Pour les familles des personnes qui ont récemment reçu un diagnostic de maladie d'Alzheimer
- *Faites marcher votre cerveau, il a besoin d'exercice!*
- Un cerveau en santé, section du site Internet – www.alzheimer.ca

Autres ressources :

- Guide alimentaire canadien pour manger sainement : www.hc-sc.gc.ca (Aliments et nutrition)
- Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine : www.hc-sc.gc.ca
(Voir *Guide d'activité physique* et *Guide pour les aînés*)
- Livret sur des exercices de mémoire *By Us for Us Guide*® – un guide inspirant pour les personnes qui commencent à avoir des pertes de mémoire (Communiquez avec MAREP pour commander un guide gratuit – en anglais seulement)



La **Société Alzheimer** est le principal organisme de santé national sans but lucratif pour les personnes touchées par l'Alzheimer et les maladies apparentées au Canada. Présente d'un océan à l'autre, 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.

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

Renseignements supplémentaires – www.alzheimer.ca
ou communiquez avec votre Société Alzheimer régionale.

Société Alzheimer

Société Alzheimer du Canada
20, ave Eglinton ouest, 16^e étage
Toronto (Ontario) M4R 1K8

Tél. : 416-488-8772 1-800-616-8816

Télec. : 416-488-3778 Courriel : info@alzheimer.ca
www.alzheimer.ca

Facebook: facebook.com/AlzheimerSociety

Twitter: twitter.com/AlzSociety

Numéro d'organisme de charité : 11878 4925 RR0001