

*Pour les personnes atteintes de l'Alzheimer,  
chaque pas compte.*



**FINDING Your Way**  
**TROUVER votre chemin**

## Rester actif et en sécurité avec la perte de mémoire

Même si j'ai des pertes de mémoire, cela ne m'empêche pas de rester actif et de faire ce que j'aime. Bien sûr, il y a des jours meilleurs que d'autres. L'essentiel est de savoir comment j'assure ma sécurité.

L'autre jour, je me promenais avec mon chien et j'ai oublié comment rentrer chez moi. C'est arrivé sans crier gare. C'était assez effrayant, surtout parce que c'est la première fois que cela m'arrive.

Alors maintenant, je planifie mes sorties. Cela me procure la tranquillité d'esprit.

Ce qui m'est arrivé ne vous arrivera pas nécessairement, mais comme dit le dicton : mieux vaut prévenir que guérir.

Se préparer est la chose la plus sage à faire. Établissez donc un plan pour votre sécurité.

Société Alzheimer Society

Financé par



Visitez: [FindingYourWayOntario.ca](http://FindingYourWayOntario.ca)



## Élaborer un plan est un choix judicieux.

- **Demandez à un ami** ou à une connaissance de vous accompagner. Ou demandez à quelqu'un de vous trouver si vous êtes seul et tard pour revenir.
- **Portez une pièce d'identité** qui permettra aux gens de savoir comment vous aider si vous vous perdez; envisagez de vous inscrire à MedicAlert<sup>MD</sup> Sécu-Retour<sup>MD</sup> (MedicAlert<sup>®</sup> Safely Home<sup>®</sup>).
- **Confiez votre photo et votre identité à une personne de confiance** qui pourra les transmettre aux personnes à votre recherche si vos proches ne vous trouvent pas.
- **Envisagez de porter un dispositif** qui permettra de vous repérer en cas d'urgence.

**Pour les coordonnées de  
votre Société Alzheimer locale,  
appelez le 2-1-1**



FINDING Your Way  
TROUVER votre chemin

Société Alzheimer Society