



Vivre avec la maladie d'Alzheimer

■ Les difficultés liées à la maladie d'Alzheimer

- Se souvenir

Avec la maladie d'Alzheimer, la **mémoire** fonctionne **moins bien**.

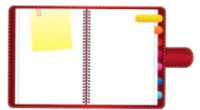
Parfois, tes proches peuvent s'énerver car tu oublies des choses.

Il faut **en parler avec eux** pour leur expliquer ta maladie.

Oublier des choses peut t'angoisser et c'est normal.

→ Pour **t'aider**, tu peux :

- utiliser un agenda **pour écrire les choses importantes**,
- barrer les jours sur un calendrier pour se souvenir de la date et **marquer les événements importants**,
- avoir des **photos des personnes** que tu vois souvent et marquer le nom de la personne et qui elle est. (Frère, éducatrice, voisins...)



- S'orienter

La maladie d'Alzheimer **perturbe ton sens de l'orientation** et te fait perdre **tes repères**.

Il peut arriver que tu ne reconnais plus le chemin pour aller à la boulangerie ou pour rentrer chez toi.

→ Pour **t'aider**, tu peux :

- **avoir une fiche** que tu gardes sur toi où tu écris : ton nom et prénom, ton adresse, le numéro de téléphone de la personne à appeler en cas de besoin.
- **demander de l'aide** aux personnes que tu croises.



- Parler

Avec la maladie, tu peux **avoir du mal à parler**, à **comprendre** ce que les autres disent, et même oublier le sens de certains mots.

→ Pour **t'aider**, tu peux :

- **faire des gestes** pour te faire comprendre
- **prendre ton temps** pour parler



- et **noter tes idées** avant de téléphoner, pour ne pas oublier ce que tu voulais dire.

• S'organiser dans la vie de tous les jours
Tu peux avoir des difficultés pour faire **des tâches simples** comme manger, se laver.

Ces tâches peuvent te prendre du temps et te demander plus d'effort que d'habitude.

→ Pour **t'aider**, tu peux :

- demander de l'aide à tes proches,
- **te reposer** si quelque chose est trop difficile,
- avoir **une aide à la maison** pour le ménage, les repas.



■ Les émotions que tu peux ressentir lors de la maladie

- Tu peux avoir **peur** de la maladie et être inquiet.
- Tu vas peut-être aussi être en **colère** car tu ne comprends pas ce qu'il t'arrive et pourquoi cela t'arrive.
- Tu peux te sentir **triste** et **seul** face à cette maladie car tu as l'impression que tes proches ne comprennent pas ce que tu vis.
- Tu peux aussi te sentir **gêné** d'oublier un visage, de te perdre...



→ Toutes ses émotions sont normales car ce n'est pas facile avec la maladie.

Pour te **sentir mieux**, et ne pas t'isoler fais les activités que tu **aimes**

comme te promener, peindre, écouter de la musique...

Tu peux **parler** de ce que tu ressens avec ton médecin, tes proches, un psychologue ou avec des personnes qui ont la maladie.



■ Parler avec ton médecin

Tu peux poser **des questions** à ton médecin

sur la maladie d'Alzheimer pour **mieux comprendre** ce qui se passe.

Le médecin peut aussi en parler avec tes proches.



- Pour **t'aider** avec la maladie, ton médecin va te prescrire des **médicaments**.

Ces médicaments vont **retarder l'évolution de la maladie**,

éviter des problèmes de comportements,

et améliorer ton autonomie.



- Il existe **d'autres traitements**.

Le médecin peut prescrire des séances d'**orthophonie**

pour stimuler la mémoire, le langage, l'orientation...

Le médecin va aussi te proposer d'aller dans un **hôpital de jour**.

Il y a des activités en groupe, un soutien psychologique

et tu rencontres d'autres personnes avec la maladie.

Il y a aussi les **accueils de jour**.

Ces structures peuvent t'accueillir une ou plusieurs journées dans la semaine.

Il y a aussi des activités et tu rencontres d'autres personnes.



- Le médecin fera aussi des **tests**

pour savoir si tu peux continuer à **conduire**.

Avec la maladie d'Alzheimer, tu as moins de réflexes,

tu évalues mal les distances entre les voitures...

Suivant les tests, le médecin te dira de ne plus conduire

ou d'éviter de conduire la nuit, de ne pas prendre l'autoroute...



■ Maintenant et dans le futur

- C'est important de ne pas s'isoler et de **garder le contact avec ses proches**.

Il faut parler et expliquer sa maladie

pour que tes proches comprennent ce que tu vis et soient rassurés.



- Il faut aussi **penser au futur**.

Par exemple, tu peux aller chez un notaire

et désigner quelqu'un de ta famille pour s'occuper de tes affaires.

- Tu peux aussi faire appel à **une association** pour t'aider.

L'association France Alzheimer organise des séances en groupe

pour travailler la mémoire et pour échanger ensemble sur la maladie.



Texte réalisé par :



Texte relu et validé en Facile à lire et à comprendre (FALC) par : Marion

GODARD, Isabelle BOVO, Sébastien LUCHIER et Marie-Laure GENANS

©European Easy-to-Read Logo : Inclusion Europe