

Société d'Alzheimer du Manitoba

Avec l'âge, il est normal et inévitable d'avoir des pertes de mémoire. Mais à quel moment faut-il considérer que les troubles occasionnels de mémoire constituent un problème plus grave?

Les symptômes de la maladie d'Alzheimer comprennent la perte de mémoire, des difficultés à accomplir les tâches quotidiennes et des changements d'humeur et de comportement. De nombreuses personnes peuvent penser que ces symptômes font partie du processus normal de vieillissement, mais ce n'est pas le cas.

Il est important de consulter votre prestataire de soins de santé lorsque vous remarquez l'un de ces symptômes, car ils peuvent être dus à d'autres problèmes tels que la dépression, une infection ou des interactions médicamenteuses. Si les symptômes ne peuvent être traités et qu'ils évoluent avec le temps, ils peuvent être dus à des lésions des cellules nerveuses du cerveau. Si c'est le cas, il est essentiel pour vous et votre famille d'obtenir un diagnostic précoce, afin que vous et vos proches puissiez bénéficier du soutien nécessaire pour maintenir votre qualité de vie et préparer votre avenir. Si le diagnostic est celui de la maladie d'Alzheimer ou d'une autre forme de démence, la Société d'Alzheimer peut vous aider.

Pour vous aider à reconnaître les signes avant-coureurs de la maladie, la Société d'Alzheimer a dressé la liste des 10 symptômes suivants :

1. Perte de mémoire qui affecte les activités quotidiennes

Il est normal d'oublier de temps en temps un rendez-vous, le nom d'un collègue ou le numéro de téléphone d'un ami et de s'en souvenir plus tard. Une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer peut oublier des choses plus souvent et ne pas s'en souvenir plus tard, en particulier des choses qui se sont produites récemment.

2. Difficulté à effectuer des tâches familières

Il peut arriver de temps en temps à une personne occupée d'être tellement distraite qu'elle laisse les carottes sur la cuisinière et ne se souvient de les servir qu'à la fin du repas. Une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer peut avoir des difficultés à accomplir des tâches qui lui ont été familières toute sa vie, comme la préparation d'un repas.

3. Problèmes de langage

Il arrive à tout le monde d'avoir parfois du mal à trouver le bon mot, mais une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer peut oublier des mots simples ou les remplacer par d'autres, ce qui rend ses phrases difficiles à comprendre.

4. Désorientation temporelle et géographique

Il est normal d'oublier le jour de la semaine ou sa destination — pour un moment. Mais une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer peut se perdre dans sa propre rue, sans savoir comment elle y est arrivée ni comment rentrer chez elle.

5. Jugement amoindri

Il arrive que les gens remettent à plus tard la consultation de leur fournisseur de soins de santé s'ils contractent une infection, mais ils finissent toujours par se faire soigner. Une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer peut manquer de discernement, par exemple en ne reconnaissant pas un

problème médical qui nécessite une intervention, en portant des vêtements lourds par temps chaud ou en ne s'habillant pas assez chaudement pour le climat hivernal.

6. Problèmes de raisonnement

Il peut arriver de temps à autre aux gens d'éprouver des difficultés à accomplir des tâches qui requièrent une réflexion abstraite, comme par exemple mettre son carnet de chèques à jour. Une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer peut éprouver de grandes difficultés à accomplir de telles tâches, par exemple en ne reconnaissant pas la signification des chiffres du carnet de chèques.

7. Objets égarés

Tout le monde peut égarer temporairement un portefeuille ou des clés. Une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer peut mettre des objets dans des endroits inappropriés : un fer à repasser dans le congélateur ou une montre dans le sucrier.

8. Changements d'humeur et de comportement

Il arrive à tout le monde d'être triste ou irritable de temps à autre. Une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer peut présenter des sautes d'humeur variées — du calme aux larmes en passant par la colère — sans raison apparente.

9. Changements de personnalité

La personnalité des gens peut changer quelque peu avec l'âge. Mais une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer peut devenir confuse, méfiante ou renfermée. Les changements peuvent également se traduire par de l'apathie, de la peur ou un comportement inhabituel.

10. Perte d'entrain

Il est normal de se lasser d'accomplir des tâches ménagères ou de participer à des activités professionnelles ou sociales, mais la plupart des gens retrouvent leur entrain. Une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer peut devenir très passive et nécessiter des encouragements avant d'entreprendre quelque chose. Le parcours des personnes atteintes de démence peut présenter de nombreux défis. Savoir où trouver des renseignements fiables et les ressources disponibles fait toute la différence pour aider les familles à faire face à la situation. L'an dernier, plus de 4 500 personnes au Manitoba ont développé la maladie d'Alzheimer ou une autre forme de démence, ce qui porte à près de 22 000 le nombre de Manitobains vivant avec cette maladie. Les collectivités du Manitoba comptent sur la Société pour offrir des services de consultation individuelle et familiale, des groupes de soutien pour les personnes atteintes de démence, des groupes de soutien pour les aidants, des séances d'éducation, des ateliers pour les familles et bien plus encore.

Voici quelques symptômes du stress que peuvent ressentir les aidants :

- **Le déni** de la maladie et des effets qu'elle aura sur l'être cher : « Je sais que ma mère ira bientôt mieux. »
- **La colère** contre la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer. La colère est une réaction tout à fait normale du fait que cette maladie est incurable et que les gens ne comprennent pas ce qui se passe. « S'il me pose encore une fois la même question, je vais perdre les pédales! »
- **Le retrait social** des amis et des activités qui étaient autrefois agréables. « Je n'ai pas envie de sortir avec mes amis. »
- **L'anxiété** face à l'avenir. « Que se passera-t-il lorsqu'elle aura besoin de plus de soins qu'il me sera possible de lui donner? »
- **La dépression** qui commence à saper votre moral et qui affecte votre façon de faire face à la situation. « Je m'en fous. »

- **L'épuisement** qui rend presque impossible d'accomplir les tâches de la vie quotidienne. « Je suis trop fatiguée. »
- **L'insomnie** causée par des préoccupations incessantes. « Et si elle sortait de la maison et se blessait? »
- **L'irritabilité** qui provoque des sautes d'humeur et qui déclenche des réactions et des actions négatives. « Laisse-moi tranquille! »
- **Le manque de concentration** qui rend difficile d'accomplir des tâches familières. « J'ai été tellement occupée que j'ai oublié que nous avions un rendez-vous. »
- **Des problèmes de santé** qui commencent à faire des ravages sur le plan physique et mental. « Je ne me souviens pas la dernière fois où je me suis senti bien. »

****Si vous ressentez régulièrement l'un ou l'autre de ces signes de stress, prenez le temps d'en parler à votre médecin.****

Les **groupes de soutien** offrent la possibilité de rencontrer d'autres personnes qui vivent avec une démence, d'interagir avec elles et d'apprendre les uns les autres. Il s'agit d'un environnement sûr où l'on peut partager, rire et s'entraider grâce à une compréhension mutuelle. Voici des groupes de soutien de la région Entre-les-Lacs-Est :

- **Beausejour** **Nouvelle heure/Nouvel emplacement**
East-Gate Lodge Personal Care Home, 646, rue James
Deuxième mardi du mois, de 18 h 30 à 20 h
alzne@alzheimer.mb.ca
- **Gimli**
New Horizons Centre, 17, chemin Colonization N.
Troisième lundi du mois, à 13 h
alzne@alzheimer.mb.ca
- **Pinawa**
Salle de conseil de l'Hôpital de Pinawa, 30, avenue Vanier
Deuxième jeudi du mois, de 13 h à 14 h 30
alzne@alzheimer.mb.ca
- **Nation Sagkeeng Anicinabe**
SHC Trailer, 50017 (B) Manitoba 11
Troisième mercredi du mois, de 18 h 30 à 20 h
dbourrier@alzheimer.mb.ca
- **Selkirk (en journée)**
Woodland Courts – Salle du conseil, 387, rue Annie
Premier jeudi du mois, à 14 h
alzne@alzheimer.mb.ca
- **Selkirk (en soirée)**
Gordon Howard Centre, 384, rue Eveline
Premier mercredi du mois, à 19 h
alzne@alzheimer.mb.ca
- **Stonewall**
Centre pour personnes âgées South Interlake 55 Plus, 374, 1st St. West
Troisième mardi du mois, de 18 h 30 à 20 h
jjordan@alzheimer.mb.ca

Visitez le site Web pour vous renseigner sur les possibilités de soutien virtuel :

[Groupes de soutien en personne et virtuel pour les aidants – Société d'Alzheimer du Manitoba](#) (en anglais)

Samantha Holland est la chef d'équipe régionale First Link de la Société d'Alzheimer pour notre région. Vous pouvez la joindre par téléphone au 204-268-4752, par télécopieur au 204-942-5408 ou en appelant la ligne secours au 1-800-378-6699. Pour en apprendre davantage, prière de visiter la page [d'éducation familiale – Société d'Alzheimer du Manitoba](#) (en anglais).

L'équipe du mieux-être communautaire de l'ORS d'Entre-les-lacs-Est offre un programme sur la mémoire et le vieillissement. La mémoire et le vieillissement sont étroitement liés et avec l'âge, les gens éprouvent souvent des changements au niveau de la mémoire. Bien qu'une certaine perte de mémoire soit normale, la recherche démontre qu'il existe des stratégies et des techniques efficaces que vous pouvez utiliser pour vous aider à vous souvenir des choses qui vous sont importantes. Le **programme sur la mémoire et le vieillissement** a été élaboré par la D^{re} Angela Troyer, directrice du programme de neuropsychologie et de santé cognitive, et chef de la pratique professionnelle en psychologie au centre de santé Baycrest à l'Université de Toronto. Le programme peut vous aider à :

- Comprendre ce qu'est la mémoire et comment elle change avec l'âge
- Découvrir les facteurs qui peuvent avoir une incidence sur la mémoire
- Explorer les changements au mode de vie qui peuvent contribuer à améliorer la mémoire
- Pratiquer des stratégies de mémorisation
- Améliorer la capacité à se souvenir des choses de la vie quotidienne
- Retrouver confiance en sa mémoire

Le programme sur la mémoire et le vieillissement est offert en personne ou virtuellement. Pour de plus amples renseignements, communiquez avec wellness@iehra.ca ou appelez au 1-877-979-9355.

Constitutrice :

Jackie Dokken, coordonnatrice régionale Entre-les-lacs-Est, Société d'Alzheimer du Manitoba

204-268-4752 ou alzne@alzheimer.mb.ca