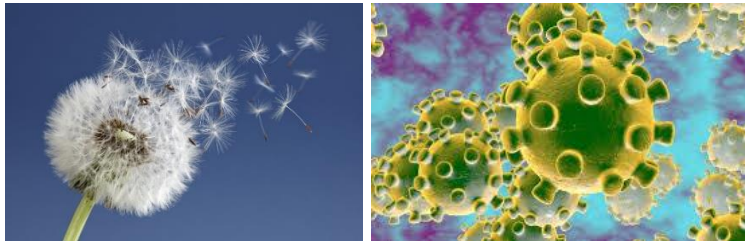


ALZHEIMER & CORONAVIRUS



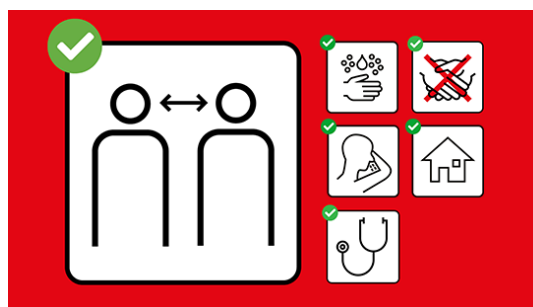
Maladie d'Alzheimer et coronavirus

Les personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer (ou une maladie apparentée) n'ont pas plus de risques d'être contaminées par le coronavirus ; en effet, la maladie d'Alzheimer ne fait pas partie des pathologies qui augmentent le risque de contracter le coronavirus, comme les maladies chroniques suivantes : le cancer, le diabète, l'hypertension, les affections cardiovasculaires ou, terrain le plus dangereux, les maladies chroniques des voies respiratoires.

Toutefois, les malades Alzheimer étant pour la plupart des personnes âgées, et cette tranche d'âge constituant le groupe à risques le plus menacé par le coronavirus, il convient de rester très vigilant et de tout faire pour aider nos malades à appliquer les consignes de l'Office Fédérale de la Santé Publique (OFSP).

C'est là que les problèmes commencent. En effet, pour les personnes qui présentent des troubles cognitifs, la mise en œuvre des recommandations de l'OFSP ne va pas sans difficultés. Les malades pourront oublier de se laver les mains, de se couvrir la bouche pour tousser, de garder la distance de sécurité, etc.

Enfin, il sera plus difficile pour eux de reconnaître les premiers symptômes du coronavirus, au cas où ils se manifesteraient, et également d'en parler.



Comment protéger les malades Alzheimer du coronavirus ?

Rappelons que la maladie d'Alzheimer est une maladie chronique et progressive, qui évolue pendant une douzaine ou une quinzaine d'années. Il est impossible de donner des conseils généraux qui seraient applicables à tous les malades. Il convient de distinguer grosso modo deux groupes de malades Alzheimer : le premier au stade débutant à modéré et le second au stade modéré à avancé.

1. Concernant les malades qui présentent des troubles cognitifs légers et qui ont encore leur capacité de discernement :

- Prendre le temps de parler du coronavirus avec les malades est important, afin de les rassurer et de leur expliquer – et réexpliquer – les consignes de sécurité à respecter (confinement et hygiène).
- Il est primordial d'éviter toutes les situations pouvant générer du stress, de l'anxiété, ou même un sentiment de panique, cela d'autant plus que la maladie d'Alzheimer est déjà, par elle-même, une source d'anxiété. Il serait peut-être bon de ne pas laisser le malade devant les journaux télévisés diffusant des images traumatisantes de la pandémie.
- Afin que le malade ne souffre pas trop de l'ennui ou de la frustration causés par le confinement, il est important de maintenir les activités habituelles à domicile ainsi que les promenades à deux dans la nature, en respectant les distances de sécurité (selon évolution des directives OFSP).
- Il faut enfin considérer la situation des malades qui vivent seuls (environ 17 % des cas). Dans la mesure où il n'y a pas de proche aidant, l'application des consignes d'hygiène contre la pandémie représente un véritable casse-tête. Mais, comme il s'agit, en principe, de personnes encore relativement autonomes, la *Hotline Covid Fribourg, 084 026 1700*, pourra leur être d'une grande aide, ainsi d'ailleurs que la *Hotline Alzheimer Fribourg – Marianna Gawrysiak : 026 305 77 33 (7/7 jours)*.

2. Concernant les malades au stade modérément avancé – voire très avancé – de la maladie et qui vivent à domicile ou en EMS :

- Il faut commencer par aider les malades à renforcer leur hygiène : par imitation et par incitation, leur montrer et leur réexpliquer comment se laver les mains.
- Utiliser un savon liquide parfumé, afin de rendre plus agréable le lavage des mains.
- Se laver les mains ensemble, le plus souvent possible.
- Désinfecter régulièrement les objets touchés par le malade (télécommande, robinet, poignées de porte...).
- Proposer des activités simples et répétitives (petites tâches ménagères, jardinage, bricolage...), mais aussi regarder des albums de photos, écouter de la musique et, surtout, se promener à deux dans la belle nature.

- Respecter impérativement le confinement de votre malade et de vous-même ! D'ailleurs, ce confinement, cette vie tranquille à la maison ne gênent pas du tout le malade ; au contraire, cela le rassure.



Conseils habituels à l'intention des proches aidants

Ne pas oublier les ficelles d'une bonne communication qui permettra de conserver une ambiance de calme et de tranquillité, d'autant plus importante dans cette situation de confinement.

- Prévoir beaucoup de temps pour mieux se faire comprendre.
- Ne pas insister si le malade n'est pas réceptif.
- Faire preuve de patience et se montrer enjoué et rassurant.
- Donner une seule information à la fois, d'une manière simple et brève.
- En cas de situation conflictuelle avec le malade, quitter la pièce, si nécessaire.
- Parler clairement et naturellement.
- En cas de désaccord, accepter ce que dit le malade et changer de sujet ou d'activité.
- Éviter de blâmer, de sermonner le malade, ou de vouloir le raisonner.
- Dans cette situation de confinement, il est important de rester en contact quotidiennement avec l'entourage, par téléphone, e-mail, WhatsApp, Skype...

Chères proches aidantes, chers proches aidants. Durant cette crise sanitaire, vous êtes particulièrement sollicités ; mettez l'accent sur les mesures de prévention ! Elles vous protégeront vous-mêmes ainsi que votre malade. Plus que jamais vous méritez mon admiration pour votre dévouement et votre compassion !



Si vous avez des questions ou des inquiétudes au sujet du coronavirus, appelez :
HOTLINE SANTE COVID FRIBOURG – 084 026 1700, 7/7, 0800-2300

*Si vous avez des questions diverses sur la vie quotidienne ou envie d'un soutien
psychologique*
HOTLINE VIE QUOTIDIENNE – SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE –
026 552 6000 (7/7, 0800-1800)

Si vous avez besoin d'être écoutés et soutenus en lien avec la maladie d'Alzheimer :
HOTLINE ALZHEIMER FRIBOURG - Marianna Gawrysiak – 026 305 77 33