

## ALZHEIMER & CORONAVIRUS (COVID)



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 porter le masque, de garder la distance de sécurité, etc.

Enfin, il sera plus difficiles 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 peut évoluer pendant plus ou moins 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.

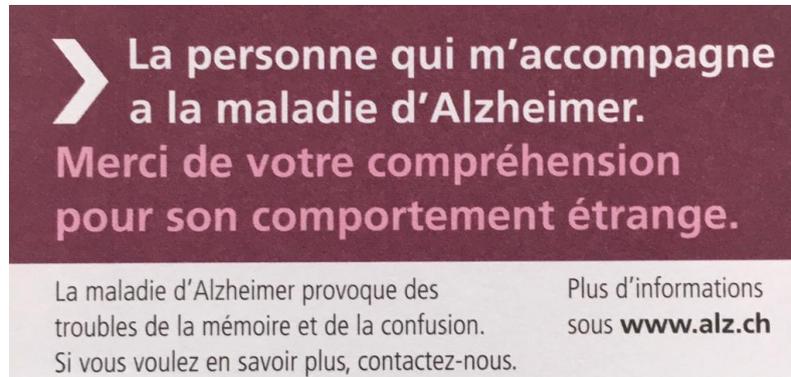
### 1. Concernant les malades qui présentent des troubles cognitifs légers et qui ont encore leur capacité de discernement :

- 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 : **distance physique (1,5 m), port du masque médical, désinfection fréquente des mains et aération de la pièce trois fois par jour (min. 10 minutes).**
- 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 trop longtemps le malade devant les journaux télévisés diffusant des images et des informations traumatisantes de la pandémie.
- Afin que le malade ne souffre pas trop de l'ennui ou de la frustration causés par le semi-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.
- 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, les malades pourront trouver des conseils et de l'aide sur les sites suivants : [www.ofsp-coronavirus.ch](http://www.ofsp-coronavirus.ch) ou [www.alz.ch](http://www.alz.ch).

### 2. Concernant les malades au stade modérément avancé – voire 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 le lavage des mains plus agréable.
- Se laver les mains avec le malade, le plus souvent possible.
- Désinfecter régulièrement les objets touchés par le malade et les visites (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, faire un petit tour avec lui dans la nature.
- Respecter impérativement le semi-confinement de votre malade et de vous-même ! D'ailleurs, ce semi-confinement, cette vie tranquille à la maison ne gênent pas du tout le malade ; au contraire, cela le rassure.

- Si le port du masque pose un problème au malade, et si vous devez prendre les transports publics pour vous rendre chez le médecin ou dans un commerce, utilisez la petite carte Alzheimer qui aidera à faire comprendre la situation aux autres personnes.



## Conseils habituels à l'intention des proches aidants

### **Tout d'abord prendre soin de soi !**

Car c'est votre présence auprès du malade qui est importante.

Ne pas oublier les bases d'une bonne communication qui permettra de conserver une ambiance de calme et de tranquillité, d'autant plus importante dans une situation de semi-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.
- Parler clairement et naturellement.
- Si le malade s'énerve ou se met en colère contre vous, il vaut mieux quitter la pièce, en attendant qu'il se calme.
- 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 crise sanitaire, il est important pour le proche aidant de rester en contact fréquent avec son entourage et d'appeler le médecin ou l'Association Alzheimer, si nécessaire.

Étant donné que la crise sanitaire semble devoir durer, ne pas oublier de remplir :

- Plan B du proche aidant. (Voir mon site : [avant-age.ch](http://avant-age.ch), menu « Perles », rubrique « Résumés utiles »).