

VRAI/FAUX

S'occuper des comptes d'un malade, c'est faire preuve d'indiscrétion.

Faux. Il s'agit de protéger ses intérêts et de se préoccuper de son avenir. Pour cela, plusieurs solutions existent : procuration sur les comptes, curatelle, tutelle... Pensez aussi à mettre son chèque à l'abri.

Placer un malade en institution, c'est l'abandonner.

Faux. C'est lui offrir une prise en charge adéquate et lui assurer un environnement sécurisé. Soulager du stress de son accompagnement quotidien, votre relation avec lui sera plus sereine et recentrée sur l'affectif.

La conduite automobile est dangereuse pour un malade d'Alzheimer.

Vrai. Pour sa sécurité et celle des autres, il faut l'empêcher de prendre le volant, en cachant les clés au besoin. Un médecin peut prescrire l'interdiction de conduire. Celle-ci sera alors mieux acceptée par le patient.

Il existe des gardes itinérantes de nuit.

Vrai. Mais elles sont encore très peu développées. Toutefois, le Plan Alzheimer prévoit leur multiplication. Leur visite peut être programmée chaque nuit ou peut intervenir sur demande.

Les consultations mémoire s'adressent seulement aux malades.

Faux. Certaines s'adressent aussi aux proches, grâce à des « groupes de parole ».

Avec la Mutualité Française, la santé avance !

Premier mouvement social du pays, La Mutualité Française fédère la quasi-totalité des mutuelles santé en France qui protègent plus de 38 millions de personnes. Depuis toujours, elle se bat pour élever le niveau de protection sociale et améliorer la santé de la population.

➔ Des mutuelles solidaires

Face aux aléas de la vie, ces « vraies » mutuelles développent la **solidarité, l'entraide et la prévoyance** en réponse aux besoins de leurs adhérents et de leur famille. **Ce sont des sociétés de personnes (et non de capitaux) à but non lucratif, dont les adhérents élisent les responsables.**

De plus, la Mutualité Française défend le droit à l'accès aux soins de qualité pour tous. C'est pourquoi les mutuelles ne pratiquent ni sélection ni discrimination pour y adhérer.

➔ Écoute, Qualité, Innovation, Solidarité : 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement s'engagent pour votre santé

Acteurs essentiels dans le domaine de la santé, les mutuelles de la Mutualité Française assurent à leurs adhérents des prestations de qualité, au meilleur coût. Elles gèrent près de 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement, répartis dans toute la France. Forte du premier réseau sanitaire et social du pays, qui rassemble cliniques, centres de santé, centres dentaires, centres d'optique, centres d'audition, pharmacies, établissements pour personnes âgées et handicapées, crèches... la Mutualité Française possède toute la légitimité et l'indépendance nécessaires à la diffusion de conseils santé.

Retrouvez les conseils santé de la Mutualité Française sur : www.mutualite.fr



Mutualité française, la santé en toute confiance

Mieux vivre avec un malade d'Alzheimer



La France compte environ 800 000 malades d'Alzheimer de plus de 75 ans. Derrière ce chiffre, ce sont autant de familles, victimes indirectes de la maladie, qui doivent réorganiser leur vie quotidienne afin de prendre en charge leur proche. Un Plan Alzheimer 2004-2007 a été lancé par le gouvernement pour venir en aide aux malades et à leur entourage.

➡ Vivre au quotidien avec un malade

La maladie d'Alzheimer est la principale forme de « démence » chez la personne âgée. Elle se manifeste par des troubles de la mémoire, du langage, de la capacité d'agir, du jugement, de l'humeur et du caractère. Ces troubles engendrent une perte d'autonomie à laquelle l'entourage doit s'adapter. Parmi les comportements à privilégier :

- Traitez toujours le malade avec **respect et dignité**.
- **Faites-lui sentir que vous l'aimez** (gestes tendres, sourire, voix douce...).
- **Pour maintenir la communication** : parlez-lui

bien en face, utilisez des mots simples, posez des questions courtes et répétez.
 • Préservez le plus longtemps possible son environnement familier. Attention toutefois à **sécuriser le logement** (fenêtres, escaliers, gaz, robinets, etc.).



• **Soyez attentifs à sa santé.** Au programme : une alimentation équilibrée et des activités physiques (marche, natation, jardinage). Enfin, des visites régulières chez le médecin s'imposent.

➡ À quelles aides le malade a-t-il droit ?

Soins médicaux, emploi d'une aide à domicile, accueil en institution... **La prise en charge d'un malade d'Alzheimer a un coût.** C'est une affection de longue durée qui bénéficie de la gratuité des soins médicaux. Pour aider les familles, le malade peut aussi **percevoir des prestations sociales** : allocation personnalisée d'autonomie (APA), allocation tierce personne, allocation adulte handicapé, allocation logement, réduction d'impôts... Le médecin, les services sociaux de la mairie, la CAF ou la caisse de retraite vous renseigneront sur les prestations auxquelles le malade a droit. Même aux phases les plus graves de la maladie, une amélioration de la qualité de vie des malades et de leur entourage demeure possible.

➡ Préparer l'entrée en institution

C'est une étape inéluctable à plus ou moins long terme. Alors, mieux vaut la préparer pour ne pas la vivre comme une situation de crise. **Comment ?** D'abord en prévoyant son financement, puis en cherchant un établissement adapté.

Il faudra aussi vous préparer psychologiquement, ainsi que le malade, à la séparation : visite de l'établissement, accueil de jour ou séjour temporaire favoriseront une adaptation en douceur. Une fois le malade en institution, c'est une nouvelle



vie qui doit s'organiser. Plus que lui rendre de simples visites, il faudra vous familiariser avec le rythme et les activités de l'établissement, instaurer de nouvelles relations avec le malade, mais aussi avec le personnel soignant qui l'entoure.

➡ Prendre soin de soi, c'est aussi important !

Pour bien prendre soin d'un malade, il faut que vous soyez vous-même en forme. Certes, ce n'est pas tous les jours facile, mais c'est indispensable ! Cela passe par :

- **Être réaliste** face à la maladie.
- **Être conscient** de ses propres limites et de ses émotions.
- **Bien manger, bouger, se détendre** pour mieux affronter le stress et les tâches quotidiennes.
- **Faire appel à des professionnels ou des proches** pour s'occuper du malade le temps d'une « pause » (grâce au Plan Alzheimer, les gardes de nuit, les accueils de jour et les hébergements temporaires devraient se multiplier).
- **Trouver une aide psychologique** : le Plan Alzheimer prévoit aussi le développement des « groupes de parole ». Les associations de malades sont également d'un grand soutien.

POUR EN SAVOIR +

- ➡ www.personnes-agees.gouv.fr À télécharger sur le site du ministère délégué aux Personnes âgées : un mémento Alzheimer très complet.
- ➡ www.francealzheimer.org L'association France Alzheimer donne aux malades et aux familles les informations nécessaires pour faire face à la maladie.
- ➡ *La Maladie d'Alzheimer*, d'Hubert Aupetit, éditions Odile Jacob, 2004. Des témoignages, des informations scientifiques, des pistes d'espoir et un guide pratique.