



CORONAVIRUS & ALZHEIMER

GUIDE PRATIQUE

Conseils pour les aidants et les soignants

Ce guide est là pour vous aider dans la situation actuelle. Il peut évoluer en fonction de la situation et de l'épidémie du virus en France.

 **J'ai entendu dire que la maladie d'Alzheimer augmente le risque d'être atteint du COVID-19, est-ce vrai ?**

Dr Maï Panchal, Directrice scientifique de Vaincre Alzheimer : *Les maladies neurocognitives ne semblent pas augmenter en elles-mêmes le risque d'être atteint du COVID-19 (la maladie respiratoire causée par le nouveau coronavirus), ni de la grippe.*

Cependant, toute personne ayant un système immunitaire faible est une personne à risque. Deux facteurs de risque sont associés à cette faiblesse immunitaire : l'âge et les pathologies chroniques. Or, la majorité des malades d'Alzheimer sont âgés de plus de 65 ans (1er facteur de risque) et la majorité des plus de 65 ans ont au moins une, voire plusieurs, maladies chroniques (2ème facteur de risque) telles que les maladies rénales, le diabète, l'hypertension, les maladies cardiaques, ou la chimiothérapie pour le traitement du cancer. Par conséquent, le malade d'Alzheimer ainsi que son aidant et son soignant sont dans une situation à haut risque.

Par ailleurs, les malades peuvent oublier de se laver les mains ou de prendre d'autres précautions recommandées pour prévenir le COVID-19. Les troubles du comportement peuvent également augmenter leur risque de s'infecter. De plus, la fièvre liée à ces maladies virales tels que le COVID-19 et la grippe peuvent aggraver les troubles cognitifs dus à la maladie neurocognitive.

 **Je rencontre des problèmes liés surtout à la mise en place des consignes d'hygiène et en particulier le lavage des mains. Comment faire ?**

Dr Maï Panchal : *Les personnes atteintes de maladies neurocognitives auront besoin de rappels supplémentaires pour se souvenir des pratiques d'hygiène quotidiennes.*

Vous pouvez afficher les consignes de lavage de mains dans la salle de bain : au moins 20 secondes avec du savon liquide, ce qui est plus facile à utiliser que la savonnette. Vous pouvez également montrer au malade comment se laver les mains. N'oubliez pas que vous devez également, aidant et soignant, vous laver les mains autant que la personne malade (pour repère, 20 secondes correspond à chanter 2 fois "joyeux anniversaire").

Le malade est alité et n'est plus en capacité de se déplacer jusqu'à la salle de bain ? N'hésitez pas à utiliser un désinfectant à base de 60% d'alcool pour lui laver les mains.



 **J'ai l'impression que ma mère est plus confuse que d'habitude. Que dois-je faire ?**



Dr Maï Panchal : *Pour les personnes atteintes de maladies neurocognitives, une confusion accrue est souvent le premier symptôme d'une maladie. Si le malade présente une confusion qui augmente rapidement, contactez au plus vite votre médecin pour obtenir des conseils.*

De manière générale, vous devez surveiller l'apparition de fièvre, toux, diarrhée, chutes, confusion ou une altération de l'état général chez la personne malade. Surveillez également l'apparition de fièvre, toux, mal de gorge chez vous-même, en tant qu'aidant et soignant.

 **Je ne sais plus comment gérer entre les médicaments que doit prendre ma femme et les rendez-vous qui viennent d'être annulés comme l'orthophonie. Je me sens dépassé ...**

Dr Maï Panchal : *En ce qui concerne les traitements médicamenteux, demandez à votre pharmacien ou à votre médecin de rédiger les ordonnances pour un temps plus long, afin d'éviter des allers-retours à la pharmacie. Appelez la pharmacie avant de vous déplacer pour vérifier que les médicaments sont en stock. Commandez-les auprès du pharmacien, le cas échéant.*

En ce qui concerne les traitements non-médicamenteux, comme l'orthophonie, l'ergothérapie, la kinésithérapie, mais aussi les rendez-vous de plateformes de répit tels que l'accueil de jour, pensez à organiser une alternative pour la personne malade, face à l'annulation de ces rendez-vous. Vous devez planifier votre journée avec la personne malade. Vous pouvez, par exemple, proposer à la personne malade une activité physique sous forme d'exercices facilement réalisables à domicile : se passer une balle ; danser sur ses musiques préférées ; faire des exercices en position assise comme lever ses bras vers le haut, lever une jambe après l'autre, tourner sa tête ; aller dans le jardin si vous en avez un, etc. Vous pouvez lui proposer de vous aider à faire la cuisine, à faire la lessive etc. Vous pouvez également revoir ensemble des albums photos, écouter la radio et regarder des programmes TV. Essayez de nouvelles choses, de nouvelles activités et voyez si cela fonctionne.

De manière générale, vous devez maintenant vous occuper des soins médicaux de votre proche malade. Appelez votre médecin ou l'infirmière pour savoir s'ils ont mis en place des procédures pour les visites de routine, pour savoir comment gérer l'apparition de symptômes du COVID-19, que faire en cas d'urgence, et qui devez-vous appeler.

 **Mon père vit encore seul mais je ne peux pas le laisser seul toute la durée du confinement. J'ai peur de ce qui pourrait arriver. Puis-je tout de même lui rendre visite ?**

Dr Maï Panchal : *Si vous travaillez, essayez de privilégier le télétravail chez votre père si cela est possible. Si vous devez ravitailler votre proche ou vous assurer que cette personne dispose de tout ce dont elle a besoin, vous pouvez lui rendre visite. Mais vous devez vous munir de l'attestation papier de déplacement en cochant la case "déplacement pour l'assistance d'une personne vulnérable". La fréquence de vos visites doivent néanmoins rester limitées au strict nécessaire et doivent être faites seul. Aucune autre visite de la famille ou des petits-enfants n'est autorisée.*

Par ailleurs, pensez à bien respecter toutes les mesures recommandées : pas d'embrassade, une distance d'un mètre à respecter et lavage des mains dès l'arrivée à son domicile.

Par mesure de précaution, le coronavirus se transportant aussi par les vêtements, pensez à déposer votre manteau dans un sac et à le laisser à l'entrée du domicile de votre proche. N'accrochez pas votre veste sur le porte-manteau par-dessus d'autres vêtements que vous risqueriez de contaminer.

 **J'avais déjà des difficultés pour m'en sortir mais maintenant je ne peux même plus gérer les courses car je ne peux pas laisser ma femme un seul instant. Comment faire ?**

Dr Maï Panchal : *Vos proches habitant près de chez vous ou vos voisins peuvent vous aider si vous avez besoin qu'on vous dépose des achats, vos médicaments, des livres etc. Demandez-leur de l'aide !*

Vous pouvez déposer une note en bas de votre immeuble, au pied de l'escalier ou à l'entrée de l'ascenseur, pour indiquer votre situation et demander de l'aide. Vous ne devez surtout pas vous renfermer sur vous-mêmes. Vos proches et vos voisins peuvent le comprendre. Si ces derniers doivent rentrer au domicile, ils doivent suivre les mêmes règles d'hygiène et également surveiller leurs symptômes.



Vous pouvez également penser à faire vos courses en ligne afin de bénéficier d'une livraison à domicile si nécessaire.

 **Mon frère est malade et vit avec son chien. Est-ce une bonne idée de le laisser seul avec un animal pendant plusieurs semaines, voire des mois ?**

Dr Maï Panchal : *Un animal de compagnie est très stimulant pour une personne malade. Cela peut l'aider à apaiser ses troubles du comportement liés à la maladie d'Alzheimer et également lutter contre l'isolement. Néanmoins, il faudra faire attention que la personne malade puisse continuer à prendre soin de l'animal comme à prendre soin d'elle-même. Pensez, comme vous l'auriez fait si elle vivait seul, à vous assurer qu'elle a tout ce dont elle a besoin. Si vous faites les courses pour votre proche, pensez à faire les courses pour l'animal en même temps. N'oubliez pas non plus de remettre de l'eau pour l'animal une fois au domicile du proche et à le nourrir, tout en respectant l'ensemble des mesures d'hygiène recommandées.*



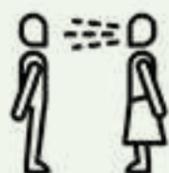
 **Mon mari est placé en EHPAD depuis déjà plusieurs mois. J'ai très peu de nouvelles et je m'inquiète ...**

Dr Maï Panchal : *Les visites sont interdites pour protéger les résidents du COVID-19. Néanmoins, vous pouvez vérifier auprès de l'établissement leurs procédures de gestion du risque de COVID-19. Ils doivent avoir votre numéro de téléphone en cas d'urgence, ainsi que celui d'un autre membre de la famille ou un ami en deuxième intention. Vous pouvez également demander à l'établissement comment vous pouvez contacter votre proche (téléphone, vidéo conférence ou emails). Si cela n'est pas possible, demandez à l'établissement comment vous pouvez rester en contact avec le personnel soignant pour recevoir régulièrement des nouvelles.*

RAPPEL DES RÈGLES GÉNÉRALES À RESPECTER



Lavage des mains & désinfection



Distanciation sociale



Surveiller son état de santé
(fièvre, toux, mal de gorge)



Continuer à traiter les maladies
chroniques du malade pour em-
pêcher l'aggravation de son état
qui pourrait affecter davantage
le système immunitaire

Continuez à **soutenir la recherche biomédicale** pour vaincre Alzheimer et les maladies apparentées qui fragilisent nos proches les plus vulnérables face aux épidémies virales comme le coronavirus.

<https://donner.vaincrealzheimer.org/>

Fondation Vaincre Alzheimer

47 rue de Paradis - 75010 Paris

01.42.46.50.86

info@vaincrealzheimer.org

www.vaincrealzheimer.org