



Vivre avec la maladie d'Alzheimer

Depuis 2005, l'organisme Retraite Plus accompagne les personnes âgées et leurs familles dans leur recherche de maison de retraite. Informer et agir en faveur des aînés et de leurs droits fait partie de nos engagements.

i Mieux connaître la maladie

Comment repérer la maladie ?

La maladie d'Alzheimer peut évoluer de manière très différente même si des symptômes communs se retrouvent chez tous les malades.

Voici les 10 signes clés qui imposent un diagnostic :

1. La perte de la mémoire immédiate
2. La difficulté à réaliser des tâches familiales
3. Les troubles du langage
4. La perte du sens de l'orientation et de la notion du temps
5. Un jugement affaibli
6. Une difficulté à comprendre les choses abstraites
7. Un désordre permanent
8. Des sautes d'humeur
9. Des troubles de la personnalité
10. Un manque d'intérêt

Les facteurs de risque

Rien ne permet de prévenir avec certitude la maladie d'Alzheimer, mais certains facteurs de risques ont déjà été identifiés par les chercheurs :

- Un stress trop important
- Une dépression, ainsi que la prise excessive de tranquillisants
- L'alcoolisme
- De fortes carences en vitamines
- Un taux de cholestérol élevé
- Les accidents vasculaire-cérébraux
- L'obésité

A l'inverse, une étude menée par l'institut Pasteur et le CNRS démontre que la curiosité, l'éveil et le plaisir favorisent la formation de nouveaux neurones et l'acquisition de nouvelles compétences cognitives, permettant ainsi de réduire de manière significative les risques de survenue d'Alzheimer.



Diagnostiquer Alzheimer

Les cas nécessitant un diagnostic

La Haute Autorité de la Santé (HAS) recommande un diagnostic précoce dans les cas suivants :

- Les personnes se plaignant de ressentir une modification récente de leur état mental ou psychique.
- Les personnes dont l'entourage remarque l'apparition ou l'aggravation de troubles de la mémoire, de la compréhension et du raisonnement.
- Les personnes sujettes à des changements répétés et non expliqués dans leur comportement.
- Les patients hospitalisés à la suite de chutes non expliquées, souffrant de syndrome confusionnel ou victimes d'un AVC.

Comment poser le diagnostic d'Alzheimer ?

Le diagnostic est établi par le neurologue, le gériatre ou le psychiatre, en binôme avec le médecin traitant. Il se déroule en plusieurs étapes :

- L'entretien personnalisé avec le patient. Il s'agit d'évaluer les pertes de mémoire, les changements de comportement et l'impact de ces troubles sur le quotidien.
- La recherche de certains facteurs comme d'éventuels antécédents familiaux de la maladie d'Alzheimer, d'antécédents psychiatriques ou

encore traumatiques.

- L'examen clinique approfondi. Il porte sur l'état général et cardiovasculaire, la recherche de déficits sensoriels, visuels, auditifs, moteurs, et le degré de vigilance.
- Les tests de mémoire afin d'évaluer précisément les facultés de la personne.
- Le Mini Mental State Examination (MMS), qui porte sur 30 questions et permet d'évaluer les capacités d'orientation dans l'espace, d'apprentissage et de calcul, l'élocution et les capacités gestuelles et de coordination.
- Enfin, la pratique d'examens paracliniques. Il s'agit des analyses biologiques, de l'IRM et de l'électroencéphalogramme.

À la suite de tous ces examens, le diagnostic d'Alzheimer peut alors être posé de manière fiable.

Important

Le diagnostic doit faire l'objet d'une consultation dédiée, en respectant la confidentialité du patient et en s'adaptant à son rythme d'appropriation.



Prendre en charge le malade

Le plan d'aide et de soins

Une fois le diagnostic posé, un plan d'aide et de soins est aussitôt mis en place. Il prévoit un ensemble de mesures pour le malade et ses proches :

- Un traitement médicamenteux adapté afin de ralentir la progression de la maladie.
- De l'aide à domicile pour assister le malade dans sa vie quotidienne et soulager l'aidant lorsqu'il y en a un.
- Un accompagnement psychologique pour aider le patient et ses proches à accepter le diagnostic et à évacuer l'angoisse éventuelle liée à l'avenir.
- Le maintien d'une vie sociale à travers les associations d'aide aux malades.
- L'accès à des ateliers mémoire.
- Le recours à une orthophoniste lorsque les troubles de la parole sont importants.
- Le recours à un ergothérapeute et un kinésithérapeute afin d'aider le patient sur le plan psychomoteur.
- La mise en place de mesures juridiques afin de protéger le patient vulnérable.

Les structures d'accueil

Parce que cette maladie est évolutive, il convient d'apporter à chaque stade une prise en charge spécifique et adaptée.

Voici un tour d'horizon des structures :

1. **Les accueils de jour** : on y propose une prise en charge personnalisée et

un peu de répit pour l'aidant, ainsi que des activités thérapeutiques variées.

2. **Les Maisons pour l'Autonomie et l'Intégration des malades Alzheimer (MAIA)** : ce sont des espaces destinés à coordonner la prise en charge des malades. Ils proposent aussi un accompagnement aux proches.
3. **Les établissements d'hébergement pour patients Alzheimer** : les malades y bénéficient d'une prise en charge médicale et sociale de qualité dans des lieux entièrement sécurisés. Un panel d'activités thérapeutiques y est également proposé.
4. **Les unités de vie Alzheimer** : ces services, entièrement dédiés à l'accueil d'un petit groupe de patients parmi les plus désorientés, sont généralement situés au sein d'EHPAD.
5. **Les cafés Alzheimer** : il s'agit de lieux de rencontre où peuvent se retrouver les patients et leur entourage dès l'annonce du diagnostic.

Bon à savoir

Pour connaître les lieux d'accueil ou les établissements spécialisés Alzheimer les plus proches de chez vous, contactez gratuitement Retraite Plus au : 0 805 69 66 31.

♥ Soutenir un proche malade d'Alzheimer

Comment assister le malade au quotidien ?

Si la maladie est une épreuve, vivre aux côtés d'une personne malade en est une autre. Voici quelques conseils utiles pour mieux gérer le quotidien :

- Évitez de faire les choses à sa place.
- Évitez de le contrarier : gardez en tête que ses réactions sont involontaires.
- Concentrez-vous sur sa sécurité.
- Conservez ses repères, ne changez pas ses habitudes.
- Évitez le stress ou les situations nouvelles qui le déstabilisent.
- Parlez-lui lentement, et formulez vos demandes de manière claire.
- Aidez-le à s'alimenter lorsqu'il n'est plus en mesure de le faire afin d'éviter les carences.
- Comblez ses besoins affectifs et ménagez ses sentiments, ses émotions restent intactes malgré la maladie.
- N'hésitez pas à vous faire aider et remplacer quelques heures pour vous reposer et prendre du recul.

Les aides sociales auxquelles le malade peut prétendre

Compenser autant que possible la perte d'autonomie liée à la maladie

d'Alzheimer, c'est tout le sens de la solidarité publique. Voici un aperçu des moyens mis à la disposition des malades et de leurs familles :

- Les soins médicaux sont remboursés à 100% dans le cadre des affections de longue durée.
- Des avantages fiscaux relatifs à la taxe foncière ou d'habitation sont accordés aux malades d'Alzheimer.
- L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) peut être perçue par le malade, qu'il soit à domicile ou en établissement.
- Les aides financières au logement (APL, ALS) sont versées sous condition de ressources.
- L'Aide Sociale à l'Hébergement (ASH) peut couvrir une partie des frais d'hébergement en maison de retraite.

Pour aller + loin

Un guide pratique complet sur la maladie d'Alzheimer est consultable gratuitement sur www.retraiteplus.fr.