

## Pour vous proches aidants, des informations concrètes pour accompagner au mieux votre proche malade à votre domicile.

Selon toute vraisemblance, la présence de troubles cognitifs dus à une maladie d'Alzheimer ou à une maladie apparentée n'augmente pas le risque de COVID-19, causée par le nouveau coronavirus, de la même façon qu'il n'y a pas plus de risques de développer une grippe. Toutefois, certains comportements fréquents chez les malades, l'âge et certaines autres pathologies qui sont souvent associées à la maladie d'Alzheimer peuvent augmenter ce risque.

Par exemple, les personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer et d'autres maladies apparentées peuvent oublier de se laver les mains ou d'appliquer les autres gestes barrières recommandés par les autorités sanitaires pour éviter la propagation du virus.

### Conseils pour les aidants à domicile

Comment accompagner au mieux la personne vivant avec la maladie à votre domicile ?

- Pour les personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer, un état de confusion accru est souvent le premier symptôme d'un problème de santé. Si la personne malade est de plus en plus confuse, contacter votre médecin pour lui demander conseil.
- Les personnes vivant avec la maladie ont besoin de rappels et de pense-bêtes écrits pour se rappeler les conseils d'hygiène importants à appliquer d'un jour à l'autre :
  - vous pouvez placer des petits messages dans la salle de bains et ailleurs dans la maison pour lui rappeler de se laver les mains avec du savon pendant 20 secondes ;
  - vous pouvez lui montrer comment bien se laver les mains ;
  - les solutions hydro-alcooliques peuvent être une alternative au lavage de mains si la personne vivant avec la maladie ne peut pas utiliser un évier ou se laver les mains facilement.
- Aidez la personne vivant avec la maladie à retrouver un sentiment de sécurité, écoutez ses besoins plutôt que d'essayer de le raisonner.
- Pour les personnes sous traitement, votre pharmacien peut renouveler votre prescription, sur présentation d'une ordonnance renouvelable expirée, pour 1 mois. Ce dispositif peut être répété jusqu'au 31 mai 2020.
- Pensez à des solutions temporaires au cas où l'aidant principal tombe malade et ne puisse plus accompagner au quotidien la personne vivant avec la maladie ( identifier une personne dans votre famille ou personne de confiance pour le cas où vous seriez souffrant .)

### Conseils pour les aidants de personnes vivant en institution

Les Ephad sont dorénavant fermés aux visites. Cette recommandation vise à préserver la santé des personnes hébergées en institution et à éviter de propager le virus auprès d'une population vulnérable en raison de son âge notamment.

- Respectez les consignes en ne tentant pas de rendre visite à votre proche, même si cela est difficile.
- Vérifiez que l'institution dispose des coordonnées de la personne à contacter en cas d'urgence et de celles d'une autre personne de la famille ou de l'entourage en cas de besoin.

- Demandez s'il existe des possibilités pour rester en contact avec la personne hébergée : vous pouvez proposer un appel téléphonique, un appel visio ou encore un mail avec des photos.
- Si la personne vivant avec la maladie ne peut pas prendre un appel téléphonique, demandez à l'institution comment vous pouvez rester en contact avec l'équipe pour avoir des nouvelles de votre proche.

## **Restez en bonne santé**

Soyez vigilants à votre santé, surveillez l'apparition de fièvre, de toux, de symptômes grippaux, ou de difficultés à respirer.

Si vous avez de la fièvre et que vous toussiez, appeler un médecin (médecin traitant ou téléconsultation).

Si vous avez de plus du mal à respirer ou que vous avez fait un malaise, appelez le 15.

Voici quelques conseils pour rester en bonne santé :

- Rester chez soi, et limiter les déplacements au strict nécessaire.
- Se laver les mains très régulièrement.
- Tousser ou éternuer dans son coude.
- Utiliser des mouchoirs à usage unique.
- Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades.

Informez-vous auprès de sources fiables (chaînes de télévision, journaux nationaux) en évitant les informations non vérifiées qui peuvent circuler sur Internet ou par d'autres canaux.

Échangez régulièrement avec vos proches et vos amis pour exprimer vos inquiétudes et prendre de vos nouvelles.

Pratiquez la relaxation et la méditation.

Vous pouvez retrouver les questions à vos réponses sur le site du Ministère des Solidarités et de la santé à cette adresse : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>