



Messages à utiliser sur les réseaux sociaux

Pour les familles

1) Les personnes atteintes de troubles neurocognitifs peuvent avoir besoin d'une aide supplémentaire pour réduire les risques de contagion. Cela peut impliquer une assistance au lavage des mains par exemple.

- Faites-leur une démonstration d'un lavage des mains pendant 20 secondes. Vous pouvez profiter de cet instant pour chanter une chanson ensemble ;

- Si la personne est à un stade avancé de la maladie et qu'elle ne peut pas se déplacer pour laver ses mains, prévoyez une solution hydroalcoolique ou des lingettes désinfectantes à proximité.

- [Cliquez ici](#) pour des instructions de l'Agence de la santé publique du Canada sur la façon adéquate de se laver les mains en ces temps de confinement liés à la COVID-19. [Cliquez ici](#) pour télécharger une image des instructions sur le lavage des mains.

2) Si les routines sont perturbées considérant la diminution des visites, des changements dans les activités prévues ou d'autres facteurs externes, du temps doit être consacré à informer et rassurer la personne atteinte au moment opportun.

3) Lorsque des membres de la famille ne sont pas en mesure de rendre visite, favorisez des appels en temps réel, par téléphone ou vidéo avec les proches et les amis pour maintenir le contact et la communication afin de rassurer les personnes atteintes.

4) Favorisez l'entraide en proposant votre soutien aux personnes âgées isolées, pour aller faire les courses, récupérer des médicaments, apporter des livres ou des magazines.

5) En cette période de confinement, encouragez la personne atteinte à pratiquer une activité physique modérée avec des exercices sur chaise par exemple.

Écouter de la musique, danser et se remémorer des souvenirs communs est une excellente façon de passer un moment de qualité avec votre proche.

6) Que vous soyez une personne atteinte d'un trouble neurocognitif, une personne proche aidante, des proches, des amis ou des professionnels de la santé, il est important de rappeler que vous n'êtes pas seul et que les Sociétés Alzheimer sont là pour vous accompagner et répondre à vos questions.

7) Demandez à votre pharmacien ou à votre médecin de remplir les ordonnances pendant un plus grand nombre de jours afin de réduire les déplacements à la pharmacie.