

# Conseils aux soignants, familles et amis de personnes atteintes de démence

## Pour tout le monde

- Veillez aux symptômes du coronavirus COVID-19 tels que la fièvre, la toux, les maux de gorge, la fatigue et l'essoufflement. Si vous présentez l'un quelconque de ces symptômes, demandez conseil à votre médecin ou au Coronavirus Health Information Line (service d'information téléphonique sur le coronavirus) au **1800 020 080**.
- Pratiquez des mesures d'hygiène appropriées :
  - Des conseils pour se laver les mains correctement se trouvent sur le site Web de l'Organisation mondiale de la santé ici : **[www.who.int/gpsc/clean\\_hands\\_protection/en/](http://www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/)**
  - Si vous ne pouvez pas accéder à un évier pour vous laver les mains, un désinfectant pour les mains ou des essuie-mains antibactériens peuvent fournir une solution rapide.
  - Tâchez de tousser ou d'éternuer dans votre coude ou un mouchoir en papier plutôt que dans vos mains, et assurez-vous de jeter le mouchoir à la poubelle.
  - Assurez-vous que tous les visiteurs se lavent les mains ou utilisent un désinfectant.
  - En faisant le ménage prêtez attention aux objets qui sont souvent manipulés tels que les télécommandes, les poignées de portes, les robinets et les téléphones.
- C'est une période stressante pour de nombreuses personnes au sein de notre communauté. Pour des conseils sur la manière de réduire votre stress, visitez **[www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak](http://www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak)**

- Pour les informations et les conseils les plus à jour sur le coronavirus visitez le site Web du Ministère de la santé : **[www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert](http://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert)**

## **Pour les soignants principaux**

- Il est important de rester connectés le plus possible en ce moment. Vous pouvez être dans l'impossibilité de recevoir des visiteurs mais il peut être bénéfique de rester en contact avec les amis et la famille par téléphone ou sur Facetime.
- Nous savons que beaucoup d'activités sociales et programmes de répit ont été annulés ou limités en ce moment. Sauf si vous devez être confiné(e), ou si la personne que vous soignez doit être confiné(e), il peut être utile de structurer votre journée et d'inclure des activités appréciées par vous et cette personne. Vous pouvez allouer du temps pour une promenade, jardiner, appeler un ami ou un membre de la famille, écouter de la musique, lire ou regarder un programme télévisé ou un film. La Dementia Australia Library (bibliothèque australienne de la démence) comprend également de nombreux e-books et livres audio disponibles en ligne (**[www.dementia.org.au/library](http://www.dementia.org.au/library)**).
- Si vous devez vous confiner et si la personne que vous soignez n'habite pas avec vous, il y a certaines choses que vous pouvez faire pour continuer à la soutenir.
  - Il peut être utile de mettre par écrit un plan d'activités de soins si plusieurs personnes partagent la responsabilité des soins. Ceci assurera que les activités sont cohérentes et adaptées à la personne. (**[www.dementia.org.au/about-dementia/i-am-a-carer-family-member-or-friend/activities-for-people-with-dementia](http://www.dementia.org.au/about-dementia/i-am-a-carer-family-member-or-friend/activities-for-people-with-dementia)**)
  - Rester en contact par téléphone, Facetime ou Skype peut être une bonne manière de montrer à une personne atteinte de démence sénile que vous vous souciez d'elle.
- Contactez la **National Dementia Helpline** au **1800 100 500** et encouragez les autres soignants à faire de même.

## **Pour la famille, les amis ou les voisins**

- Ne visitez pas si vous présentez des signes ou symptômes de maladie.
- Demandez comment vous pouvez vous rendre utile. Si vous connaissez une personne atteinte de démence qui est en confinement, vous pouvez l'aider par exemple en faisant les courses, en allant chercher ses médicaments ou en lui apportant des livres de bibliothèque ou des puzzles.
- De nombreuses maisons de retraite peuvent entrer en confinement et restreindre l'accès aux visiteurs en raison du coronavirus. Ces procédures sont en place pour protéger les résidents des visiteurs qui pourraient transmettre le virus, mais en tant que membre de la famille il peut être difficile de ne pas pouvoir visiter un être cher. Si vous vous trouvez dans cette situation, il peut être utile de :
  - Si vous pouvez visiter, respecter la distance physique de 1,5 mètres.
  - Apporter des activités d'intérieur comme le coloriage, des revues, le pliage, des chaussettes à assortir, des films et des livres.
  - Si vous avez des enfants, apportez des dessins ou des créations réalisées par eux pour montrer que vous pensez à eux.
  - Rester en contact. Si vous ne pouvez pas visiter la personne, alors restez en contact par téléphone, courrier, e-mail, FaceTime ou Skype. Faites savoir à la personne que vous pensez à elle et encouragez les autres à faire de même.
  - Demandez au personnel de rester en contact par des nouvelles régulières si votre être cher atteint de démence n'est pas en mesure de répondre à des appels téléphoniques.
  - Si vous vous inquiétez de la réponse au coronavirus de votre prestataire de service, adressez-vous à lui en premier lieu. Si vous n'êtes pas satisfait(e) de sa réponse, veuillez contacter l'Aged Care Quality and Safety Commission (Commission de la qualité et sécurité des soins aux personnes âgées) **[www.agedcarequality.gov.au/making-complaint](http://www.agedcarequality.gov.au/making-complaint)**

## Où puis-je demander conseil sur la démence ?

**Le service d'assistance téléphonique de Dementia Australia au 1800 100 500** est disponible pour vous conseiller sur la démence. Nous pouvons aussi vous donner des conseils si vous avez des difficultés à suivre les avis du Ministère de la santé sur le coronavirus.

Nous ne fournissons pas de conseils médicaux personnalisés. Toutefois, nous pouvons vous orienter vers d'autres services et vous soutenir.

## Idées pour passer le temps en confinement

- Il est important de rester aussi actif que possible. Essayez quelques exercices légers sur une chaise ou autour de la maison.
- Organisez-vous pour vous connecter avec les autres. En ces temps difficiles, il peut être nécessaire de le faire par téléphone ou par lien vidéo.
- Il peut être utile de participer à des activités domestiques comme lire des livres ou des revues, assembler des puzzles, écouter de la musique, tricoter, regarder la télé ou écouter la radio.
- Pensez à des expériences sensorielles comme les massages des mains, du cou et des pieds, brosser les cheveux, sentir les fleurs de votre jardin ou fouiller dans la boîte qui contient des objets pouvant intéresser la personne.
- Pourquoi ne pas essayer une expression artistique ? Pour des conseils sur l'art à la maison visitez notre fiche d'aide: **[www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome\\_english.pdf](http://www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf)**
- Si vous avez un iPad ou une tablette Android vous pouvez télécharger **A Better Visit** (une meilleure visite). L'application **A Better Visit** comporte une gamme de jeux à deux joueurs tels que Tic Tac Tango, Marble Maze et Gone Fishing conçus pour améliorer la communication et encourager les interactions sociales positives entre les personnes atteintes de démence, leurs soignants et leurs familles.

- La Dementia Australia Library (bibliothèque australienne de la démence) comporte de nombreux e-books et livres audio disponibles en ligne. Explorez notre collection en ligne dès aujourd'hui : **[www.dementia.org.au/library](http://www.dementia.org.au/library)**
- Il existe aussi des moyens d'explorer le monde sans quitter votre fauteuil. De nombreux musées, parcs d'attractions et zoos se prêtent à une exploration virtuelle. On a l'embarras du choix. En voici quelques-uns :
  - Les amateurs d'art et de culture peuvent parcourir le musée Guggenheim, faire une promenade (virtuelle) dans les parcs nationaux ou visiter le Taj Mahal avec Google Arts & Culture : **<https://artsandculture.google.com/>**
  - Le Metropolitan Opera de New York regorge de représentations en ligne gratuites. Vous pouvez visiter leur site Web : **[www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/](http://www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/)**
  - Promenez-vous dans Disney World et Disneyland au moyen de Google Maps.
    - Visitez Disney World à Orlando en Floride ici : **<https://disneyarks.disney.go.com/blog/2018/03/disney-parks-launches-first-ever-360-degree-panoramas-on-google-street-view/>**
    - Visitez Disneyland à Anaheim en Californie ici : **[www.google.com/maps/@33.8120336,-117.9189703,3a,30y,347.32h,92.38t/data=!3m6!1e1!3m4!1sDelpK5A-dz6kI1K\\_2fSXww!2e0!7i13312!8i6656](http://www.google.com/maps/@33.8120336,-117.9189703,3a,30y,347.32h,92.38t/data=!3m6!1e1!3m4!1sDelpK5A-dz6kI1K_2fSXww!2e0!7i13312!8i6656)**
  - Si vous préférez l'aventure et les sensations fortes, vous pouvez aussi grimper sur les montagnes russes virtuelles. Il y en a beaucoup sur YouTube. Explorez quelques-unes des nombreuses vidéos ici : **[www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddB7hE6neK053A](http://www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddB7hE6neK053A)**
  - Vous pouvez voir ce que font les bébés léopards des neiges et les manchots du Zoo de Melbourne et du Werribee Open Range Zoo en regardant leur live streaming : **[www.zoo.org.au/animal-house](http://www.zoo.org.au/animal-house)**

- Si vous préférez les animaux sous-marins vous pouvez aussi regarder le live streaming du Monterey Bay Aquarium en Californie pour regarder les méduses, les tortues et les loutres de mer :  
**[www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams](http://www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams)**

Pour des conseils supplémentaires contactez notre service d'assistance téléphonique **National Dementia Helpline** au **1800 100 500**.

Le Centre for Dementia Learning (Centre de formation sur la démence) comporte une gamme de programmes d'éducation pour aider les soignants des personnes âgées à faire face aux problèmes soulevés ci-dessus. Pour plus de détails contactez le **1300 DEMENTIA**.

Les informations ci-dessus sont basées sur les informations fournies par Alzheimer's Disease Chinese et partagées par Alzheimer's Disease International. Vous trouverez la présentation complète ici : **[www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china](http://www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china)**

La situation du coronavirus évolue rapidement. Ces informations sont fournies uniquement pour vous guider et peuvent ne pas être appropriées dans toutes les situations. Pour des informations à jour sur le coronavirus, visitez **[www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert](http://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert)**

Dementia Australia remercie Alzheimer's Disease International et Alzheimer's Chinese pour leurs conseils sur la préparation de la présente fiche d'aide.