Vous vous inquiétez, que faire maintenant?

Ça peut être très effrayant de remarquer que votre cerveau fonctionne moins bien. Ne restez pas seul avec vos préoccupations. Voici quelques conseils pour vous aider :

1. Parlez-en à quelqu'un qui vous faites confiance. Cela peut être un membre de la famille, un ami, un voisin, une autre personne de confiance comme par exemple quelqu'un de votre religion, etc. Ce n'est pas facile, mais en parler est très important. Cela peut faire du bien de se confier et de partager ses préoccupations.
2. Allez voir votre médecin généraliste. Faites-vous accompagner avec quelqu'un qui vous faites confiance et qui peut vous soutenir dans cette visite. Préparez bien la visite. Notez ce que vous voulez dire, les problèmes que vous avez remarqués et toutes vos questions. Votre médecin généraliste peut vous orienter vers l'aide appropriée si nécessaire. Vous n'avez pas de médecin généraliste fixe? Votre pharmacien ou un autre professionnel de la santé peut également être un premier point de contact.

Les symptômes décrits ici peuvent également être causés par autre chose que la démence. Ces causes peuvent souvent être résolues, comme une carence en vitamines ou une infection. C'est pourquoi il est important de vous faire examiner si vous remarquez un problème.

En Belgique, il y a actuellement plus de 200.000 personnes atteintes de démence. Différentes organisations sont prêtes à aider ces personnes et leurs familles. Vous pouvez, par exemple, contacter votre mutualité pour répondre à des questions sur la démence et l'aide et le soutien disponibles. Les infirmières peuvent aider à domicile avec les soins médicaux et une organisation comme Aide Familiale peut vous soutenir dans les tâches ménagères.

Pour toutes vos questions sur la démence, le soutien dans la recherche des organisations ou pour discuter vos préoccupations, vous pouvez contacter le Centre d'Expertise sur la Démence brOes:

www.dementie.be/broes
Chaussée de Haecht 76, 1210 Saint-Josse-ten-Noode
Tel: 02 778 01 70 | E-mail: broes@dementie.be

LA DÉMENCE?

COMMENT CELA SE PASSE-T-IL DANS NOTRE TÊTE?

Cette brochure a été développée par le groupe de travail Sagesse Colorée, en collaboration avec le Expertisecentrum Dementie brOes (centre d'expertise sur la démence à Bruxelles). Sagesse Colorée est une collaboration de : Sankaa, Centre de Connaissance WWZ, Brussels Ouderenplatform, De Overmolen, LDC Forum, Vief, Cultuurvuur, VUB, Comité International, ECD brOes, Elder, Union des Associations Actives.

Responsable : SANKAA asbl, Griet Bonne, Rue du Progrès 323, 1030 Schaerbeek, 0451.440.968

En vieillissant, votre corps décline lentement. Votre force musculaire diminue, vos os deviennent plus fragiles et vous avez plus de petits soucis. Votre cerveau fonctionnera également moins bien. Vous pouvez remarquer que vous oubliez parfois quelque chose, que vous avez besoin de plus de temps pour terminer quelque chose ou que vous avez peut-être plus de mal à vous souvenir d'un nom. C'est gênant, mais cela fait partie du vieillissement et ne doit pas être un gros problème. Parfois, il arrive que le cerveau décline un peu plus. L'oubli peut devenir un problème réel, parler devient difficile, vous pouvez remarquer un changement dans votre personnalité ou cuisiner devient plus difficile. Alors c'est possible que la situation est plus complexe et il peut y avoir une démence.

La démence est une maladie du cerveau qui survient principalement chez les personnes de plus de 60 ans (dans des cas exceptionnels, des personnes plus jeunes peuvent également développer une démence). Plus vous vieillissez, plus le risque de développer une démence augmente. Cette maladie affectera votre cerveau, entraînant une détérioration de nombreuses fonctions quotidiennes. Les symptômes exacts dépendent de la nature de la maladie, des parties du cerveau affectées et de la gravité de la maladie.

Il existe différentes formes de démence, la maladie d'Alzheimer étant la forme la plus courante. Dans la maladie d'Alzheimer, les premiers symptômes sont souvent des problèmes de mémoire et de rétention de nouvelles informations. Par exemple, les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer peuvent bien se souvenir de leurs enfance, mais ils oublieront complètement qu'ils ont eu des visiteurs hier.

La gravité de la démence continuera d'augmenter jusqu'à la mort de la personne atteinte de démence. En fin de compte, la personne atteinte de démence deviendra complètement dépendante des autres. Malheureusement, actuellement il n'existe aucun remède pour la démence.

Je pense qu'il y a un problème, quels sont les symptômes typiques que je puis surveiller?

- Problèmes de mémoire : poser les mêmes questions ou raconter les mêmes histoires, oublier des événements récents.
- Confusion dans le temps : ne plus savoir quel jour, mois, année ou saison on est. Par exemple, quelqu'un peut porter des vêtements légers un jour d'hiver froid ou vouloir aller travailler alors qu'il est à la retraite.
- Se perdre dans un environnement familier : ne plus trouver le chemin de la maison après avoir fait les courses, même si l'itinéraire est bien connu.
- Problèmes de langage : difficulté à trouver des mots, difficulté à comprendre la langue, tendance à reprendre à langue maternelle et difficulté à parler une langue apprise qu'on a appris plus tard.
- Difficultés à planifier et à organiser : respecter les rendez-vous, cuisiner, planifier des sorties, nettoyer, s'habiller.
- Changements d'humeur, de comportement et de personnalité. Sentir que quelque chose ne va pas ou ne plus pouvoir accomplir des tâches que vous faisiez toujours peut entraîner de l'anxiété, de l'incertitude ou des sentiments de dépression. De plus, aussi la personnalité peut changer.

“Étant moi-même d'origine musulmane, la démence est encore un tabou. En tant qu'ambassadrice, je veux aider à briser le tabou autour de la démence parmi les personnes issues de l'immigration. Il y a encore beaucoup d'ignorance. Ils ne savent pas où ni à qui s'adresser. Et aussi apprendre qu'accepter de l'aide n'est pas une mauvaise chose.”

Fatima, aidante proche et ambassadrice de la campagne 'Onthou mens, vergeet dementie' (Souviens l'homme, oublie la démence)
www.onthoumens.be