

# L'entr'aide-mémoire

Le bulletin de Baluchon Alzheimer | numéro 31 | avril 2020



## MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE

Par Guylaine Martin

Depuis le 24 mars 2020, le Québec est confiné pour faire face à l'épidémie de COVID-19.

À l'heure où j'écris ces mots et 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 contracter la COVID-19, 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 associés 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.

### Quelques astuces simples et pratiques

- Votre proche a besoin de rappels et de pense-bêtes écrits pour se remémorer les conseils d'hygiène importants à appliquer au fil des jours :
  - 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 ou le faire pour lui s'il ne peut pas exécuter cette tâche seul.
  - Vous pouvez utiliser des solutions hydroalcooliques comme alternative si votre proche ne peut pas utiliser un évier ou se laver les mains facilement.
- Aidez votre proche à retrouver un sentiment de sécurité. Écoutez ses besoins plutôt que d'essayer de le raisonner.

- Pensez à des solutions temporaires dans le cas où vous tomberiez malade et ne pourriez plus accompagner au quotidien votre proche. Par exemple, identifiez une personne dans votre famille ou une personne de confiance pour vous relayer si vous devenez souffrant.
- Si vous recevez de la visite, assurez-vous que chaque personne qui entre chez vous se lave les mains avant toute autre action.
- Pensez à désinfecter les objets les plus utilisés au quotidien : les différentes poignées (marchette, portes, barres d'appui), les interrupteurs, les cellulaires, tablettes, etc.
- Anticipez le manque de médicaments. Assurez-vous qu'il en reste assez et contactez votre pharmacien pour vérifier qu'ils sont disponibles avant de vous déplacer pour les récupérer.

Baluchon Alzheimer réunit depuis plus de 20 ans, des êtres de bienveillance pour accompagner des personnes qui peuvent être en situation de grande vulnérabilité. Les baluchonneuses et les aidants forment une chaîne humaine afin de rendre possible la volonté de maintenir à la maison les personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer. L'organisation des soins et le suivi des malades vont être fortement impactés et rendus encore plus complexes avec les mesures de confinement indispensables. Bien que les baluchonnages soient suspendus minimalement jusqu'au 15 juin 2020, toute l'équipe de BA est encore là pour vous écouter et vous aider à naviguer afin de trouver les ressources nécessaires à votre santé et votre sécurité, et ce autant pour vous que pour votre proche.

Nous devons plus que jamais être solidaires, rester à l'écoute les uns des autres et garder le lien dans cette crise majeure. Soyez vigilants, respectez les consignes sanitaires pour vous protéger ainsi que tous ceux qui vous sont chers. C'est donc en harmonie avec le slogan de cette pandémie que je termine ce mot, en répétant moi aussi :

**ÇA VA BIEN ALLER! ■**

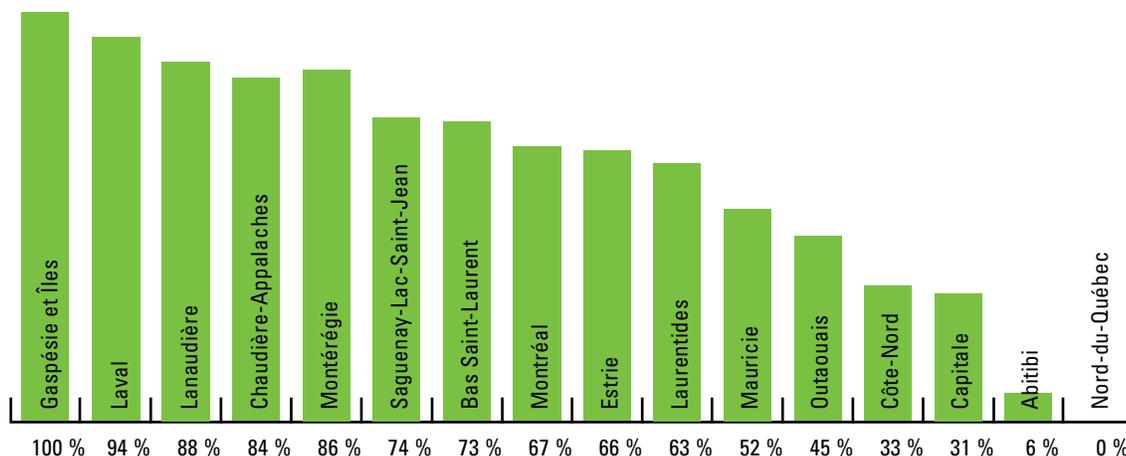
### AVIS DE CONVOCATION DE LA PROCHAINE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

La 16<sup>e</sup> assemblée annuelle des membres de Baluchon Alzheimer a été décalée à l'automne 2020 en raison de la pandémie. La nouvelle date vous sera transmise au courant de l'été.

# FIERS DE NOS RÉGIONS CHAMPIONNES EN JOURS DE BALUCHONNAGE UTILISÉS !

## JOURS DE BALUCHONNAGE RÉALISÉS EN 2019-2020

### PAR RÉGION EN POURCENTAGE



En 2019-2020, certaines régions du Québec se sont distinguées dans l'utilisation de leurs jours de répit. Pour offrir des jours de répit aux aidants du Québec, l'organisme signe des ententes de services renouvelables annuellement avec chaque région. Ce sont les ententes avec le réseau public de la Santé qui autorisent un nombre de jours de baluchonnage par région et par année.

Depuis quelques années, nos régions « championnes » sont souvent les mêmes : Lanaudière, Montérégie, Laval... Elles n'ont jamais eu de difficulté à consommer très rapidement la totalité de leurs jours de répit. Il s'agit des régions les plus en demande, avec un poids démographique fort comparativement au reste du Québec.

Le graphique ci-dessus met en évidence qu'à l'issue de l'année financière 2019-2020, ces trois régions ne sont plus les seules dans le palmarès ! Nous sommes heureux de constater que des régions nouvellement desservies (depuis avril 2019), plus isolées géographiquement et moins peuplées, sont des championnes dans l'utilisation de leurs jours de baluchonnage. La Gaspésie et le Bas Saint-Laurent ont exploité le service de baluchonnage à vitesse grand V. La Gaspésie, en particulier, a dévoré ses jours de baluchonnage en utilisant 100 % de ses jours en six mois. Le Bas Saint-Laurent a aussi consommé efficacement nos services puisqu'il a utilisé plus de 70 % de ses jours, alors qu'il restait plusieurs mois avant la fin de l'année financière. Sentir que notre organisme répond à un réel besoin de répit des aidants en région nous confirme encore la pertinence de Baluchon Alzheimer pour l'ensemble de notre belle province !

Ce graphique démontre également que la variation dans cette utilisation croissante des jours de répit ne s'explique pas par la disparité entre régions urbaines et rurales. Et que malgré la disponibilité de nos services partout dans la province, certaines régions ne les utilisent pas. Face à la hausse de la demande, nous avons embauché de nouvelles accompagnatrices. La seule baluchonneuse en Gaspésie a dû être épaulée. C'est pourquoi nous avons recruté début 2020 une autre baluchonneuse pour la Gaspésie ainsi qu'un baluchonneur pour le Bas Saint-Laurent.

À vous, chers aidants des régions qui nous ont sollicités, nous aimerions vous dire un grand merci ! Une solution unique de répit existe désormais chez vous et vous l'exploitez à son plein potentiel. BRAVO ! Les services de Baluchon Alzheimer sont là pour TOUS les aidants du Québec. Aidez-nous à les soutenir en parlant de l'organisme et de sa mission autour de vous ! ■

## LA DÉSHYDRATATION CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES

Par Falilou Diop, conseiller aux familles

Selon l'OMS, la déshydratation est l'état résultant d'une perte excessive de liquide corporel, ou d'un apport en liquide réduit ou de la combinaison des deux.<sup>1</sup> Elle est fréquente chez les personnes âgées particulièrement en période de chaleur.

Plusieurs facteurs peuvent expliquer cette forte prévalence de la déshydratation chez nos aînés. Tout d'abord, avec l'avancement en âge, il y a une baisse physiologique des réserves en liquide due à une perte de masse corporelle maigre, remplacée par du tissu adipeux moins riche en eau. Également, la sensation de soif a tendance à diminuer chez les personnes âgées entraînant une baisse de la consommation d'eau.

La déshydratation qui n'est pas prise en charge assez tôt peut entraîner des séquelles irréversibles et même causer la mort. Il demeure donc essentiel de connaître les signes afin de pouvoir les prévenir, surtout chez les personnes âgées atteintes de troubles neurocognitifs.

### Quels sont les signes et les symptômes de la déshydratation ?

La personne a souvent des urines foncées, au-delà de la première miction matinale, ou des besoins d'uriner moins importants. Des yeux cernés, une langue sèche, un dessèchement des lèvres et de la peau peuvent être des signes d'alerte. La déshydratation peut également causer une chute de la tension artérielle, de l'étourdissement et des maux de tête, des difficultés à marcher, de la fatigue continue, une altération de l'humeur, de la confusion. Elle peut aussi se traduire par une simple constipation. Ces signes se manifestent de la même façon indépendamment de l'âge, ils sont cependant plus marqués chez la personne âgée avec des conséquences plus néfastes.

### Quelles sont les mesures de prévention de la déshydratation chez la personne âgée ?

Sauf contre-indication médicale, vous devez encourager votre proche à boire, même lorsqu'il n'a pas soif. Lui donner à boire en petites quantités plusieurs fois par jour et augmenter la quantité d'eau en cas de chaleur, sont aussi de bons moyens de prévention de la déshydratation. Vous pouvez également placer des gobelets ou de petites bouteilles remplis d'eau à portée de main pour stimuler et faciliter la prise de liquide. Favorisez une alimentation riche en eau comme les légumes et les fruits, et évitez les boissons alcoolisées ou riches en caféine.

La prise de la médication constitue un moment idéal pour augmenter ses apports hydriques. En effet, offrez-lui de prendre ses médicaments avec un grand verre d'eau. Enfin, rappelez-vous que l'eau reste la meilleure boisson pour assurer une hydratation efficace. ■

## UN MEMBRE DE L'ÉQUIPE MIS À L'HONNEUR : MARIE-ANGE DUFRESNE

Marie-Ange a rejoint l'équipe de BA en mars 2019, d'abord à titre d'agente administrative aux services cliniques, puis à partir d'août 2019 comme agente de liaison des familles. Ce qu'elle apprécie le plus dans son travail est le contact avec les gens mais également le fait de savoir qu'elle contribue à faire une différence dans la vie des proches aidants et des aidés. Ce sentiment l'habite depuis le début de ses études post-secondaires. Elle a grandi à Trois-Rivières et habite à Montréal avec son conjoint depuis cinq ans. Les valeurs qui la guident sont la famille, la compassion, le dépassement de soi et l'intégrité.

Elle se décrit comme quelqu'un de dynamique, qui aime rire et faire rire, mais qui se sent facilement gêné. Dans son temps libre, elle aime voir sa famille, ses amis, prendre le temps de cuisiner, et étrangement, faire du ménage. Son entourage la définit comme une personne enjouée, vive d'esprit, drôle et astucieuse.

Son livre préféré s'intitule « Le stress de ma vie » de Hans Selye. Selon elle, il s'agit d'un des meilleurs livres qu'elle ait écrit ce pionnier dans l'étude du stress, un de ses intérêts. Les qualités qu'elle admire le plus chez les gens sont l'intégrité et l'honnêteté, mais aussi le fait qu'ils soient parfois plus aventuriers qu'elle.

Enfin, l'accomplissement dont elle est la plus fière jusqu'ici est d'avoir pu obtenir l'emploi qu'elle a chez BA dès la fin de son baccalauréat. Merci Marie-Ange de faire partie de la grande famille Baluchon et de partager avec nous, au quotidien, ta joie de vivre et ta bonne humeur. C'est un réel plaisir de travailler à tes côtés ! ■

<sup>1</sup> Carmichael. OMS. 2011. Traitement initial de la déshydratation en cas de malnutrition aiguë sévère-Fondements biologiques, comportementaux et contextuels [https://www.who.int/elena/titles/bbc/dehydration\\_sam/fr/](https://www.who.int/elena/titles/bbc/dehydration_sam/fr/)



## NOUVELLE ÉDITION D'UN OUVRAGE ESSENTIEL POUR LES AIDANTS :

### LE LIVRE DE JUDES POIRIER ET SERGE GAUTHIER

Cette version mise à jour et bonifiée qui s'intitule « La maladie d'Alzheimer – Diagnostic, traitement, recherche, prévention » mérite qu'on s'y attarde. Ces deux chercheurs québécois, de renommée mondiale, dédient leur vie à mieux comprendre cette maladie. Leurs écrits couvrent plus de cent ans de recherche médicale dans le domaine. Cet ouvrage riche de connaissances vulgarisées se veut autant pragmatique qu'accessible pour le grand public. Abordable, nous vous encourageons à vous le procurer (disponible en librairie).

« Nous comprenons beaucoup mieux la maladie qu'il y a 10 ans ». Pour cette raison, les aidants ont tout intérêt à se pencher sur l'analyse livrée par les auteurs qui examinent la situation actuelle de la maladie, ainsi que son évolution dans le temps. Ils abordent « les efforts déployés par les différents corps médicaux pour ralentir sa progression afin de bien gérer les symptômes les plus problématiques et même parvenir ou retarder les principaux symptômes ». Pour les aidants, cet ouvrage peut être d'un soutien précieux car il démystifie la maladie et répond aux questions les plus couramment posées par les patients ou leurs familles.

Pragmatique, l'ouvrage aborde des sujets tels que l'alimentation, l'exercice ou encore les facteurs de risques cardiovasculaires. Ces facteurs dits « contrôlables » influencent l'apparition de la maladie et la rapidité de sa croissance. De l'analyse des récentes avancées en recherche, aux causes et aux traitements de la maladie d'Alzheimer, en passant par les approches de prévention et les habitudes de vie freinant le développement de la maladie, cet ouvrage constitue une véritable mine d'informations. À vos lunettes! ■

*Cet article est inspiré de l'introduction du livre « La maladie d'Alzheimer – Diagnostic, traitement, recherche, prévention » de Judes Poirier et Serge Gauthier.*



## Baluchon Alzheimer

10138, rue Lajeunesse, bureau 200,  
Montréal (Québec) H3L 2E2

Téléphone : 514 762-2667

Télécopie : 514 762-1452

Courriel : info@baluchonalzheimer.com

[www.baluchonalzheimer.com](http://www.baluchonalzheimer.com)

Numéro d'organisme de bienfaisance :

**867773822RR0001** ISSN : 1911-8023

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives  
Canada, 2008

### BÉNÉVOLAT !

Toute personne intéressée à faire du bénévolat est priée de nous contacter.



Baluchon  
Alzheimer

## Faites une différence dans la vie d'un aidant

Nom du donateur : \_\_\_\_\_

Montant du don : 25\$  50\$  75\$  100\$

Adresse : \_\_\_\_\_

Autre montant : \_\_\_\_\_ \$

Ville : \_\_\_\_\_ Province : \_\_\_\_\_

Mode de paiement : Chèque  Visa  Mastercard

Code Postal : \_\_\_\_\_

Nom du détenteur de la carte : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

No de carte : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Date exp. : \_\_\_\_\_

Je désire désormais recevoir L'Entr'aide-mémoire  
par courriel OUI  NON

Signature : \_\_\_\_\_

S.V.P. Envoyez votre don à **Baluchon Alzheimer** au 10138, rue Lajeunesse, bureau 200, Montréal (Québec) H3L 2E2

Une reçu fiscal sera remis pour les dons de 20 \$ et plus Numéro d'enregistrement de charité : 854604758RR0001