

# J'AI LA MALADIE D'ALZHEIMER

Si vous souffrez de la maladie d'Alzheimer ou d'une autre forme de démence, de l'aide est disponible. L'Alzheimer's Association possède un [site Web uniquement](#) dédié aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et de démence. Bien que le contenu soit en anglais et non en français, ce site est un lieu où toute personne, peu importe l'endroit où elle vit, peut obtenir des informations, des conseils et du soutien d'autres personnes atteintes du stade précoce de la maladie.

- **CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR (Le contenu est en anglais)**
  - [Comprendre la maladie d'Alzheimer](#)
  - [Partager un diagnostic de démence](#)
  - [Maladie d'Alzheimer précoce](#)
  - [Traitements et recherche sur la maladie d'Alzheimer](#)
  - [Planification](#)
- 
- **MIEUX VIVRE AVEC LA MALADIE D'ALZHEIMER (Le contenu est en anglais)**
  - [Réduire le stress](#)
  - [Conseils pour vivre avec la démence](#)
  - [Changements au niveau des relations](#)
  - [Aide des amis et de la famille](#)
  - [Lutte contre la stigmatisation de la démence](#)

**"Je m'appelle Miriam et, comme vous, je suis atteinte de la maladie d'Alzheimer."  
Certaines personnes comprennent ce que vous ressentez.**

Mieux vous serez informé(e) au sujet de la maladie d'Alzheimer et de la démence, et plus vous serez à même de faire des choix réfléchis quant à vos options de traitement et de soin. Faites un premier pas vers l'autonomie en vous renseignant davantage sur les symptômes et les changements auxquels vous serez confronté(e), ainsi que sur les méthodes pour vous aider à aller de l'avant dans votre vie. Les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de toute autre forme de démence progressive peuvent mener une vie normale en commençant par prendre en mains leur santé et leur bien-être tout en focalisant leur attention sur des aspects significatifs de leur vie.

**Conseils de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une autre forme de démence.**

- **1. Faire face aux pertes de mémoire** : rédigez chaque soir une note dressant la liste de vos activités du lendemain, notamment vos rendez-vous avec les horaires correspondants.
- **2. Lorsque les amis se tiennent à l'écart** : vos amis les plus proches resteront à vos côtés. Consacrez du temps et de l'énergie pour cela.
- **3. Affronter des situations de stigmatisation** : racontez votre histoire, cela peut changer la façon dont les autres perçoivent la maladie d'Alzheimer et les autres formes de démence, ainsi que les personnes qui en souffrent.