



Favoriser la communication

Guide convivial à l'intention de personnes qui,
comme nous, présentent des pertes de mémoire à un stade précoce

Guide « Par et pour nous »

introduction

Ce guide parle de l'outil le plus crucial de l'être humain, la communication. Celle-ci peut être verbale ET non verbale. Les deux types sont importants, mais la communication non verbale s'avère de plus en plus utile quand des pertes de mémoire se manifestent. Observer les autres et leur langage corporel aide à comprendre une conversation, puisque les mots peuvent avoir plusieurs sens. Un signe de la main peut interrompre un interlocuteur pour se donner le temps d'organiser sa pensée, un regard éloquent peut faire savoir que l'on a besoin d'aide, le langage corporel peut laisser transparaître un malaise ou un intérêt réel, tandis qu'un geste chaleureux peut indiquer que l'on comprend et que la personne importe.

Certains sont d'excellents communicateurs et utilisent facilement cet outil dans une situation délicate, tandis que d'autres ont de la difficulté à avoir des échanges personnels. Si un véritable effort de communication est consenti dès le début, toutes les parties en bénéficient. Il importe que les proches aidants se rappellent qu'il est préférable de demander dès le départ ce qui pourrait être efficace étant donné que chacun a ses propres goûts, expériences et sentiments.

Les pertes de mémoire peuvent nuire à la capacité de communiquer, mais la communication peut aussi aider alors que la maladie en est encore à ses débuts. Pour ce faire, il importe d'être très ouvert et candide avec les autres et que les autres le soient avec vous. Il s'agit d'un passage très difficile et émotionnel, mais de tels échanges précoces seront très utiles tout au long du processus. Il importe de tout communiquer et de noter dès maintenant, pendant que cela est encore possible. Il ne faut pas hésiter à demander de l'aide, car la collaboration en pareille situation deviendra un souvenir très cher. Exprimez-vous à l'aide de lettres, de poèmes, de chansons, d'histoires, de vidéos et d'images. N'hésitez pas à dire aux autres comment vous vous sentez et comment vous vivez la situation. Faites dès maintenant savoir aux gens ce qu'ils signifient pour vous et remerciez-les à l'avance de leur aide future de sorte qu'ils puissent s'en souvenir le jour où la maladie vous amènera à dire quelque chose d'inapproprié. D'autre part, il faut accepter d'écouter comment se sentent vos proches par rapport à la situation et comment ils la vivent. Il est primordial que chacun écoute attentivement l'autre, respecte son point de vue et ne le juge d'aucune manière.

JE T'AIME et MERCI, sont des mots porteurs à UTILISER TOUT AU LONG DU PÉRIPLE !

- Brenda Hounam, comptable en industrie à la retraite, Paris (Ontario)

Ce guide a été rédigé à la mémoire d'une amie
très chère, Sharon Smith.

ce que l'on a toujours voulu dire...

Un proche aidant est si près de soi et l'on compte tellement sur lui que l'on ne veut pas le blesser avec ses états d'âme. Voilà pourquoi il est souvent difficile de dire vraiment ce que l'on pense, comme...

- J'ai besoin de parler librement de ce que je vis sans avoir à te protéger.

J'ai toujours voulu confier à mes proches jusqu'à quel point ce diagnostic et les problèmes qui l'accompagnent sont lourds. Je ne leur en ai pas beaucoup parlé parce que je voulais demeurer positive et les aider à m'aider. Au début, je voulais les protéger des manifestations futures de la maladie, parce que je ne voulais pas qu'ils aient peur et qu'ils soient bouleversés, mais j'ai décidé qu'il était préférable d'être honnête dès le départ.

- La frustration me gagne aussi.

Je sais que je dois parfois te faire vivre de la frustration, mais sache que ce n'est jamais intentionnel. Rappelle-toi que la frustration me gagne également et que nous devons faire en sorte que ces petits riens n'aient pas le meilleur de nous.

- Traite-moi en adulte.

Ne me traite pas en enfant, ne fais pas tout pour moi, ne parle pas pour moi et ne me réfrène pas toujours. Demande-moi ce dont j'ai besoin et ce que je veux.

- J'ai besoin de ton appui.

Fais-moi sentir que je fais partie de toi et que tu es solidaire de moi. Ne me corrige pas : encourage-moi plutôt.

- Ne présume pas et ne parle pas pour moi. Écoute-moi.

Écoute ce que je dis et ne crois pas que tu le sais. Il suffit de me demander ce qui pourrait m'aider.



Il importe de trouver votre façon à vous de parler aux autres dans votre zone de confort. Chacun est différent, trouvez ce qui fonctionne pour vous, puis communiquez avec les autres!

échanger avec les proches et les amis: un défi

je sens que je perds de la crédibilité et de la valeur

Cela me blesse lorsque l'on me met en doute ou que l'on m'ignore et que l'on parle à mon proche aidant avant moi. Je n'aime pas que l'on me traite comme un enfant ou que l'on agisse comme si je n'étais pas là. Je n'ai pas toujours l'impression que l'on me valide ou je sens qu'on ne me considère plus capable de prendre des décisions valables.

Solutions personnelles :

- Joignez-vous à un groupe de soutien pour parler avec des gens qui comprennent ce que vous vivez.
- Faites part aux autres des défis auxquels vous êtes confronté et de vos trucs.
- Parlez avec les autres de comment vous désirez participer à la prise de décisions.



Interventions possibles de l'entourage :

- M'adresser directement la parole.
- Écouter vraiment ce que je dis et poser des questions en cas de besoin.
- Ne pas me parler comme si j'étais un enfant.
- M'encourager et m'aider subtilement au besoin.
- Me respecter comme personne et préserver ma dignité.
- Me laisser essayer par moi-même.
- Reconnaître que j'ai encore beaucoup à offrir et que je peux toujours contribuer à ma façon. Ma vie ne s'arrête pas là.
- Me traiter comme la situation le commande.
- Résoudre les problèmes en famille.
- M'écrire de petits rappels et les laisser là où je pourrai les trouver.
- Me préparer des listes ou m'aider à utiliser des minuteries comme rappels.

- Me donner une directive à la fois.
- Ne pas hésiter à demander mon aide.

mes amis ne comprennent pas ou mettent en doute mon diagnostic

Certains amis sont mal à l'aise avec moi depuis que je souffre de troubles cognitifs. Ils semblent oublier que je demeure la même personne. Ils me disent comprendre, mais ils ne comprennent pas vraiment par ce qu'ils ne le peuvent pas. D'autres amis et proches n'acceptent pas ma maladie. Ils n'en discutent donc pas avec moi. Ils remettent même en doute le diagnostic et disent des choses comme Tu as tellement l'air bien ou Moi aussi j'oublie des choses. Il est difficile de parler de la maladie lorsque l'autre ne la reconnaît pas.

Solutions personnelles :

- Soyez ouvert quant au diagnostic et faites part de vos sentiments et expériences aux autres.
- Ayez recours à l'humour pour faire savoir aux autres que vous êtes à l'aise, ce qui les rendra plus réceptifs à vos propos.
- Si vous acceptez le diagnostic et en parlez volontiers, les autres seront plus à l'aise et ouverts.
- Assurez-vous que les gens comprennent en leur demandant si c'est le cas.
- Si des amis ou proches n'appellent plus ou ne viennent plus vous visiter, téléphonez-leur.

« Nous apprécions que vous vous efforciez de comprendre ce que cela signifie de souffrir de troubles cognitifs, mais vous ne pouvez pleinement comprendre avant d'avoir marché dans nos souliers.

Nous espérons que le présent guide vous permettra de mieux saisir ce que nous vivons et que vous apprendrez quelques trucs pour mieux travailler avec nous pour améliorer notre vie ensemble. »

– Gail Robinet, BA., M.Div., Burford (Ontario)



Interventions possibles de l'entourage :

- Me demander ce que je vis et ce que je ressens ainsi que valider ce que je dis.
- Reconnaître ne pas tout comprendre malgré vos efforts.
- M'écouter et croire ce que je dis vivre.
- Ne pas se formaliser du fait que je me répète.
- Être ouvert avec moi, même au sujet de ce qui pourrait me bouleverser.
- Me parler de votre propre deuil, puisque nous traversons cette épreuve ensemble.
- Ne pas m'abandonner.

il est difficile de s'ouvrir et de demander de l'aide

Il est difficile de s'ouvrir à des gens ou de demander à quelqu'un de me conduire quelque part pour une sortie spéciale comme un match de hockey, par ce que je ne veux pas interférer avec la vie des autres.

Solutions personnelles :

- Expliquez que certaines choses sont difficiles pour vous et demandez à la personne d'être patiente avec vous.
- Prenez conscience que les conversations intimes ou personnelles peuvent être plus délicates entre enfants et parents qu'entre conjoints ou amis du même sexe.
- Plus le dialogue est ouvert tôt avec les êtres chers, plus c'est facile par la suite.
- Dressez une liste de vos besoins et faites-en part à votre entourage.
- N'hésitez pas à demander de l'aide.



Interventions possibles de l'entourage :

- Ne pas se défilier après que je me sois ouvert à vous par ce que je le vivrai comme un rejet.
- Tenter d'aborder naturellement les sujets difficiles, comme la sexualité.
- Me demander comment on peut m'aider.

défis de communication en société

parfois, les mots me manquent

La communication est difficile lorsque les mots me manquent. Mon vocabulaire se sauve et mon cerveau se vide. Mes phrases déraillent, j'ai de la difficulté à projeter ma voix et il m'arrive de bégayer.

Solutions personnelles :

- Gardez sur vous du papier et un crayon et notez des mots clés.
- En groupe, inscrivez un mot qui vous rappellera ce que vous voulez dire lorsque ce sera votre tour de parler.
- Ayez des échanges simples et légers.
- Prenez quelques minutes pour relaxer et réfléchir à ce que vous voulez dire ou à ce que l'on attend de vous ; les mots viennent plus facilement lorsque l'on n'est pas sous pression.
- Si vous avez oublié, dites-le tout simplement.
- Soyez un bon ami pour vous-même.
- N'hésitez pas à dire aux autres s'il ne s'agit pas d'une bonne journée pour vous.
- Demandez aux gens de ralentir.



Interventions possibles de l'entourage :

- Prêter attention à mon non-verbal et à mon langage corporel, comme les yeux et les mains.
- Me faire des rappels et me donner des indices.
- Me dire votre nom et me rappeler votre lien avec moi.
- Me laisser le temps de réfléchir, de trouver le bon mot, de répondre aux questions ou de noter mes pensées.
- Se rappeler que j'ai aussi quelque chose à dire.
- Me demander quel type d'aide je souhaite.
- Me rappeler ce dont l'on parle.
- Me demander si je veux de l'aide concernant un mot, mais ne pas s'empresse de finir mes phrases.

difficulté à demeurer concentré et à suivre, surtout au sein d'un groupe

En parlant avec des amis, j'oublie souvent ce que je voulais dire. Je n'arrive pas à suivre. Les gens parlent trop vite et ne me laissent pas assez de temps pour parler. J'ai des choses à dire : j'ai besoin de plus de temps et de moins de distractions.

Solutions personnelles :

- Si vous ne savez pas quoi dire, posez une question personnelle à l'autre personne. Prêtez attention à la réponse et commentez-la.
- Écoutez vos pairs dans la maladie pour savoir ce qui fonctionne pour eux.
- Effectuez vos communications importantes lorsque vous êtes reposé.
- Communiquez dans un endroit paisible et limitez les distractions.
- Demandez aux gens de parler une personne à la fois.
- Prenez des notes avant une discussion importante pour ne pas dévier du sujet.
- Communiquez lors d'un repas, d'une promenade ou en travaillant sur un projet spécial, soit lorsque la conversation est plus fluide.
- Demandez aux gens de parler plus lentement et de faire des phrases plus courtes.
- Demandez aux gens de répéter leur question dans un autre contexte ou de donner un exemple.
- Essayez de n'avoir que des échanges interpersonnels ou en petits groupes.



Interventions possibles de l'entourage :

- Veiller à ce que la conversation soit légère et simple ainsi que me parler lentement et calmement.
- Me faire une suggestion à la fois et me donner un choix réduit d'options.
- Être direct et ouvert avec moi et ne pas tourner autour du pot.
- Ne pas m'interrompre lorsque je parle afin que je ne perde pas mon idée.
- Ne pas passer à un autre sujet sans moi parce que je ne pourrai pas suivre. Je me répète souvent parce que je pense encore à la même chose et que je ne sais pas que j'en ai déjà parlé.
- Me donner le temps dont j'ai besoin pour réfléchir afin de communiquer avec vous.

les autres oublient la diversité des stratégies de communication

Bon nombre de gens croient que la communication se limite aux paroles prononcées, alors qu'elle englobe beaucoup plus que cela. En fait, la communication comprend également ce qui n'est pas dit : le regard, la gestuelle et

le langage corporel ainsi que l'écriture, les gestes, les signes ou signaux, les comportements et les émotions exprimées. La façon de dire quelque chose peut clarifier le message ou provoquer un malentendu. Par exemple, on peut crier pour être entendu, mais donner l'impression d'être en colère ou impatient, même si les paroles prononcées ne reflètent pas de telles émotions.

Solutions personnelles :

- Utilisez les signes de la main. Levez la main pour interrompre une conversation ou empêcher quelqu'un de le faire ou faites un signe d'arrêt si une question est trop longue ou compliquée ou si vous perdez votre concentration.
- Rappelez-vous qu'il est plus facile pour certains de communiquer par écrit.
- Pour entamer une conversation difficile, laissez une note à la personne lui disant que vous aimeriez lui parler de quelque chose.
- Utilisez un ordinateur pour rédiger une lettre à quelqu'un à qui vous voulez parler de vos sentiments et pour vous relire.
- Utilisez d'autres aides visuelles ou indices non verbaux : yeux, langage corporel, images, notes écrites photos ou autres.
- Utilisez une enregistreuse pour enregistrer une pensée qu'il serait trop difficile de noter (pendant la nuit, par exemple).
- Dressez une liste de ce dont vous voulez discuter avec les autres.



Interventions possibles de l'entourage :

- En public, lorsque je veux que mes proches m'aident à communiquer, je leur jette un regard éloquent. Nous plaisantons en appelant cela un *regard de maman*, du type qu'une mère jette à son enfant qui ne se comporte pas bien en public. Désormais, ce regard signifie *À L'AIDE !*
- Reconnaître que je suis sensible à leur langage corporel.
- Certaines conversations sont plus faciles en personne qu'au téléphone ou par courriel.
- Se montrer affectueux pour me dire que je compte pour eux.

« Je tiens à utiliser l'ordinateur à relire et réécrire les lettres pour les sentiments et les expressions. »

- Clayton Wilson, B.A., M.Ed., Brantford (Ontario)



défis de communication avec les professionnels de la santé

j'ai de la difficulté à me rappeler, à décrire et à parler de mes expériences

J'ai de la difficulté à trouver le mot juste ou à me rappeler mes sentiments pour expliquer ma situation au médecin et aux autres professionnels de la santé. De plus, les médecins sont toujours pressés et ne me donnent pas le temps de m'exprimer.

Solutions personnelles :

- Notez vos questions et symptômes et placez-les par ordre de priorité avant le rendez-vous, étant donné que vous n'aurez peut-être pas le temps de discuter de tout.
- Demandez au médecin de mettre par écrit ses directives, même les plus simples, comme aller au laboratoire ou prendre un nouveau rendez-vous.
- Amenez un proche ou un ami en qui vous avez confiance à vos rendez-vous médicaux et demandez-lui de prendre des notes, de poser des questions et de vous soutenir.
- Soyez totalement ouvert et honnête avec votre médecin concernant tout changement survenu et toute anomalie à votre sujet. Dresser une liste ou tenez un journal pour vous aider à vous rappeler.
- Demandez à un proche en qui vous avez confiance de dresser une liste des changements notés et d'en discuter avec vous **AVANT** de la montrer au médecin.
- Prenez un plus long rendez-vous au besoin (comme de 30 minutes plutôt que de 15).



Interventions possibles des professionnels de la santé :

- Faire preuve de patience avec moi.
- Me laisser m'exprimer et réfléchir : ralentir pendant ma visite.
- Apprendre à me connaître au-delà de la maladie : je suis avant tout une personne.
- M'inciter à tenir un journal de mes expériences et me permettre de le partager avec lui
- Me demander ce que je vis.

Il comprend mal la maladie ou est dans le déni

Le médecin semble mal connaître ma maladie et ses effets. Il peut penser qu'elle est à un stade avancé ou s'imaginer que rien ne cloche. Souvent, un petit rendez-vous ne suffit pas pour qu'il mesure l'étendue de la maladie, surtout si je suis capable de m'exprimer ou semble l'être.

Solutions personnelles :

- Gardez à l'esprit qu'un médecin n'est pas un dieu : de vous deux, c'est vous l'expert de vous-même !
- Soyez l'avocat de votre cause et ayez confiance en vous-même.
- Vous connaissez votre corps mieux que quiconque : demeurez ferme sur ce que vous sentez et soyez persistant !
- Si les interactions avec le médecin de famille posent certains problèmes, demandez d'être adressé à un spécialiste de la maladie d'Alzheimer qui pourra mieux comprendre ce que vous vivez.



Interventions possibles des professionnels de la santé :

- M'écouter, m'écouter, m'écouter ! Ne pas s'imaginer savoir ce qui est mieux pour moi.
- Me demander ce que je vis et comment on peut m'aider !
- Se renseigner le plus possible sur la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées : en cas de doute, m'adresser à un spécialiste.
- Connaître les ressources offertes et m'adresser à celles-ci, comme à la société Alzheimer locale.
- Il est préférable d'admettre ne pas savoir plutôt que de ne rien dire.

On me traite comme si je n'étais pas là

Ils estiment que je suis moins crédible que les autres et parlent à ceux-ci plutôt qu'à moi. Ils croient savoir ce qui est mieux pour moi.

Solutions personnelles :

- Si vous n'aimez pas comment votre médecin vous traite, dites-le ou trouvez un autre médecin.
- Demandez au médecin d'expliquer simplement les choses, de sorte que vous puissiez participer à la discussion.



Interventions possibles des professionnels de la santé :

- Me demander ce que je veux ou comment on peut m'aider.
- Me parler directement et non à la personne qui m'accompagne.
- Me permettre de participer à la prise de décision.

nous avons demandé au médecin pour vous

Liste préparatoire à un rendez-vous...

Les participants au programme m'ont demandé, à titre de spécialiste des troubles cognitifs, d'élaborer une liste préparatoire à un rendez-vous chez le médecin :

- Avez-vous apporté tous les médicaments (dans leur contenant) que vous prenez, dont ceux en vente libre comme les vitamines et les produits naturels ?
- Avez-vous noté vos questions et inquiétudes avant le rendez-vous ? N'oubliez pas qu'un simple rendez-vous ne permet pas toujours d'aborder tous les sujets.
- Avez-vous demandé à un proche ou un ami de vous accompagner au rendez-vous pour donner de l'information et écouter assidûment ?
- Avez-vous apporté la liste de vos rendez-vous médicaux, des tests de laboratoire et des formulaires d'admission à l'hôpital, pour faciliter le suivi des éléments importants ?
- Si les proches ou amis en qui vous avez confiance ont noté des changements positifs ou négatifs qu'ils ont observés depuis le dernier rendez-vous, cela aidera le médecin à mieux évaluer la progression ou la régression de la maladie et à suivre l'effet de la médication.

E. Anne Braun
M.D., M.Sc., F.R.C.P.(C), F.A.C.P.
Professeure clinique agrégée -
Médecine et Psychiatrie
Département de gériatrie
Université McMaster

« Comme je souffre de la maladie d'Alzheimer, il se peut que je ne me souvienne pas de votre nom la prochaine fois, si bien que même si vous me le dites aujourd'hui, vous devrez peut-être le répéter à nouveau demain. »

ce que dit la recherche

Facteurs qui influencent la communication

Tout comme l'âge, certains événements médicaux – comme une perte auditive ou un AVC – peuvent nuire à la capacité de communiquer et de traiter de l'information. En outre, certains médicaments ont des effets secondaires nuisibles pour la communication. Ces phénomènes peuvent accentuer l'isolement qui se traduit par une diminution des occasions d'échanger.

Problèmes de communication liés aux troubles cognitifs

Au début de la maladie, l'affaiblissement de la mémoire courte influe sur la capacité de converser : perte de vocabulaire, absence du mot juste, incompréhension des propos abstraits et des messages téléphoniques ainsi qu'incapacité de verbaliser des idées et de suivre une conversation.

Au premier stade de la maladie, la personne atteinte est souvent consciente de sa difficulté à communiquer et peut en être embarrassée, frustrée ou apeurée. Des mots d'encouragement, des trucs utiles ou de subtils rappels sont parfois nécessaires pour terminer sa pensée.

À un stade plus avancé, la personne atteinte peut être moins consciente de sa difficulté, mais davantage frustrée et agitée. Il faut l'aider à trouver ses mots au besoin et éviter de la corriger ou d'insister : fait à noter, les images et les objets constituent d'excellents indices.

Dans les derniers stades, la personne atteinte peut être incapable de trouver le mot juste et peut se tourner vers d'autres moyens de communication. Bien que les mots et les gestes puissent ne pas avoir de sens, elle cherche à communiquer quelque chose. À ce stade, elle peut apprécier des formes de communication non verbale, comme les gestes, les expressions faciales, le ton de la voix et un toucher amical pour établir une connexion.

Facteurs comportementaux qui influencent la capacité de communication

Les comportements et stéréotypes liés aux troubles cognitifs peuvent influencer la façon de communiquer et amener la personne atteinte à modifier son langage et à commencer à parler comme un bébé, à crier ou à injurier. Elle peut alors se retrouver démunie, ignorée et même bannie d'un lieu qui lui permettait de socialiser et d'échanger. Il importe donc qu'elle recherche les occasions de s'exprimer. Chacun a besoin de se reposer sur diverses techniques de communication non verbale et d'appréciation des points forts.

Source : MAREP, *Dementia Care Education Series CD-Rom*

approbation du Guide

À titre de directeur général de la Société Alzheimer du Canada, je désire féliciter les membres de l'équipe *Par et pour nous* de soutenir sans relâche des pairs aux premiers stades de la maladie.

Les idées et suggestions novatrices que renferme le guide *Favoriser la communication* qui constitue un outil valable pour toute personne qui doit, jour après jour, relever les défis que posent les troubles cognitifs. Qu'il s'agisse d'une personne atteinte, d'un proche, d'un ami ou d'un professionnel de la santé, le guide met en lumière comment les communications verbale et non verbale peuvent être de puissants outils.

Merci à chacun de sa participation à ce projet. Inspirants, vos conseils contribueront à faire une différence dans la vie des personnes que touchent les troubles cognitifs.

Scott Dudgeon
Directeur général
Société Alzheimer du Canada
www.alzheimer.ca

Ce guide pratique démontre comment les personnes aux premiers stades des troubles cognitifs peuvent travailler à conserver leur capacité de communication et comment leurs partenaires de soin peuvent apprendre à les écouter et à s'inspirer de leur leadership. Ces suggestions concrètes s'inscrivent dans la foulée des mémoires publiés par des experts sur les troubles cognitifs. L'approche de résolution des problèmes s'avérera très utile pour les personnes en général et pour les groupes de jeu de rôle.

Ellen Ryan, MD
Professeure
Gérontologie et psychiatrie Université
McMaster

« Je veux en apprendre davantage sur la maladie d'Alzheimer, afin de combattre la peur et le déni. Je veux également apprendre à demeurer en santé plus longtemps et je refuse de simplement m'effacer. »

- Carl Wilson, gestionnaire de projet à la retraite, Samia (Ontario)

remerciements

Collaborateurs de la série de guides *Par et pour nous* :

Brenda Hounam, Gail Robinet, Sharon Smith, Elaine Smith, Scott Millar, Clayton Wilson, Janet Dupuis, Carl Wilson, Mary Barret, Andy Vershoore, Gordon Sinclair et Maggie Fox.

Autres mercis :

Les sociétés Alzheimer de Brant et de Niagara, les groupes de soutien aux stades précoces et tous les personnes qui ont rempli les questionnaires de MAREP.

Il y a tant d'autres gens qui ont offert leur soutien et leur apport au cours des dernières années, alors que le projet n'était qu'un rêve et qui mériteraient d'être mentionnés, mais qui ont préféré l'anonymat. Vous vous reconnaitrez : merci infiniment !

Merci encore :

- Dr. Anne Braun
- Scott Dudgeon
- Dr. Ellen Ryan
- Société Alzheimer de Brant et Michelle Tracy (hôtes des réunions)
- Jennifer Gillies et Dr. Sherry Dupuis, de chez MAREP
- Graphisme : Brenda Hounam
- Conception : Graphisme, université de Waterloo

Frais fonctionnels : *One More Memory* : une chanson pour toucher le cœur de la maladie d'Alzheimer. Contact : www.onemorememory.com ou Linda (lwestbrook@sympatico.ca).

Financement : Homewood Foundation et le programme MAREP (*Murray Alzheimer Research and Education Program*), une division de l'institut de recherche RBJ Schlegel (*UW Research Institute for Aging, Faculty of Applied Health Sciences*), université de Waterloo (www.marep.uwaterloo.ca).



Murray Alzheimer Research and
Education Program
University of Waterloo



HOMEWOOD
Health Centre

qu'en pensez-vous ?

Si vous avez reçu un diagnostic de perte de mémoire à un stade précoce et si vous désirez commenter ce guide ou suggérer des sujets pour enrichir la série, contacter Brenda Hounam à www.onemorememory.com.



Pour des copies additionnelles du présent guide, contacter :

The Murray Alzheimer Research and Education Program
Université de Waterloo
Waterloo, ON, Canada N2L 3G1

1-519-888-4567, p. 36884
www.marep.uwaterloo.ca

