



Plus que de simples pertes de mémoire ?

Informations pour les per-
sonnes atteintes de dé-
mence et leurs proches

Helsana

Engagée pour la vie.

Notre engagement pour votre santé.

Les pertes de mémoire ne sont pas forcément un signe de démence. Une évaluation précoce permet d'y voir plus clair.

Manifestations normales du vieillissement ou démence ?

Nos capacités physiques et mentales changent avec l'âge. Comment faire la différence entre un oubli occasionnel normal et un signe de démence à prendre au sérieux ?

Certaines fonctions de notre mémoire et notre rapidité d'esprit commencent déjà à diminuer lorsque nous arrivons à mi-parcours de notre existence. Notre cerveau commence alors à traiter l'information plus lentement et il devient plus difficile d'apprendre de nouvelles choses. En revanche, d'autres fonctions sont maintenues, voire améliorées, grâce à l'impressionnante quantité de connaissances accumulées au cours de la vie.

Suis-je malade ?

Dans quelle mesure les pertes de mémoire sont-elles un signe normal du vieillissement et dans quels cas faut-il s'en inquiéter ? Une évaluation précoce permet d'y voir plus clair. Un diagnostic précis constitue en effet la base d'un traitement adapté. Par ailleurs, l'évaluation permet à la personne affectée de s'adapter à une nouvelle situation.

À l'heure actuelle, seule une personne sur deux souffrant de démence bénéficie d'un diagnostic complet. Par conséquent, les personnes mal diagnostiquées et leurs proches ne peuvent pas bénéficier des services offerts en cas de démence. En publiant cette brochure, nous souhaitons permettre une meilleure compréhension de la maladie et encourager l'initiative personnelle.

Nous vous invitons à consulter les pages qui suivent pour en savoir plus sur la démence. Elles vous aideront à vous y retrouver si certains changements devaient se manifester dans votre quotidien ou dans celui d'un proche. Vous y trouverez également les coordonnées de différents services et organismes de soutien.

Qu'est-ce que la démence ?

Plusieurs formes pour un seul terme

Le terme « démence » englobe différentes formes de maladies qui ont en commun le fait d'atteindre plusieurs fonctions du cerveau. La maladie peut se développer insidieusement et se manifester d'abord par des pertes de mémoire, pour ensuite se traduire par des signes évidents de démence. Les formes les plus courantes de démence sont les suivantes :

Alzheimer

Il s'agit de la forme de démence la plus fréquente et la plus connue. Elle atteint 50 pour cent des personnes souffrant de démence. Alzheimer se traduit par une perte progressive des cellules nerveuses dans le cerveau, et donc par une dégradation continue des fonctions cérébrales. Les causes de ce processus n'ont pas encore été entièrement élucidées à ce jour.

Démence vasculaire

La deuxième forme de démence la plus fréquente est la démence vasculaire, qui trouve son origine dans l'altération des vaisseaux sanguins cérébraux. Environ 20 pour cent des personnes atteintes de démence en sont touchées. Le rétrécissement des vaisseaux provoque des troubles circulatoires dans certaines parties du cerveau. Des micro-infarctus (aussi appelés accidents ischémiques

transitoires) se produisent alors dans le cerveau, ce qui provoque également des troubles fonctionnels. Outre ces deux formes plus fréquentes, il existe de nombreuses autres formes de démence telles que la démence à corps de Lewy et la démence fronto-temporale. Différentes formes de démence peuvent aussi cohabiter, la combinaison d'Alzheimer et de la démence vasculaire étant la plus courante.

Autres causes

Dans environ 10 pour cent des cas, les symptômes qui s'apparentent à la démence sont causés par une autre maladie. Ils peuvent être induits, notamment, par une maladie métabolique, par l'abus d'alcool ou de médicaments, ou encore par une dépression. Si cette maladie sous-jacente est diagnostiquée et traitée correctement, les symptômes de démence disparaissent.

Les signes de démence

Manifestations de la maladie

On parle de démence quand les capacités cérébrales sont perturbées par rapport à une situation antérieure et que la personne ne parvient plus à gérer son quotidien de façon autonome. Dans la plupart des formes de démence, la mémoire est affectée dès le départ. D'autres fonctions peuvent également être touchées, par exemple le langage, l'organisation du quotidien, la reconnaissance des personnes ou des objets et l'exécution de tâches courantes. Lorsque les changements observés atteignent un stade suffisamment

avancé pour perturber la vie quotidienne, on parle de démence.

Si les signes précurseurs s'accumulent sur une longue période, une évaluation par le médecin de famille permet d'y voir plus clair.

Quels sont les signes précurseurs de la démence ?

- La personne atteinte a de plus en plus de difficultés à apprendre ou à mémoriser de nouvelles choses.
- Sa mémoire à court terme faiblit.
- La personne a des difficultés à parler parce qu'elle ne trouve plus les mots justes.
- Elle ne reconnaît plus très bien les objets, les gens et les lieux.
- Des tâches simples deviennent impossibles. La personne atteinte a par exemple des difficultés à faire ses paiements, à partir en voyage
- ou à utiliser des appareils électroménagers.
- La personne atteinte se comporte de façon étrange ou prend des décisions inhabituelles.
- Planifier et organiser des tâches quotidiennes devient compliqué.
- Elle néglige son apparence, ses soins corporels.
- Elle se replie sur elle-même et semble manquer d'entrain.

(Source : Alzheimer Suisse)

Vous suspectez une démence ?

Demandez une évaluation

Une démence peut être détectée à un stade précoce et il existe des traitements appropriés pour améliorer l'état ou retarder une aggravation. Plus tôt les personnes concernées abordent cela avec leur médecin de famille, meilleures sont leurs chances d'influencer le cours de la maladie. D'une part, le traitement médicamenteux est plus efficace lorsqu'il est pris à temps. D'autre part, la personne malade est encore apte à prendre des dispositions pour son avenir.

Déroulement de l'évaluation

Le médecin de famille commence par se renseigner sur les changements de comportement observés chez son patient. Il analyse aussi ses capacités cognitives grâce à des tests simples. Si les capacités cérébrales sont affectées, le médecin cherche dans un premier temps à déterminer si ce trouble pourrait être causé par une autre maladie. Un traitement approprié peut alors stabiliser, voire rétablir les fonctions cognitives de la personne. Une démence n'est envisagée qu'après l'exclusion d'autres maladies.

Si le médecin suspecte un début de démence, il peut demander d'autres examens dans une Memory Clinic. Dans ce type de clinique, des spécialistes des domaines de

la neuropsychologie, de la psychiatrie, de la neurologie et de la gériatrie peuvent établir un diagnostic de manière rigoureuse. Un accompagnement médical régulier reste important, même après le diagnostic. Le médecin peut suivre l'évolution de la maladie au cours d'un entretien et en fonction de tests et recommander ou engager des mesures de soutien correspondantes.



Vous trouverez de plus amples informations sur les Memory Clinics sur le site [swissmemoryclinics.ch](https://www.swissmemoryclinics.ch).

Alzheimer Suisse propose des informations utiles sur le dépistage de la démence dans la brochure « Troubles de mémoire ? Un examen permet d'en savoir plus. » À commander ou à télécharger sur [alz.ch](https://www.alz.ch).



Le diagnostic de démence est confirmé ?

La vie continue !

Une fois le diagnostic posé, les personnes atteintes et leurs proches peuvent s'organiser. Le diagnostic servira de base pour la mise en place de toutes les étapes ultérieures et des traitements appropriés. L'évolution de la maladie diffère d'un patient à l'autre. Même la durée est variable.

Choisir les médicaments appropriés

Il existe aujourd'hui des médicaments efficaces pour le traitement des différentes formes de démence en fonction du stade de la maladie. Les médicaments permettent de prolonger l'autonomie des personnes atteintes de démence, améliorant ainsi la qualité de vie des malades, de leurs proches et des soignants.

Planifier l'avenir

Les personnes atteintes et leurs proches doivent apprendre à vivre avec la maladie. Ils savent que les altérations du cerveau ne sont pas réversibles et que de nouvelles pertes sont inévitables. Dans les premiers stades de la maladie, les possibilités sont toutefois encore nombreuses. Les personnes concernées ont tout intérêt à profiter de cette période pour parler de leurs préoccupations, des projets qu'elles aimeraient concrétiser dans un avenir proche et de ce qui leur tient à cœur pour l'avenir. Continuer à s'adonner à ses

activités préférées, réaliser un souhait de longue date et s'accorder mutuellement des moments libres sont autant d'éléments qui font du bien au moral et aident à préserver les capacités sur la durée.

La prévoyance, un gage de sécurité

À moyen terme, la maladie entrave la capacité de jugement. La personne n'arrive plus à évaluer une situation ou à adopter un comportement approprié. Consigner des informations par écrit s'avère ici un gage de sécurité. Afin de prévenir une incapacité de jugement ultérieure, les personnes peuvent déléguer les décisions relatives à des questions personnelles et/ou financières à une personne de confiance au moyen d'un mandat pour cause d'incapacité. La rédaction des directives anticipées du patient permet de consigner les souhaits de la personne concernant de futurs traitements médicaux, dans l'éventualité où la personne ne serait plus en mesure de donner son avis.

Trouver de l'aide

Demandez de l'aide. Il existe des groupes d'entraide pour les malades et leurs proches. Il est en outre possible de bénéficier d'un conseil et d'un accompagnement personnalisés. L'aptitude de la personne à conduire un véhicule devrait

également être examinée sans délai. Un changement de domicile s'accompagne parfois, à terme, d'une plus grande autonomie.

De nombreuses questions supplémentaires se posent au fur et à mesure que la maladie évolue, par exemple le recours aux services d'aide et de soins à domicile, aux foyers de jour, aux prestations financières, à l'aménagement du logement et autres services de soutien.

Essayez de planifier l'avenir pendant les premiers stades de la maladie.

Les organisations d'utilité publique, telles qu'Alzheimer Suisse, la Croix-Rouge suisse, Pro Senectute ou, dans le cas de malades plus jeunes, Pro Infirmis, peuvent vous conseiller et vous proposer des solutions. Vous trouverez les adresses correspondantes dans la dernière partie de cette brochure.



La Croix-Rouge suisse et Pro Senectute offrent un conseil complet pour la rédaction des directives anticipées du patient et d'un mandat pour cause d'incapacité.

prevoyance.redcross.ch,
prosenectute.ch/docupass

Alzheimer Suisse

Pour une meilleure qualité de vie

Alzheimer Suisse est une organisation indépendante d'utilité publique, neutre sur le plan confessionnel et politique. Grâce à ses prestations, elle améliore la qualité de vie des personnes atteintes de démence et de leurs proches. Elle favorise l'autonomie et la solidarité. Elle propose soutien, conseils et informations et s'engage pour des soins et une prise en charge adaptés aux besoins de chaque patient. Ses prestations couvrent cinq domaines essentiels :

Information et conseil

- Conseil personnalisé par téléphone ou par e-mail
- Brochures et fiches d'information
- Site Internet alz.ch
- Manifestations et stands d'information
- Relations avec les médias

Soutien aux personnes atteintes de démence et à leurs proches

- Groupes d'entraide pour personnes atteintes de démence et jeunes malades (moins de 65 ans)
- Groupes d'entraide pour proches de personnes atteintes de démence (fronto-temporale)
- Service de soutien aux proches aidants et aux personnes atteintes de démence qui habitent seules
- Cafés Alzheimer pour les personnes atteintes de démence et leurs proches
- Vacances pour personnes atteintes de démence et leurs proches
- Activités pour les personnes atteintes de démence (p. ex. randonnées, entraînement de la mémoire, visites de musées)

Formation et perfectionnement

- Séminaires pour les proches
- Formations pour les bénévoles et les soignants
- Formations pour les corps professionnels tels que la police
- Séances d'information ouvertes au public
- Conférence nationale annuelle sur la démence pour les spécialistes et autres personnes intéressées

Connaissances et recherche

- Projets de recherche qui contribuent à une meilleure compréhension de la démence et à l'amélioration de la qualité de vie des personnes touchées
- Études portant sur différents aspects de la démence

Défense des intérêts

- Défense des intérêts des personnes atteintes de démence et de leurs proches vis-à-vis du monde politique
- Contacts avec le monde politique, les administrations, les fournisseurs de prestations et autres organisations
- Participation à l'élaboration de la plate-forme nationale consacrée à la démence

Grâce à ses 21 sections, dont 4 sections intercantionales, Alzheimer Suisse est présente dans l'ensemble du pays. Vous trouverez les coordonnées de votre section régionale sur alz.ch. L'adresse de la Direction figure dans la dernière partie de cette brochure.



Quels frais sont pris en charge par les assurances ?

Les services ci-après offrent un soutien

Coûts des soins

Les coûts des soins sont financés par l'assurance-maladie obligatoire, ainsi que par les cantons et les communes. Pour cela, il faut toutefois que les prestations de soins soient exécutées par du personnel reconnu, en l'occurrence par les soignants des services d'aide et de soins à domicile ou d'un établissement stationnaire. Pour que les services d'aide et de soins à domicile puissent facturer leurs prestations à la caisse-maladie, ils ont besoin d'une prescription médicale correspondant aux soins dispensés.

Les frais relatifs à la prise en charge, à l'accompagnement, aux aides ménagères et à l'hôtellerie ne sont pas remboursés par l'assurance obligatoire des soins. Ils sont à la charge du patient. Il est toutefois possible de bénéficier d'un remboursement au titre des assurances complémentaires. Vous trouverez des informations complémentaires à ce sujet à la page 15.

Prestations complémentaires

Toute personne bénéficiant d'une rente de l'AVS ou de l'AI peut faire une demande de prestations complémentaires. Les personnes qui vivent en Suisse et dont les prestations de rente ne permettent pas de couvrir les besoins vitaux ont droit à des prestations complémentaires. Il est également possible de faire valoir le paiement

des frais de maladie et d'invalidité via les prestations complémentaires. Cela vaut par exemple pour les frais d'assistance, de soins et de prise en charge à domicile, de même que pour les moyens auxiliaires. Le calculateur en ligne disponible sur prosenectute.ch vous permettra de vérifier si vous avez droit à des prestations complémentaires.

La demande de prestations complémentaires doit être déposée auprès de l'office AVS/AI du canton de domicile.

Allocation pour impotent

L'allocation pour impotent est versée à des personnes qui dépendent de l'aide de tiers pour des activités quotidiennes comme s'habiller, se nourrir ou les tâches liées à l'hygiène corporelle. Le droit à cette allocation naît au plus tôt après écoulement d'un temps d'attente d'une année et s'éteint quand la personne concernée ne remplit plus les conditions. L'étendue de l'impotence est définie en trois degrés : faible, moyen, grave. C'est l'office AI cantonal qui a pour mission de définir l'étendue de l'impotence.

La demande d'allocation pour impotent doit être déposée auprès de l'office AVS/AI du canton de domicile.

Vous trouverez des informations complémentaires sur avs-ai.info.

Quelles prestations sont remboursées par le Groupe Helsana ?

Notre engagement pour votre santé

Le Groupe Helsana propose des solutions d'assurance et des prestations de service qui garantissent une plus grande flexibilité en cas de nécessité de soins de longue durée.

Assurance de base

L'assurance de base obligatoire rembourse les frais occasionnés par la pose d'un diagnostic et les traitements par des médecins et chiropraticiens titulaires d'un diplôme fédéral ainsi que pour les prestations prescrites par un médecin et dispensées par des auxiliaires médicaux, par exemple du personnel soignant, des logopédistes, des physiothérapeutes et ergothérapeutes.

Sont également remboursées certaines méthodes thérapeutiques alternatives, si elles sont dispensées par un médecin au bénéfice de la formation postgraduée correspondante. Au besoin, votre médecin ou nos conseillers à la clientèle pourront vous informer des méthodes reconnues.

L'assurance de base prend également en charge les coûts du séjour et le traitement dans la division commune d'un hôpital suisse. Elle rembourse en outre les coûts des soins fournis par les services d'aide et

de soins à domicile, les foyers de jours et les EMS.

Assurances complémentaires individuelles

Les assurances complémentaires des soins prennent en charge des prestations en complément de l'assurance de base.

Veillez à vous procurer dès que possible une couverture d'assurance complète. Vous aurez ainsi une plus grande marge de manœuvre en cas de besoin.



Consultez notre site web pour savoir quelles prestations sont prises en charge par les assurances complémentaires. Vous pouvez aussi contacter directement le Service Clientèle au **0844 80 81 82** et sur **helsana.ch**.

Que rembourse mon assurance complémentaire ?

Couverture d'assurance	TOP	SANA	COMPLETA	CURA	VIVANTE	Helsana Advocare PLUS
Médicaments	X		X			
Moyens auxiliaires	X		X			
Thérapies	X		X			
Méthodes de traitement alternatives		X	X			
Promotion de la santé		X	X			
Prévention		X	X			
Hébergement dans un EMS				X		
Repas dans un EMS				X		
Aide ménagère				X		
Indemnités journalières en cas de nécessité de soins				X	X	
Conseil juridique						X

Contacts utiles et publications

Informations et soutien

Offres de conseil Alzheimer Suisse

Gurtengasse 3
3011 Berne
info@alz.ch
alz.ch

Téléphone Alzheimer

058 058 80 00
Informations et conseil
(en allemand, français et italien)
Du lundi au vendredi
8h00-12h00 et 13h30-17h00

Pro Senectute

Pro Senectute Suisse
Lavaterstrasse 60
Case postale
8027 Zurich
044 283 89 89
info@prosenectute.ch
prosenectute.ch

Croix-Rouge suisse

Rainmattstrasse 10
Case postale
3001 Berne
058 400 41 11
info@redcross.ch
redcross.ch

Pro Infirmis

Feldeggstrasse 71
Case postale 1332
8032 Zurich
058 775 20 00
contact@proinfirmis.ch
proinfirmis.ch

Renseignez-vous sur les fournisseurs de prestations professionnels.
Ils peuvent vous aider à organiser votre quotidien.

Aide médicale et soins

Services d'aide et de soins à domicile

Association suisse des services d'aide et
de soins à domicile
Effingerstrasse 33
3008 Berne
031 381 22 81
info@spitex.ch
spitex.ch

Memory Clinics

Sites des cliniques et informations sur
les Memory Clinics :

swissmemoryclinics.ch.

Publications recommandées

L'Association Alzheimer Suisse propose
de nombreuses brochures, notam-
ment sur :

- L'évaluation, les médicaments et le traitement.
- Les droits et les devoirs
- Soutien pratique au quotidien, en EMS, à l'hôpital
- Aide en cas de problèmes dans les soins et la prise en charge
- Aspects juridiques et financiers (p. ex. directives anticipées du patient, testament, pacte successoral)
- Informations en langues étrangères destinées aux migrants
- Conseils utiles pour les proches et les soignants

Ces publications sont disponibles gratuitement sur le site alz.ch.

Helsana publie également différentes brochures portant sur les soins dispensés par les proches, sur les aspects organisationnels, financiers et juridiques, ainsi que sur la conciliation entre vie professionnelle et soins aux proches.



Nous sommes là pour vous.

Tout au long de la vie. Pour que
vous restiez en bonne santé.

Retrouvrez rapidement la santé.

Ou puissiez mieux vivre avec une
maladie.

Vous avez des questions ?

Nous nous ferons un plaisir de vous aider. Nous sommes joignables au:

0844 80 81 82

helsana.ch/contact

Distinguée par les meilleures notes.



Avec le soutien spécialisé de :



Groupe Helsana

Case postale
8081 Zurich
helsana.ch

Le Groupe Helsana comprend Helsana Assurances SA, Helsana Assurances complémentaires SA et Helsana Accidents SA.