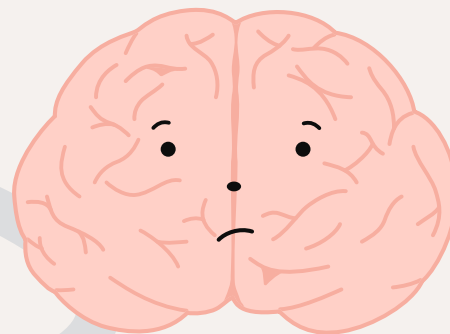


Apprendre à réduire vos risques de démence de façon autonome

COMMENT LE FAIT D'ÊTRE UN PROCHE AIDANT PEUT IL AVOIR UNE INCIDENCE SUR VOTRE CERVEAU?



Les proches aidants sont plus susceptibles que les autres personnes d'être exposés à des facteurs de risque de la démence comme une mauvaise alimentation, le manque d'exercice et un isolement social.



Ces expériences peuvent avoir des répercussions dommageables sur le cerveau des proches aidants.

Par conséquent, les proches aidants ont jusqu'à **six fois** plus de risque de développer une démence que la population en général.



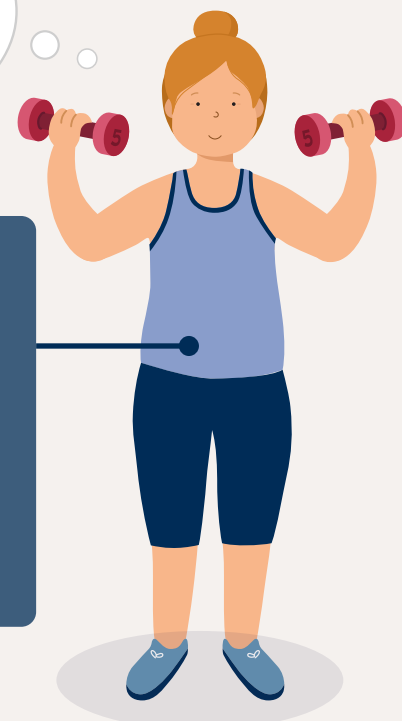
CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE?



Avant le diagnostic, parlez avec vos proches de leurs préférences en matière de soins, des questions liées aux finances et des questions d'ordre juridique.

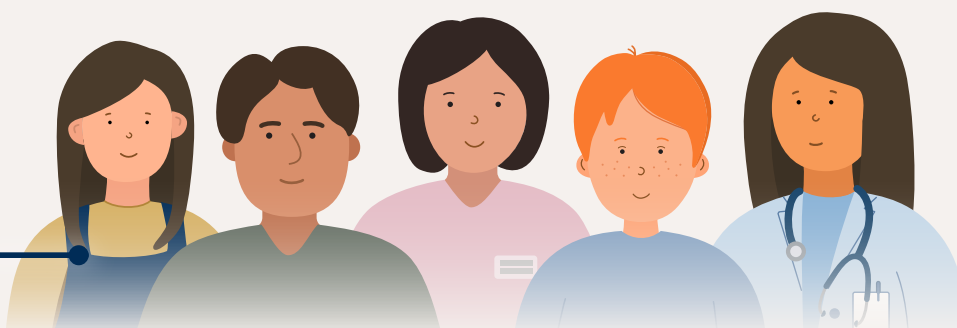


Engagez vous à adopter un mode de vie sain. Participez à des activités sociales, optimisez votre sommeil, faites plus d'exercice et mangez sainement.



Entrez en contact avec un groupe de soutien pour proches aidants.

Bâissez une équipe de proches aidants composée de membres de la famille, d'amis, de membres de la communauté, de groupes confessionnels, de professionnels de la santé, de thérapeutes et de programmes de jour pour adultes.



Pour faire un don, balayez le code QR



Pour en savoir plus, consultez le site Web www.defierlademence.org