



programme  
démence  
prévention

## Gardez votre cerveau en forme



En prévenant les troubles cognitifs  
légers de façon personnalisée

### Le programme démence prévention

Dans une certaine mesure, vieillir et oublier davantage peut être normal. Pour autant, beaucoup d'inquiétudes émergent lorsque les oublis s'accroissent et que les facultés mentales diminuent au-delà des seuils normaux : Est-ce que je deviens dément ? Le suis-je déjà ? Que puis-je faire contre l'oubli ?

Si vous aussi vous cherchez des réponses à ces questions, parlez à votre médecin. Il peut vous rediriger vers le programme démence prévention – **pdp** – au Luxembourg. Ce programme s'adresse aux individus dont la capacité mentale diminue et indique une déficience cognitive légère (en anglais : Mild Cognitive Impairment, MCI).



Le **pdp** a pour but de prévenir une démence naissante ou du moins de la retarder et souhaite montrer de nouvelles façons de rester en forme mentalement.



À travers le **pdp**, vous pourrez découvrir des mesures personnalisées et adaptées à vos capacités physiques et mentales. Nos experts évaluent vos facteurs de risque personnels sur la base des dernières études et tests scientifiques.

Saisissez cette opportunité et prenez les choses à temps en parlant à votre médecin du **pdp**. La participation au programme et les mesures de prévention sont gratuites.



### Une prévention ciblée

L'oubli, les difficultés de concentration ou de planification de tâches complexes peuvent indiquer des troubles non liés à l'âge appelés troubles cognitifs légers. Ces derniers augmentent le risque de démence.

Toutefois, de nouveaux résultats scientifiques, issus de la recherche sur la démence, montrent que la prévention est possible dans de nombreux cas. Plusieurs facteurs peuvent influencer l'évolution de ces troubles cognitifs légers. Notez que vous pouvez influencer certains de ces facteurs.



La condition préalable pour participer au **pdp** est un examen précoce détaillé au cours duquel une déficience cognitive légère, qui pourrait conduire à une démence, peut être diagnostiquée. Ce n'est qu'à partir de ce moment que des actions préventives peuvent être trouvées et mises en œuvre avec vous. Par exemple, des mesures simples d'exercice, de nutrition et d'entraînement cérébral peuvent aider à prévenir la démence.

### Comment fonctionne le **pdp**

Une consultation détaillée et personnalisée est mise en place avec un Memory Coach (coach de la mémoire). Ce dernier est un neuropsychologue formé dans le cadre du **pdp** pour donner des conseils personnalisés aux personnes atteintes de troubles cognitifs légers. Il répond à vos questions et effectue quelques tests neuropsychologiques pour mesurer votre forme mentale.



Après la consultation, le Memory Coach prépare votre profil de risque individuel et recommande plusieurs mesures personnalisées pour vous aider à prévenir la démence. Le Memory Coach travaille étroitement avec votre médecin traitant.

L'ensemble des mesures est adapté à votre profil de risque, votre âge, votre état de santé et vos préférences. Vous recevez ensuite des bons avec lesquels vous pouvez participer à diverses actions préventives. Certaines sont déjà partie intégrante du **pdp** (p.ex. conseils diététiques) et d'autres sont déterminées au cours du programme selon les préférences générales des participants.

### Comment participer au **pdp**

1. Si vous pensez que vous pourriez être concerné, contactez votre médecin et discutez de la procédure avec lui.
2. En cas de suspicion, votre médecin généraliste peut vous recommander de participer au **pdp** et ainsi nous transmettre vos informations.
3. À condition que vous y consentiez, un formulaire contenant toutes les informations nécessaires est préparé et transmis au Memory Coach référent.
4. Prenez rendez-vous avec votre Memory Coach au numéro de téléphone indiqué à la fin de ce dépliant. Vous pouvez également venir avec un proche.
5. Le Memory Coach établit avec vous un programme de prévention personnalisé. C'est à vous de décider comment utiliser ce programme dans votre vie de tous les jours.
6. Pour d'autres questions, un soutien et un suivi continu, vous resterez en contact avec votre coach.

Votre médecin recevra des informations sur vos activités et pourra vous fournir de meilleurs soins médicaux.

Contact :

Téléphone (+352) 247-75600  
info@dementia.lu · www.dementia.lu

Lieu de consultation :

Centre Hospitalier de Luxembourg  
Bâtiment de l'ancienne maternité  
120, route d'Arlon · L-1150 Luxembourg