

# KERTHAN NEWSLETTER

## COVID 19

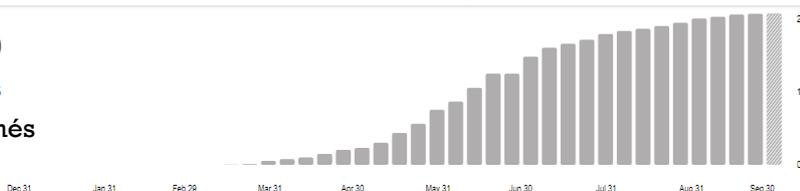


Au 06 Octobre 2020, globalement on dénombre **35 109 317 cas** et **1 035 341 décès** confirmés. Au Cameroun, on compte **20924 cas** et **420 décès** notifiés à l'OMS. Les courbes statistiques du Cameroun sont

**20,875**

confirmed cases

Cas confirmés

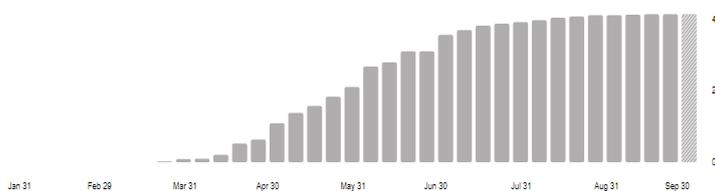


**418**

deaths

Décès

Source: World Health Organization  
Data may be incomplete for the current day or week.



## LA MALADIE D'ALZHEIMER

La journée mondiale de la maladie d'Alzheimer est célébrée le **21 Septembre** de chaque année.

**Définition :** La démence est un syndrome dans le quel on observe une dégradation de la mémoire, du raisonnement, du comportement et de l'aptitude à réaliser les activités quotidiennes. La maladie d'Alzheimer (MA) est la cause la plus fréquente de démence (50-70%). La démence est l'une des cause principale de dépendance et de handicap pour les personnes âgées.

**Qu'est ce qui favorise la démence :** l'âge avancé (à partir de 60 ans), le sexe féminin est plus exposé, les personne avec hypertension artérielle, les personne n'ayant pas eu de distraction dans la vie

**Epidémiologie:** La démence est rare avant 55ans. L'hôpital Général de Douala enregistre au moins un nouveau cas chaque semaine

**Signes et Symptômes :** Ce n'est pas seulement un problème de mémoire. Elle peut aussi

- Réduire la capacité à apprendre, à retenir, à se rappeler des expériences passées
- Causer les troubles de la pensée, des sensations, et des activités

Ces problèmes mentaux et du comportement peuvent influencer leur qualité de vie.

## LA MALADIE D'ALZHEIMER

Signes et symptômes : La maladie évolue en 3 stades :

<b>Stade Initial</b>	Avoir tendance à oublier, Perdre conscience du temps, Se perdre dans les endroits familiers
<b>Stade Intermédiaire</b>	Oublier les événements récents et le nom des gens, Se perdre à la maison, Avoir plus de difficultés à communiquer, Présenter les changements de comportements
<b>Stade Final</b>	Dépendance et inactivité totale

**Prevention** : Prenez soin de votre cœur

- Bougez (activité physique au moins 30 minutes par jour)
- Stimulez votre cerveau (lecture, jeux éducatifs, ...)
- Mangez sainement (peu gras, peu sucré, peu salé, 5 fruits et légumes par jour)
- Dormez suffisamment (8h de sommeil par nuit)
- Ayez une vie sociale active (réunion, église, chorale, ...)

**Traitement** : Aucun traitement ne permet de guérir la maladie, mais des médicaments et des stratégies de gestion des symptômes peuvent soulager provisoirement ces symptômes.