

Dementia Awareness Resources Toolkit

Trousse d'outils de sensibilisation à la démence

English >

Français >

-  [Click here to view accessible versions of this toolkit and the awareness resources](#)
-  [Cliquez ici pour trouver des versions accessibles de cette trousse d'outils et des ressources de sensibilisation](#)



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada 

Overview

This digital toolkit was created to share dementia information and resources that were developed during the Public Health Agency of Canada's national public education campaign from 2019–2024. The goal of these resources developed for the public education campaign is to expand awareness of dementia prevention, reduce stigma and enable communities to be more dementia-inclusive.

What's in the toolkit?

These resources include links to key documents on dementia, including Canada's national dementia strategy and annual reports to Parliament on the strategy. Links to learn more about dementia and what Canada is doing to take action on the strategy are also included.

Other resources are presented by topic (overview, risk reduction, stigma and dementia-inclusive communities) and media type (web links, videos, static images, social media). Resources are available in English and French.

This content can be shared with your network on social media channels, and it can be used to help inspire your own content to raise awareness of dementia in Canada.

How to use the resources

Sharing images and videos:

- Click on the links to view the resources on your web browser.
- Download the files or copy the links to use them in your own communication efforts.

Creating social media posts:

- You can download the image and copy and paste the accompanying text to create a new post on your social media channels or other communication activities.

Disclaimer:

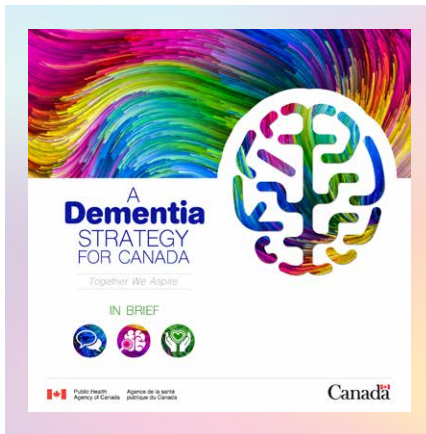
The sharing of social media posts directly from the Public Health Agency of Canada's official accounts is encouraged (X [formerly Twitter]: @GovCanHealth; Facebook: @Healthy Canadians; LinkedIn: @Public Health Agency of Canada/Agence de la santé publique du Canada). These posts may be reproduced, in whole or in part, without permission when used for non-commercial purposes only, provided the source is fully acknowledged (Source: Public Health Agency of Canada, Canada.ca/dementia).

For commercial requests or if you want to make significant changes to our images or text to create new content, please submit your request for copyright permission, using the following form: **[Application for Copyright Clearance on Health Canada Works](#)**

overview

web links

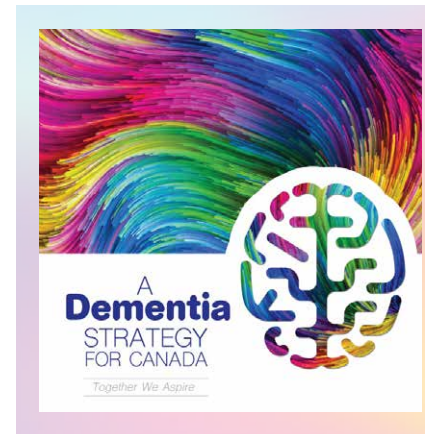
social media



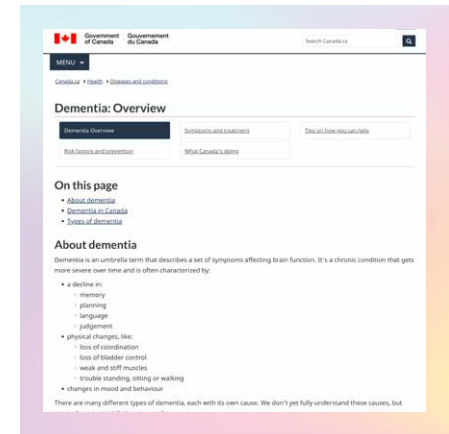
🌐 A Dementia Strategy for Canada: Together We Aspire: In Brief



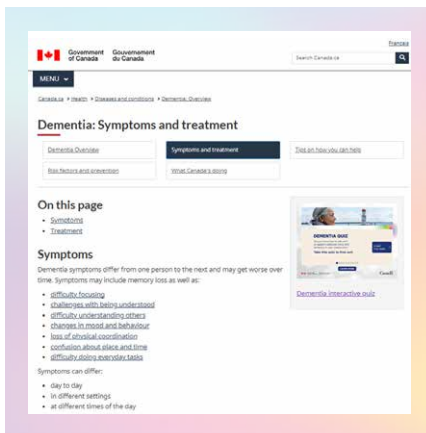
🌐 Overview of Canada's dementia strategy



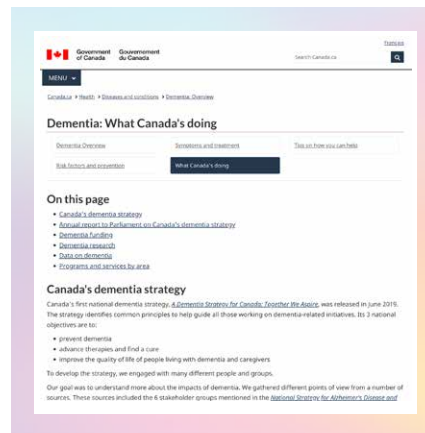
🌐 A Dementia Strategy for Canada: Together We Aspire



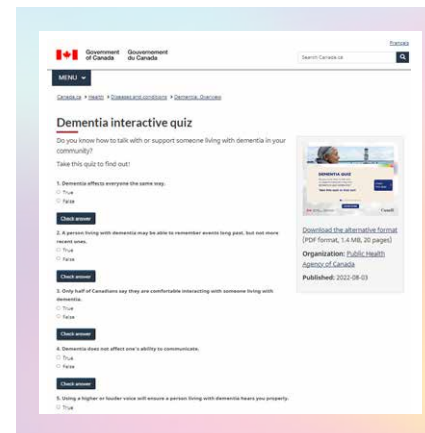
🌐 Dementia: Overview



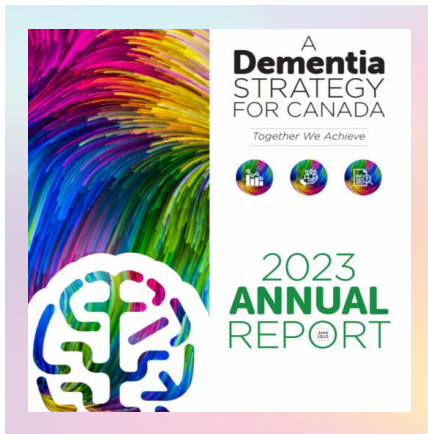
🌐 Dementia: Symptoms and treatment



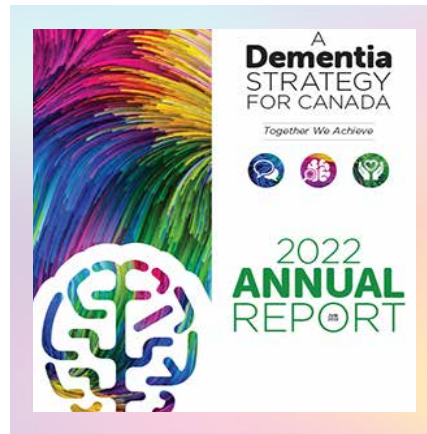
🌐 Dementia: What Canada's doing



🌐 Dementia interactive quiz

[overview](#)[web links](#)[social media](#)

🌐 2023 Report to Parliament



🌐 2022 Report to Parliament



🌐 2021 Report to Parliament



🌐 2020 Report to Parliament



fr



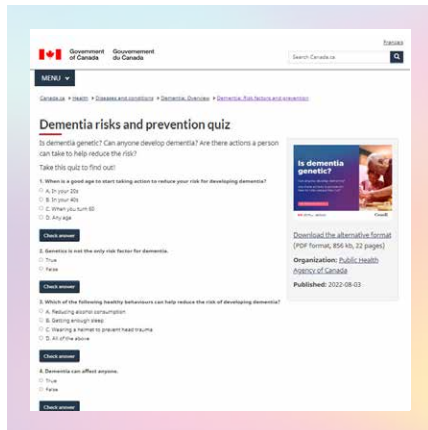
Dementia symptoms

web links

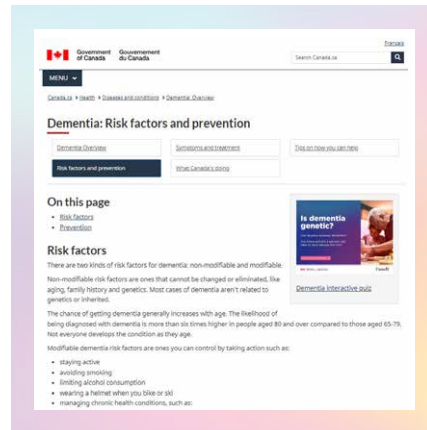
videos

static images

social media



🌐 Dementia risks and prevention quiz



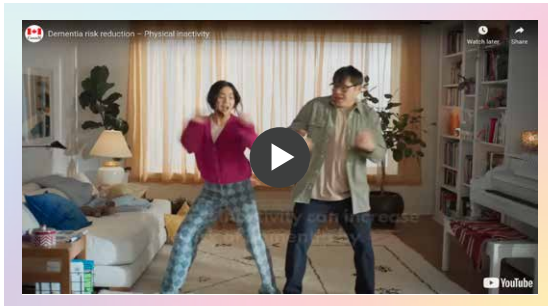
🌐 Dementia: Risk factors and prevention

web links

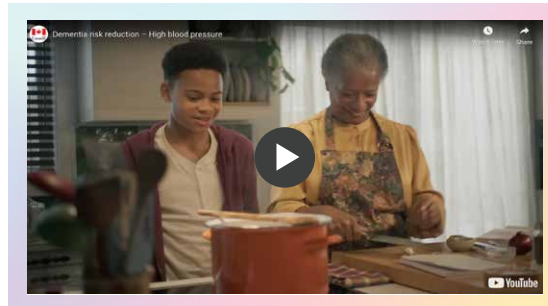
videos

static images

social media



🌐 Dementia risk factor – Physical inactivity



🌐 Dementia risk factor – High blood pressure

[web links](#)[videos](#)[static images](#)[social media](#)

Another reason to choose homemade.

Too much sodium in highly processed foods can lead to high blood pressure, increasing the **risk of dementia by 60%**.



Learn how to reduce
the risk of dementia

Canada.ca/dementia

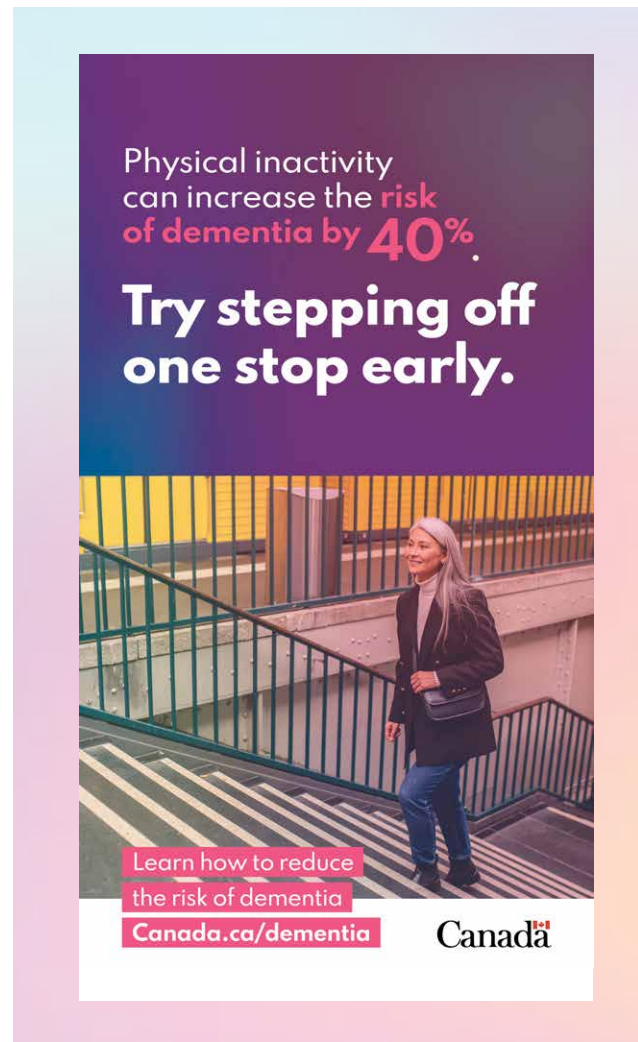
Canada

📄 Dementia risk factor – High blood pressure



fr

For more information, visit Canada.ca/dementia

[web links](#)[videos](#)[static images](#)[social media](#)

 Dementia risk factor – Physical inactivity



[web links](#)[videos](#)[static images](#)[social media](#)

Physical inactivity
can increase the **risk**
of dementia by **40%**.

**Try stepping off
one stop early.**

Learn how to reduce the risk of dementia:
Canada.ca/dementia

L'inactivité physique
peut augmenter le **risque**
de démente de **40%**.

**Descendez
un arrêt plus tôt.**

Apprenez comment réduire le risque
de démente: Canada.ca/dementia

Canada

📄 Dementia risk factor – Physical inactivity



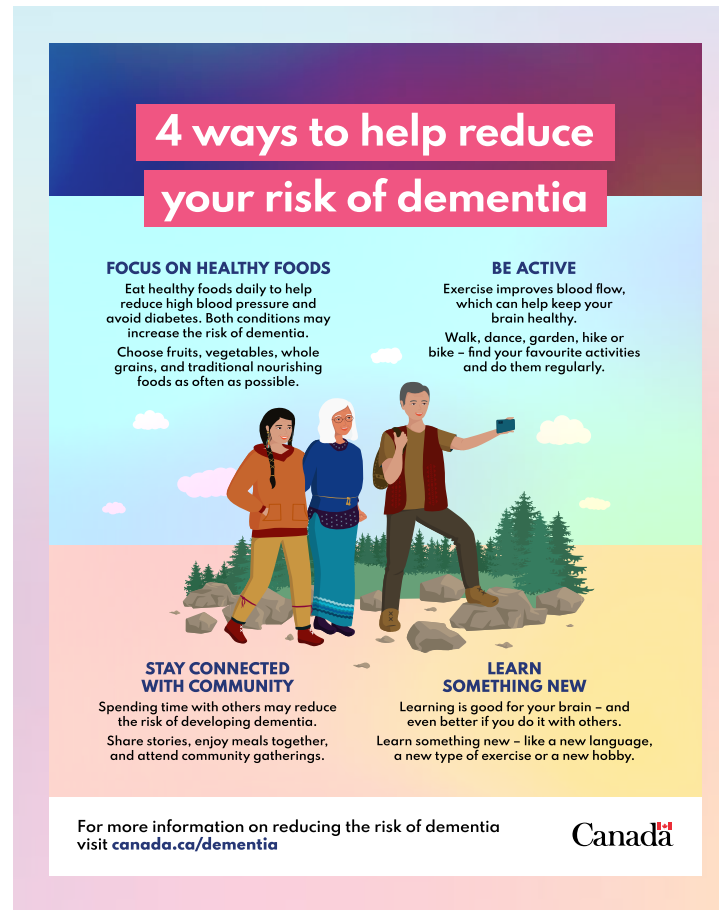
fr

web links

videos

static images

social media



4 ways to help reduce your risk of dementia



fr

web links

videos

static images

social media



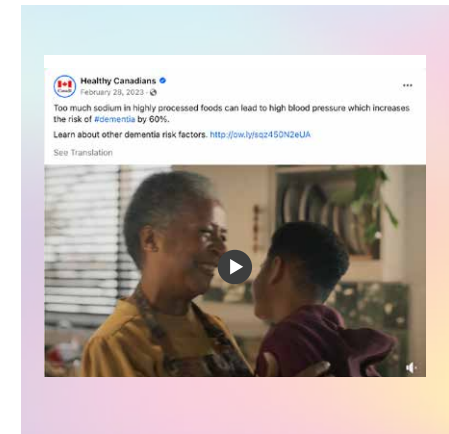
Dementia risk factor – Physical inactivity



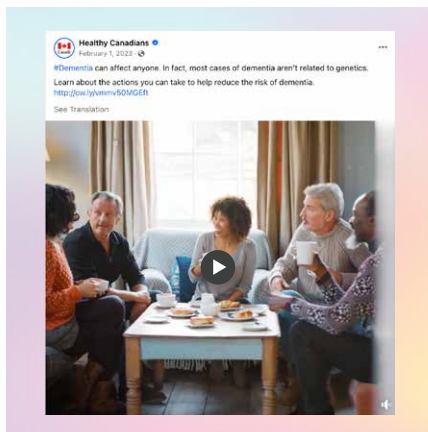
Dementia risk factor – Physical inactivity



Dementia risk factor – High blood pressure



Dementia risk factor – High blood pressure



Dementia risk factor – Social isolation

web links

videos

static images

social media

Confronting stigma

Uninformed attitudes and beliefs about dementia can result in stigma, which can affect people living with dementia, their loved ones and caregivers. Stigma can:

- cause social isolation
- make people feel alone, depressed and ashamed
- erode someone's sense of self-worth and belief in their own abilities

To discourage stigma and negative perceptions associated with dementia, you can:

- correct misinformation related to fears about and negative attitudes toward dementia
- learn more about dementia
- help people living with dementia to overcome challenges of stigma by:
 - making efforts to include them in conversations and/or activities
 - treating them with respect and dignity
 - encouraging them to share their experiences
- refuse to accept actions and language that are:
 - belittling
 - dehumanizing
 - discriminatory
 - patronizing
- speak out against inappropriate behaviour directed at people living with dementia

Self-stigma

Self-stigma occurs when someone internalizes negative attitudes about a condition and applies those attitudes to themselves. This can cause people who are experiencing potential symptoms of dementia to be less likely to seek help.

Self-stigma may result in:

- hiding symptoms
- avoiding discussions with loved ones
- having negative thoughts and feelings
- delaying an assessment that may lead to a diagnosis

People living with diagnosed dementia may hide the diagnosis from others and isolate themselves.

Where stigma comes from

Negative perceptions about dementia can affect how people view, talk about and interact with people living with dementia. In Canada:

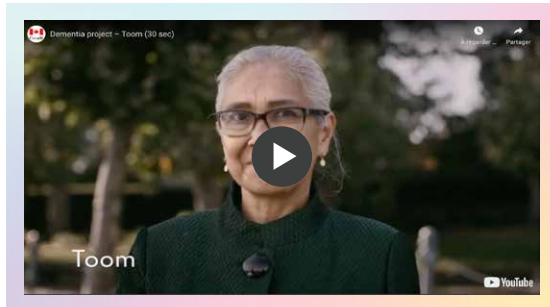
 **Dementia: Confronting stigma (Public Health Agency of Canada website)**

web links

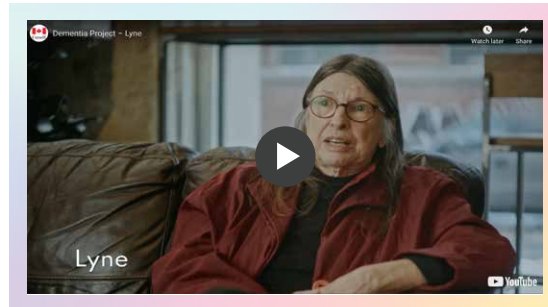
videos

static images

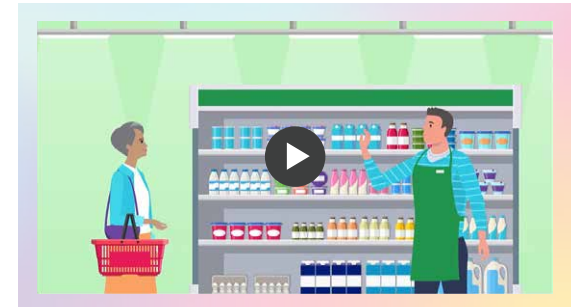
social media



🌐 Dementia project – Toom



🌐 Dementia project – Lyne



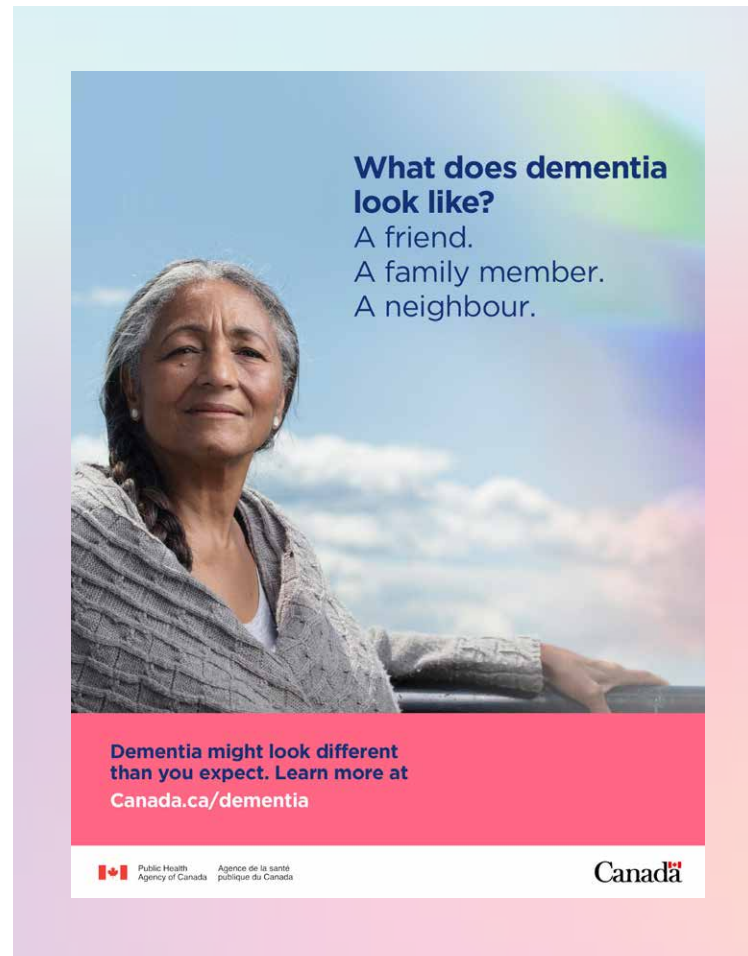
🌐 Help reduce the stigma behind dementia

web links

videos

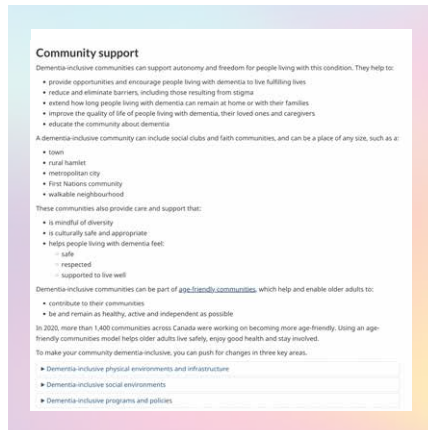
static images

social media

 What does dementia look like?

[web links](#)[videos](#)[static images](#)[social media](#)

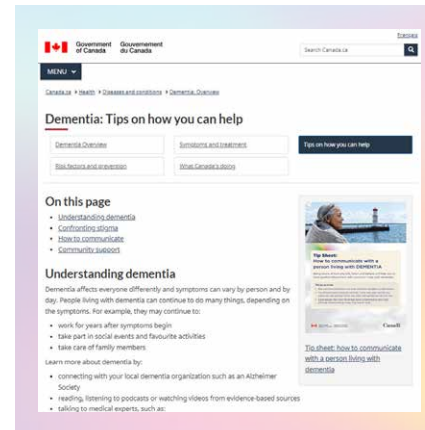
**Dementia may be different
than you think**



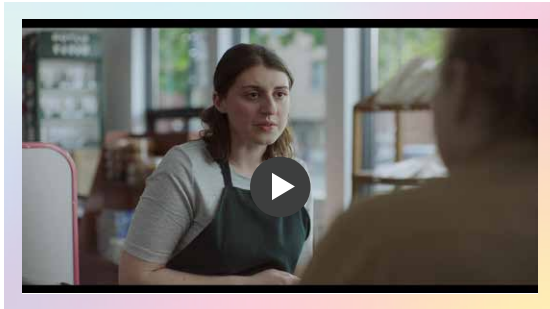
🌐 **Dementia: Community support (Public Health Agency of Canada website)**



🌐 **Tip Sheet: How to communicate with a person living with dementia**



🌐 **Dementia: Tips on how you can help**

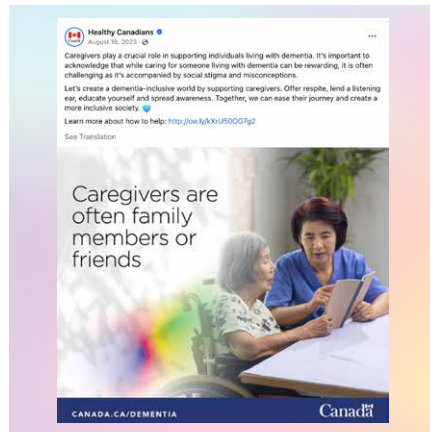


 **How to interact with someone living with dementia**

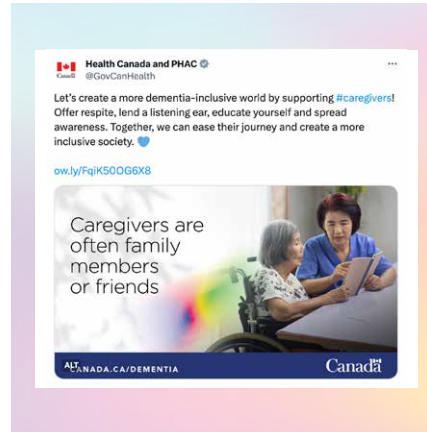
web links

videos

social media



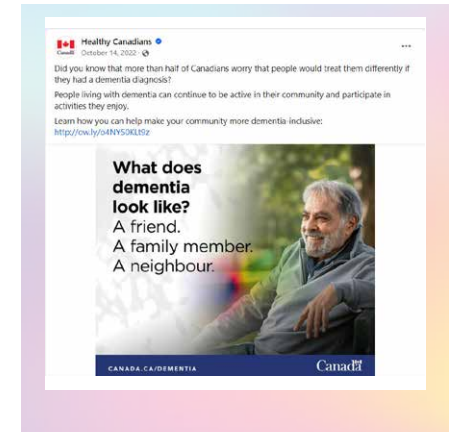
Dementia – inclusive communities



Dementia – inclusive communities



Dementia – inclusive communities



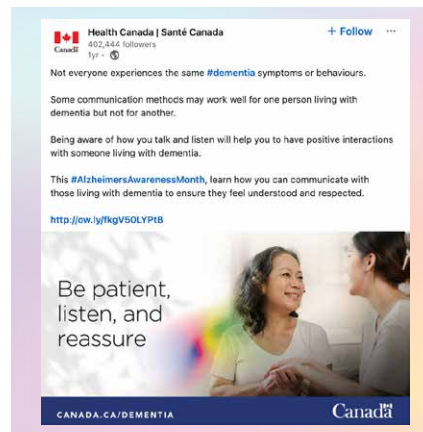
Dementia – inclusive communities



Be patient



Be patient



Be patient

Vue d'ensemble

Cette trousse d'outils numérique vise à partager des informations et des ressources au sujet de la démence, développées durant la campagne nationale d'éducation du public de l'Agence de santé publique du Canada de 2019 jusqu'à 2024. Ces ressources, qui ont été développées pour la campagne d'éducation publique, visent à sensibiliser davantage à la prévention de la démence, à lutter contre la stigmatisation qui y est associée et à permettre aux collectivités d'être plus inclusives à l'égard des personnes atteintes de démence.

Que contient-elle?

Ces ressources comprennent des hyperliens vers des documents clés sur la démence, notamment la stratégie nationale du Canada sur la démence et les rapports annuels au Parlement sur la stratégie. Elles contiennent également des liens permettant d'en savoir plus sur la démence et ce que le Canada fait pour mettre en oeuvre la stratégie.

D'autres ressources sont présentées par thème (vue d'ensemble, réduction des risques, stigmatisations et collectivités inclusives à l'égard des personnes atteintes de démence) et par type de média (liens internet, vidéos, images statiques et publications pour les médias sociaux). Les ressources sont offertes en français et en anglais.

Vous pouvez partager ce contenu sur vos comptes de médias sociaux ou vous en inspirer pour créer votre propre contenu afin de sensibiliser la population à la démence au Canada.

Comment utiliser les ressources?

Partage des images et des vidéos :

- Cliquez sur les liens pour afficher les ressources sur votre navigateur web.
- Téléchargez les fichiers ou copiez les liens pour les utiliser dans vos propres communications.

Création de publications sur les médias sociaux :

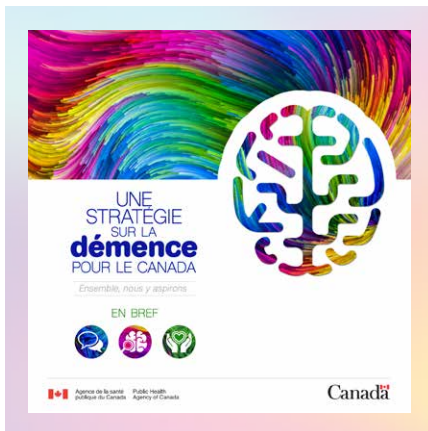
- Vous pouvez télécharger l'image et copier-coller le texte qui l'accompagne pour créer une nouvelle publication sur vos canaux de médias sociaux ou d'autres activités de communication.

Remarque au sujet de l'utilisation

Le partage de publications sur les médias sociaux directement à partir des comptes officiels de l'Agence de la santé publique du Canada est encouragé (X [anciennement Twitter] : @GouvCanSante; Facebook : @Canadiens en santé; LinkedIn : @Public Health Agency of Canada/Agence de la santé publique du Canada). Ces publications peuvent être reproduites sans autorisation, en totalité ou en partie, à des fins non commerciales seulement, à condition de mentionner dûment la source. (Source : Agence de la santé publique du Canada, Canada.ca/demence)

Pour des demandes commerciales ou si vous souhaitez apporter des modifications significatives à nos images ou textes pour créer un nouveau contenu, veuillez compléter le formulaire qui suit afin d'obtenir une permission concernant les droits d'auteur :

Demande d'affranchissement de droit d'auteur pour les oeuvres de Santé Canada



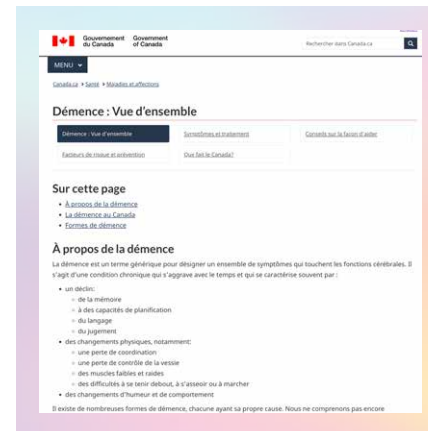
Une stratégie sur la démence pour le Canada : Ensemble, nous y aspirons : en bref



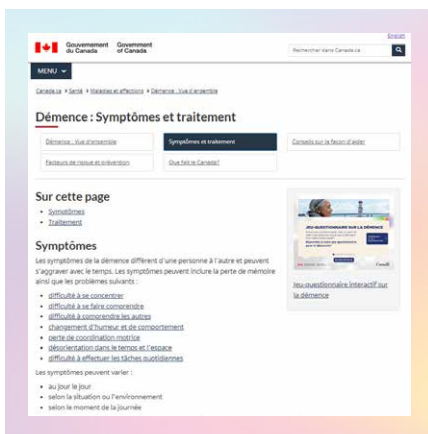
Aperçu de la stratégie canadienne sur la démence



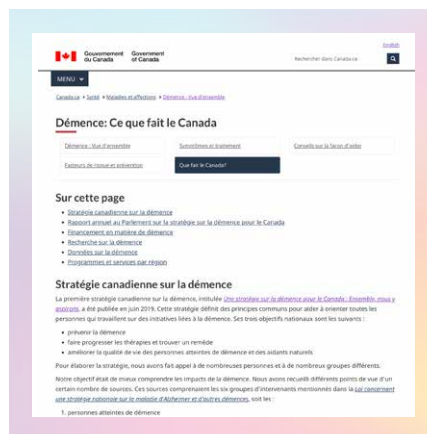
Une stratégie sur la démence pour le Canada : Ensemble, nous y aspirons



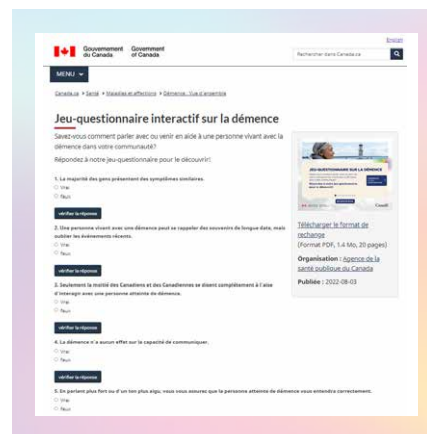
Démence : Vue d'ensemble



Démence : Symptômes et traitement



Démence : Ce que fait le Canada



Jeu-questionnaire interactif sur la démence



[vue d'ensemble](#)

[liens web](#)

[médias sociaux](#)



🌐 Rapport au Parlement, 2023



🌐 Rapport au Parlement, 2022



🌐 Rapport au Parlement, 2021



🌐 Rapport au Parlement, 2020

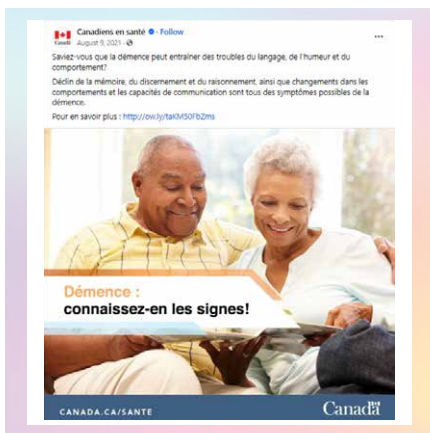


en

vue d'ensemble

liens web

médias sociaux



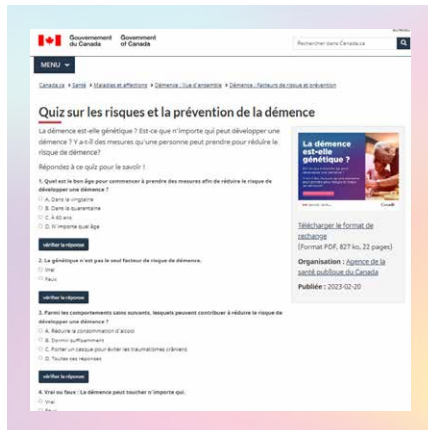
Symptômes de démence

liens web

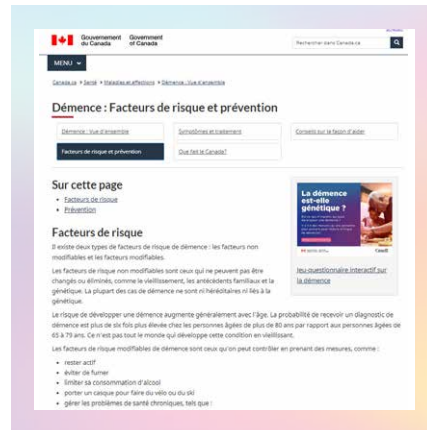
vidéos

images statiques

médias sociaux



🌐 Quiz sur les risques et la prévention de la démence



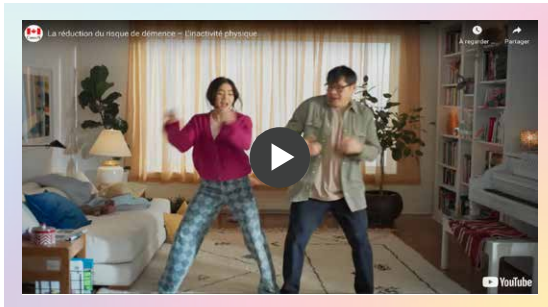
🌐 Démence : Facteurs de risque et prévention

liens web

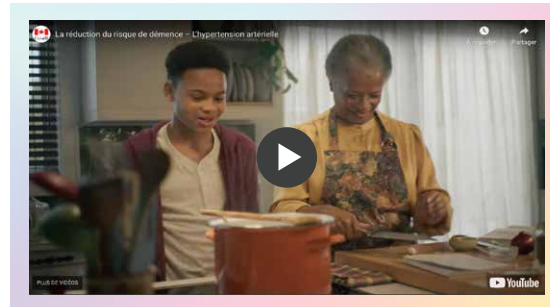
vidéos

images statiques

médias sociaux



🌐 Facteur de risque de démence –
L'inactivité physique



🌐 Facteur de risque de démence –
L'hypertension artérielle

liens web

vidéos

images statiques

médias sociaux

Une autre raison de choisir des plats faits maison.

Trop de sodium dans les aliments
hautement transformés peut entraîner
une hypertension artérielle, qui augmente
le **risque de démence de 60%**.



Apprenez comment réduire
le risque de démence

Canada.ca/demence

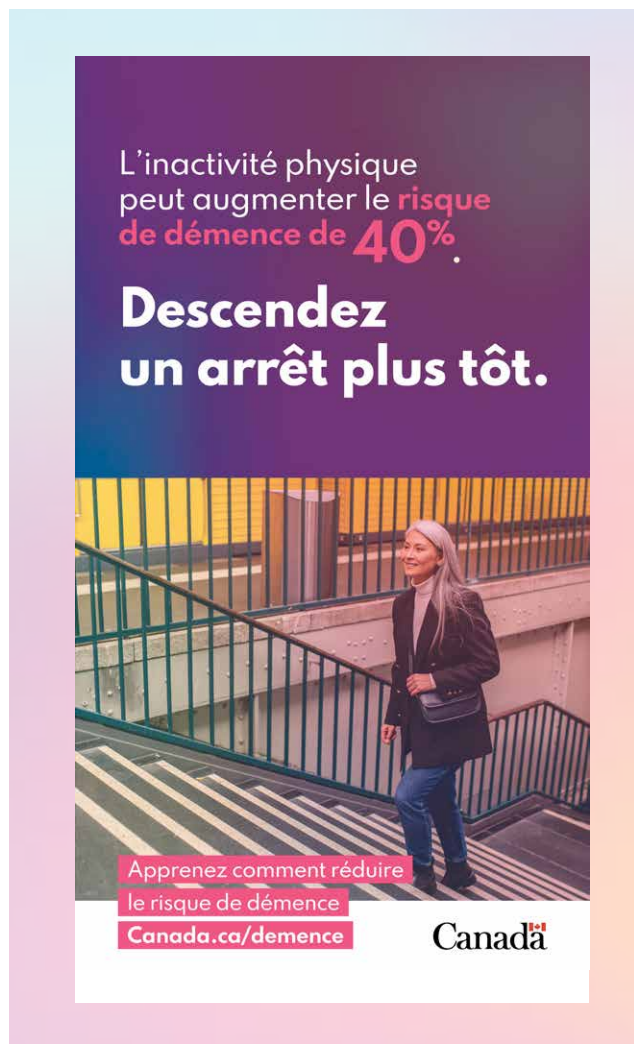
Canada

Facteur de risque de démence –
L'hypertension artérielle



en

Pour en savoir plus, rendez-vous sur Canada.ca/demence



📄 Facteur de risque de démence –
L'inactivité physique



liens web

vidéos

images statiques

médias sociaux

L'inactivité physique
peut augmenter le **risque**
de démence de **40%**.

**Descendez
un arrêt plus tôt.**

Apprenez comment réduire le risque
de démence : Canada.ca/dementia

Physical inactivity
can increase the **risk**
of dementia by **40%**.

**Try stepping off
one stop early.**

Learn how to reduce the risk of dementia:
Canada.ca/dementia

Canada

Facteur de risque de démence –
L'inactivité physique



en

4 façons d'aider à réduire votre risque de démence

PRIVILÉGIEZ LES ALIMENTS SAINS

Manger des aliments sains tous les jours aide à réduire l'hypertension artérielle et à éviter le diabète, deux problèmes de santé qui peuvent augmenter le risque de démence.

Optez pour des fruits, des légumes, des grains entiers et des aliments nourrissants traditionnels le plus souvent possible.

MENEZ UNE VIE ACTIVE

L'exercice améliore le débit sanguin, ce qui peut contribuer à la santé de votre cerveau.

Marchez, dansez, jardinez, faites de la randonnée ou du vélo – pratiquez vos activités préférées sur une base régulière.

RESTEZ EN CONTACT AVEC LES GENS DE VOTRE ENTOURAGE

Passer du temps avec d'autres personnes peut aider à réduire le risque de développer une démence.

Racontez vos histoires personnelles, partagez des repas et participez aux rassemblements dans votre communauté.

APPRENEZ QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU

L'apprentissage est bénéfique pour votre cerveau – et encore meilleur avec d'autres personnes.

Apprenez quelque chose de nouveau – comme une langue, un nouvel exercice ou un nouveau loisir.

Pour en savoir plus sur les façons de réduire le risque de démence, rendez-vous au canada.ca/demence



📄 4 façons d'aider à réduire votre risque
de démence



VUE D'ENSEMBLE

RÉDUCTION DES RISQUES

COMBATTRE LA STIGMATISATION

COLLECTIVITÉS INCLUSIVES À L'ÉGARD DES PERSONNES ATTEINTES DE DÉMENCE

liens web

vidéos

images statiques

médias sociaux



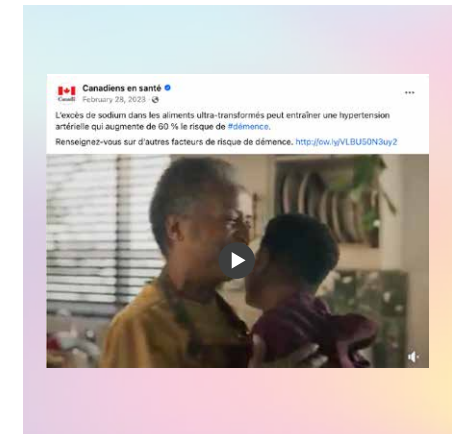
Facteur de risque –
L'inactivité physique



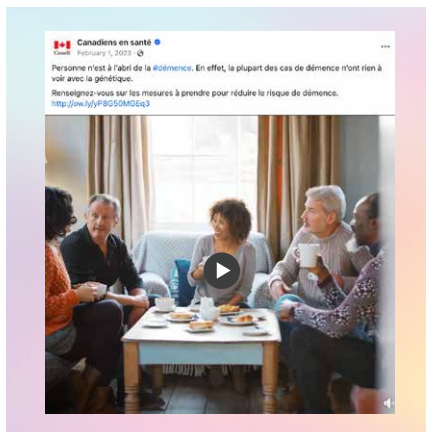
Facteur de risque –
L'inactivité physique



Facteur de risque –
L'hypertension artérielle



Facteur de risque –
L'hypertension artérielle



Facteur de risque –
L'isolement social

Pour en savoir plus, rendez-vous sur Canada.ca/dementia

liens web

vidéos

images statiques

médias sociaux

Faire face à la stigmatisation

Des attitudes et des croyances infondées sur la démence peuvent entraîner une stigmatisation, qui aura une incidence sur les personnes atteintes de démence, sur leurs proches et sur leurs aidants naturels. La stigmatisation peut :

- provoquer l'isolement social
- générer un sentiment de solitude, de honte et la dépression
- éroder l'estime de soi, la compassion envers soi-même ainsi que la confiance en ses propres capacités

Pour réduire la stigmatisation et les perceptions négatives associées à la démence, vous pouvez :

- corriger les renseignements erronés envers les personnes atteintes de démence et les attitudes négatives envers cette condition
- vous informer sur la démence
- aider les personnes atteintes de démence à surmonter les défis de la stigmatisation grâce aux actions suivantes :
 - faire des efforts pour les inclure dans les conversations et/ou les activités
 - les traiter avec respect et dignité
 - les encourager à parler de leurs expériences
- refuser d'accepter les gestes ou le langage :
 - dénigrants
 - déshumanisants
 - discriminatoires
 - condescendants
- dénoncer les comportements inappropriés à l'égard de personnes atteintes de démence

Autostigmatisation

L'autostigmatisation se produit lorsqu'une personne internalise des attitudes négatives à l'égard d'une maladie ou condition et les applique envers sa propre personne. Cela fait en sorte que les personnes qui présentent des symptômes potentiels de démence sont moins enclines à demander de l'aide. En cas d'autostigmatisation, les personnes atteintes de démence peuvent :

- cacher les symptômes
- éviter les discussions avec leurs proches
- avoir des pensées et des sentiments négatifs
- reporter une évaluation qui pourrait conduire à un diagnostic

Les personnes qui reçoivent un diagnostic de démence peuvent le cacher aux autres et se réfugier dans l'isolement.

Origine de la stigmatisation

Les perceptions négatives de la démence peuvent avoir un impact sur la façon dont la population générale perçoit les

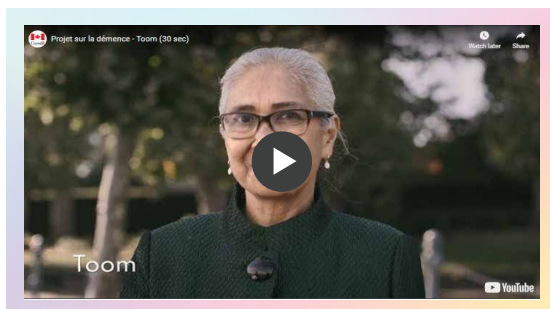
 **Démence : Faire face à la stigmatisation (site Web de l'Agence de la santé publique du Canada)**

liens web

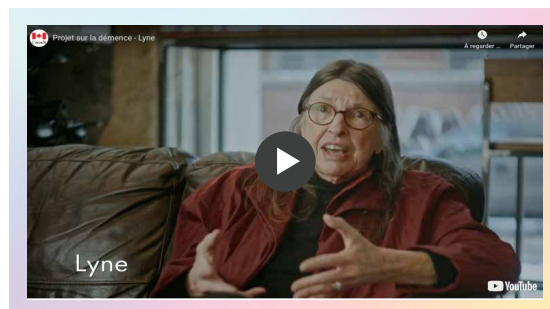
vidéos

images statiques

médias sociaux



🌐 **Projet sur la démence – Toom**



🌐 **Projet sur la démence – Lyne**



🌐 **Comment aider à réduire les préjugés envers la démence**

liens web

vidéos

images statiques

médias sociaux



📄 À quoi la démence ressemble-t-elle?

en

[liens web](#)[vidéos](#)[images statiques](#)[médias sociaux](#)

La démence peut être
différente de ce que
vous pensez

VUE
D'ENSEMBLE

RÉDUCTION
DES RISQUES

COMBATTRE
LA STIGMATISATION

COLLECTIVITÉS INCLUSIVES À L'ÉGARD
DES PERSONNES ATTEINTES DE DÉMENCE

liens web

vidéos

médias sociaux

Soutien communautaire

Les collectivités inclusives à l'égard des personnes atteintes de démence peuvent soutenir l'autonomie et la liberté des personnes atteintes de cette condition. Elles aident à :

- offrir des occasions et encourager les personnes à mener une vie épanouissante
- réduire et éliminer les obstacles, y compris ceux attribuables à la stigmatisation
- permettre aux personnes atteintes de démence de rester plus longtemps à domicile ou auprès de leur famille
- améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de démence, de leurs proches et des aidants naturels
- éduquer la collectivité au sujet de la démence

Une collectivité inclusive à l'égard des personnes atteintes de démence peut inclure des clubs sociaux et des communautés en ligne et peut être un lieu de rencontre quelle qu'elle soit, notamment :

- une municipalité
- un hameau
- une ville métropolitaine
- une collectivité des Premières Nations
- un quartier résidentiel

Ces collectivités fournissent également des soins et un soutien qui :

- tiennent compte de la diversité
- sont sécuritaires et adaptés à la culture
- aident les personnes atteintes de démence à se sentir :
 - en sécurité
 - respectées
 - soutenues pour bien vivre

Les collectivités inclusives à l'égard des personnes atteintes de démence peuvent faire partie de **collectivités amies des aînés** qui aident et permettent aux personnes âgées de :

- contribuer à leur collectivité
- continuer de vivre une vie aussi saine, active et indépendante que possible

En 2020, plus de 1 400 collectivités au Canada s'efforcent de devenir plus conviviales pour les aînés. L'utilisation d'un modèle de collectivité amie des aînés aide ceux-ci à vivre en sécurité, à jouir d'une bonne santé et à demeurer actifs.

Pour rendre votre collectivité inclusive à l'égard des personnes atteintes de démence, vous pouvez faire pression pour que des modifications soient apportées dans trois domaines clés.

► Environnements physiques et infrastructure inclusifs à l'égard des personnes atteintes de démence

🌐 **Démence : Soutien communautaire (site Web de l'Agence de la santé publique du Canada)**



Fiche de conseils :
Comment communiquer avec une personne atteinte de DÉMENCE

En étant conscient de la façon dont vous parlez, écoutez et agissez, vous pourrez avoir des interactions plus positives avec une personne atteinte de démence.

Ce qu'il faut savoir

- Les gens ne présentent pas tous les mêmes symptômes de démence ou comportements.
- Certaines méthodes de communication peuvent être efficaces pour une personne, mais pas pour une autre. Une méthode ne fonctionne pas pour tout le monde.

🌐 **Fiche de conseils : Comment communiquer avec une personne atteinte de démence**

Démence : Conseils sur la façon dont vous pouvez aider

Démence : Que faire ? | Symptômes et causes | Conseils sur la façon d'aider

Facteurs de risque et prévention | Que faire le Canada?

Sur cette page

- Comprendre la démence
- Faire face à la planification
- Communication
- Soutien communautaire

Comprendre la démence

La démence touche chaque personne différemment. Les symptômes peuvent varier d'une personne et d'un jour à l'autre. Selon leurs symptômes, les personnes atteintes de démence peuvent continuer à faire beaucoup de choses, notamment :

- travailler pendant des années après l'apparition des premiers symptômes
- participer à des événements sociaux et à leurs activités préférées
- prendre soin des membres de leur famille

Pour en savoir plus sur la démence :

- communiquez avec votre organisme local d'aide aux personnes atteintes de démence, comme la Société Alzheimer
- lisez, écoutez des balados ou regardez des vidéos de sources fiables
- parlez à des experts médicaux, comme :
 - un médecin
 - un ou une infirmière praticienne

Fiche de conseils : Comment communiquer avec une personne atteinte de démence

🌐 **Démence : Conseils sur la façon dont vous pouvez aider**

en

Pour en savoir plus, rendez-vous sur **Canada.ca/demence**

VUE
D'ENSEMBLE

RÉDUCTION
DES RISQUES

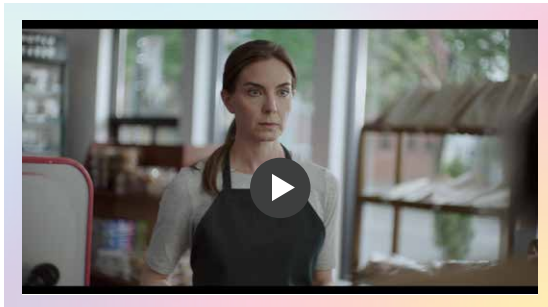
COMBATTRE
LA STIGMATISATION

COLLECTIVITÉS INCLUSIVES À L'ÉGARD
DES PERSONNES ATTEINTES DE DÉMENCE

liens web

vidéos

médias sociaux



Comment interagir avec une
personne vivant avec la démence

en

Pour en savoir plus, rendez-vous sur **Canada.ca/demence**

VUE
D'ENSEMBLE

RÉDUCTION
DES RISQUES

COMBATTRE
LA STIGMATISATION

COLLECTIVITÉS INCLUSIVES À L'ÉGARD
DES PERSONNES ATTEINTES DE DÉMENCE

liens web

vidéos

médias sociaux



Collectivités inclusives à
l'égard des personnes
atteintes de démence



Collectivités inclusives à
l'égard des personnes
atteintes de démence



Collectivités inclusives à
l'égard des personnes
atteintes de démence



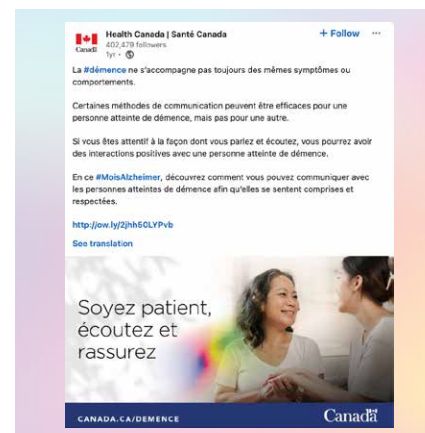
Collectivités inclusives à
l'égard des personnes
atteintes de démence



Soyez patient



Soyez patient



Soyez patient

Pour en savoir plus, rendez-vous sur **Canada.ca/demence**

en