

PRENDRE SOIN DE SOI

Votre proche est malade, comment vous accorder des moments de détente dans ce contexte ?

Prenez le temps de manger de façon équilibrée, ne sautez pas de repas.

Ne négligez pas vos suivis médicaux.

Organisez des moments pour vous : sortez à l'extérieur, voyez un ami, allez au cinéma, accordez-vous du temps pour la lecture...

Pour prendre soin de vous ...

Si vos nuits sont difficiles, accordez-vous un temps de sieste en même temps que votre proche ou demandez à votre entourage ou à des professionnels de prendre le relais.

N'hésitez pas à passer le relais à une tierce personne (entourage ou professionnel) pour aider votre proche pendant les repas.

Il est normal de ressentir des sentiments contradictoires comme un amour intensifié, de la tristesse, de la colère, de la peur, de l'anxiété... Les émotions peuvent alterner d'un moment à l'autre dans le temps.

Accueillez vos émotions et partagez-les

- Soyez **fier** de ce que vous accomplissez auprès de votre proche.
- **Exprimez** si possible votre ressenti, vos limites et vos difficultés à un ami, à un proche, à un professionnel.
- Renseignez-vous auprès de vos soignants habituels s'il existe un **groupe d'aide aux aidants**.
- Évitez les situations qui provoquent chez vous un stress.
- **Pleurez** si cela vous aide et ne vous sentez pas coupable de **rire**.
- **Notez** vos expériences dans un journal si possible, cela vous aidera à libérer vos émotions.
- En fonction de vos **croances**, demandez l'aide de votre conseiller spirituel.



Sollicitez votre entourage pour vous relayer pendant vos absences (courses, rendez-vous)

Reposez-vous pour « recharger vos batteries » et être mieux en mesure de faire face à la situation

Acceptez l'aide extérieure

Questionnez-vous sur vos besoin d'aides supplémentaires pour pouvoir continuer à le (la) soigner à la maison parce que vous êtes là 24h/24.

Échangez avec les soignants pour connaître les ressources possibles d'aides à la maison (auxiliaires de vie, bénévoles...)

Soyez vigilant devant certains signes annonciateurs de votre épuisement comme :

la perte de sommeil

la perte d'appétit et/ou de poids

les troubles de la concentration

une humeur changeante

une irritabilité

une fatigue

Il existe des aides matérielles (montauban, lit médicalisé...) et financières possibles pour la prise en charge des auxiliaires de vie à la maison et des gardes de nuit. Renseignez vous auprès de vos soignants, de votre médecin traitant, des CLIC, des équipes ressources en soins palliatifs (dont Compas), de l'Hôpital A Domicile (HAD).