

Votre proche est malade, comment s'accorder des moments de détente dans ce contexte.

Rester en bonne santé

- Prendre le temps de manger de façon équilibrée, ne pas sauter de repas.
- Si besoin, ne pas hésiter à passer le relais à une tierce personne pour aider le proche pendant les repas.
- Si nuits difficiles, s'accorder un temps de sieste en même temps que votre proche ou demander à l'entourage de prendre le relais.
- Ne négliger pas vos suivis médicaux.
- Organiser des moments pour vous : sortir à l'extérieur, voir un ami, aller au cinéma, s'accorder du temps pour la lecture...

Gérer vos émotions

Il est normal de ressentir des sentiments contradictoires comme un amour intensifié ou de la tristesse, colère, peur, anxiété...

Les émotions peuvent s'alterner d'un moment à l'autre dans le temps.

- Soyez fier de ce que vous accomplissez auprès de votre proche.
- Exprimez si possible votre ressenti à un ami, à un proche, à un professionnel.
- En fonction de vos croyances, demandez l'aide de votre conseiller spirituel.
- Renseignez-vous auprès de vos soignants habituels s'il existe un groupe d'aide aux aidants.
- Evitez les situations qui provoquent chez vous un stress.
- Pleurez si cela vous aide et ne vous sentez pas coupable de rire.

- Noter vos expériences dans un journal si possible, cela vous aidera à libérer vos émotions.

Accepter l'aide extérieure

Vous reposer pourrait vous aider « à recharger vos batteries » et à être mieux en mesure de faire face à la situation, que vous quittiez la maison physiquement ou non.

Expliquez à la personne chère que vous avez besoin d'aides supplémentaires pour continuer à le soigner à la maison.

- Demandez à votre entourage d'être présent pendant vos absences (courses, rendez vous...)
- Echangez avec le soignant pour connaître les ressources possibles d'aides à la maison (auxiliaires de vie, bénévoles...).
- Pouvoir envisager un séjour de répit si besoin.

Soyez vigilant devant certains signes annonciateurs de votre épuisement comme :

la perte de sommeil, la perte d'appétit, la perte de poids, problème de concentration, humeur changeante, facilement irritable, la fatigue

Il existe des aides 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, des CLIC, des réseaux de santé, de l'Hôpital A Domicile (HAD).