



Cinq activités du quotidien pour la personne malade

Parmi toutes les choses que vous faites chaque jour sans y penser se trouvent sûrement des activités que vous pouvez confier à la personne que vous accompagnez ou que vous pouvez faire avec elle.

Les activités de la maison

Au moment des repas, aider à préparer à manger, à mettre la table, à faire la vaisselle ou à la ranger sont des activités simples qui permettent à la personne malade de se sentir utile. Faire le lit ou ranger des objets dans une boîte peuvent aussi être des occupations de nature à maintenir son autonomie.

La musique

Chanter, danser et écouter de la musique sont des plaisirs qui durent longtemps. Vous connaissez certainement les musiques ou les chansons préférées de votre proche. C'est une belle occasion de passer un bon moment ensemble !

Les activités sociales

Avant d'être touchée par la maladie, la personne que vous accompagnez avait-elle une vie sociale bien remplie ? Faisait-elle partie d'une association, avait-elle une activité religieuse, retrouvait-elle des amis dans un club ou un café ? Tant qu'elle peut continuer d'y aller, autant qu'elle continue de profiter de ces plaisirs qui ont animé son quotidien depuis toujours.

La télé et la radio

Selon la tournure de la maladie, télé et radio peuvent être plus ou moins bien acceptées. Certaines personnes vont être perturbées par le bruit ou déroutées par des émissions ou des fictions un peu difficiles à suivre. Si la personne malade a du mal à se concentrer, pensez à lui proposer des écouteurs.



Témoignage de Catherine

« Lorsque je propose une activité à maman et qu'elle refuse, je sais que c'est parfois par peur de ne pas y arriver. J'ai appris à identifier les refus nets et ceux qui masquent une demande d'encouragement. »

Les activités manuelles

Tout va dépendre des goûts et des capacités de la personne malade. La couture et le tricot, le jardinage ou le bricolage voire plus simplement la réalisation d'albums photos peuvent l'occuper avec bonheur, à condition qu'elle puisse manipuler les objets (aiguille, râteau, ciseaux...) sans risquer de se blesser.