



La vie quotidienne (2/2)

Outre les besoins fondamentaux (se laver, s'habiller, se nourrir, se coucher...), le quotidien est riche de besoins affectifs, relationnels ou intellectuels qui comptent beaucoup dans la qualité de vie de la personne malade. Il vous appartient donc d'adapter son quotidien pour qu'elle bénéficie de leurs bienfaits le plus longtemps possible.

Les principes à respecter pour bien vivre le quotidien

La maladie se manifeste différemment chez chaque personne. Elle évolue en permanence et elle demande sans cesse de s'adapter à la nouvelle situation. Dans ce cadre fluctuant, quelques repères peuvent vous permettre de vous en sortir plus facilement :

- Restez simple
- Faites les choses progressivement
- Pensez à satisfaire aussi les besoins corporels de la personne : exercice physique, contact affectif...

Comprendre et se faire comprendre

Pour préserver une bonne communication, vous pouvez vous mettre à la portée de la personne malade. Quand vous lui parlez, faites-le bien en face d'elle, en articulant bien chaque mot. Parlez doucement, employez un vocabulaire simple et préférez des phrases courtes. Et puis, surtout, évitez le brouhaha de fond (télévision, radio) et les conversations à plusieurs : vous risqueriez de perdre son attention.

Satisfaire les besoins affectifs

Il est probable que la personne malade ait conscience de ce qui lui arrive et que chaque difficulté nouvelle lui pèse. Pour pallier cela, vous pouvez éviter les situations stressantes et favoriser les activités simples (de la marche aux visites). Prenez le temps de la rassurer régulièrement. Souvenez-vous qu'un contact physique (une main sur un poignet, une étreinte) fait bien plus que les mots.

Organiser des sorties

Les sorties sont essentielles pour la personne malade. Elles vont lui permettre de maintenir une vie « normale » et lui éviter de tomber dans l'apathie. Elles peuvent être de deux sortes :

- Activités physiques : elles peuvent être l'occasion d'un peu d'exercice (marche, natation...), ce qui a comme bénéfice de préserver la santé d'une part et d'évacuer le stress d'autre part.
- Activités culturelles : aller au cinéma, au théâtre, au musée voire au concert font du bien à la personne malade, surtout si elle a toujours affectionné ces sorties. Plus simplement, faire le marché avec elle ou se rendre chez des amis lui permet de maintenir une vie sociale essentielle à son bien-être.



Témoignage
de Pierrette

« Claudine a une vaste propriété avec un parc entretenu depuis des années par son jardinier. Au moindre rayon de soleil, nous en profitons pour sortir et y faire une balade.

Même si elle ne dit rien, je sais que ces instants lui sont précieux. »