



Cinq activités physiques ou intellectuelles pour la personne malade

Les activités physiques et intellectuelles font partie des moyens les plus efficaces pour calmer les angoisses de fin de journée et pour maintenir le plus longtemps possibles les facultés de la personne malade.

La marche

Lorsque vous faites de l'exercice, vous produisez naturellement des endorphines. Ces hormones procurent une sensation de bien-être, de détente et de relaxation.

La marche ouvre l'appétit, redonne de l'énergie, et favorise une bonne nuit de sommeil. Les promenades, même les plus brèves (une course à la supérette de quartier), égaient le quotidien et offrent une bouffée d'air.

La natation

C'est un exercice complet qui est souvent aussi assimilé à un moment de détente. Il peut être plus ou moins actif et la personne malade peut même prendre part à des cours collectifs si elle en a encore la capacité.

Les cours

Qu'ils soient de nature physique (aquagym) ou culturelle, ils permettent à la personne malade de se maintenir tout en conservant du lien social. Ils s'inscrivent souvent à des horaires fixes qui répondent à son besoin de repères. Pour connaître les cours ouverts près de chez vous, pensez à vous renseigner auprès de l'Université du Temps Libre.

Les jeux

Jeux de société, jeux de cartes voire jeux sur l'ordinateur : le mode ludique est une bonne façon pour la personne malade d'entretenir ses facultés cognitives. Et si l'envie vous prend, pourquoi ne pas convier des proches pour jouer avec vous ?



Témoignage de Chantal

« Vous me croirez si vous voulez mais, avec Jean, on se fait des parties de Monopoly endiablées ! Il est rarement aussi concentré sur ce qu'il fait que dans ces moments-là. »



"All published materials described in intellectual outputs section will be licensed under Creative Common Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International, allowing to remix, tweak, and build upon the work non-commercially, and to distribute derivative works only under the same license". 2017/01

Les souvenirs

Feuilleter un album photos, évoquer la famille ou des proches, se remémorer des lieux de vacances... autant de souvenirs que vous pouvez évoquer avec la personne malade. Attention, il ne s'agit pas d'un test de mémoire ! si vous posez des questions trop précises, votre proche pourrait mal vivre le fait de ne pas parvenir à y répondre. Prenez-les plutôt comme une occasion de rappeler des moments agréables.



"All published materials described in intellectual outputs section will be licensed under Creative Common Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International, allowing to remix, tweak, and build upon the work non-commercially, and to distribute derivative works only under the same license". 2017/01