



Cinq astuces pour bien accompagner son proche

Voici cinq qualités essentielles, parmi beaucoup d'autres, pour bien accompagner la personne malade lors de ses activités quotidiennes.

Être à l'écoute

C'est sans doute la première et la plus subtile des qualités à développer. Être à l'écoute de la personne malade, c'est chercher à identifier ce qu'elle ressent et interpréter correctement ses réactions. C'est également chercher à comprendre ce qu'elle vous demande et ce dont elle a besoin sans pouvoir vous l'exprimer clairement.

Être prévoyant

La personne malade n'a plus les mêmes réflexes ni les mêmes aptitudes physiques et mentales qu'avant. Certaines activités vont donc présenter pour elle des risques nouveaux, soit parce qu'elle est susceptible de mal les vivre compte tenu de la perte de ses facultés, soit parce qu'elle pourrait se blesser en les réalisant, par exemple en manipulant une aiguille à tricoter). Anticiper la diminution des capacités de votre proche facilitera son quotidien... et le vôtre !

Être concret

Plus la maladie évolue et plus la personne malade a besoin de repères concrets. Des habitudes (sortir chaque jour à la même heure), des gestes (toujours mettre son manteau de la même façon), des visuels (un calendrier pour noter la date des sorties à venir) rendent son quotidien plus serein.

Être flexible

Par incapacité ou par désintérêt, les activités d'hier ne seront plus celles de demain. Soyez prêt(e) à adapter les activités de la personne malade au fil de son évolution, en lien avec ses centres d'intérêt et ses aptitudes.

Être rassurant

Lors d'une activité, il n'est pas rare que la personne malade soit déstabilisée. Il se peut même qu'elle hésite à vous suivre par crainte de ne pas y arriver. En favorisant des loisirs simples, vous réduisez les situations sources d'anxiété. Dans tous les cas, montrez-vous toujours rassurant(e) et entourez la personne malade de toute votre affection.



L'autonomie avant tout

Les activités permettent à la personne malade de conserver son autonomie. Qu'elle fasse de l'exercice physique (marche, natation...), des sorties culturelles (musée, cinéma...), des activités manuelles (bricolage, couture, cuisine...) ou intellectuelles (mots croisés, cartes...), faites en sorte qu'elle continue à les faire le plus possible par elle-même.



"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