



Gérer son temps et celui de la personne malade

La personne malade a besoin de repères temporels. Une horloge lisible, un calendrier journalier peuvent apaiser ses appréhensions. Programmer ses activités bien à l'avance peut d'ailleurs vous permettre de les déléguer à une personne de confiance et de prendre un peu de recul.

Les horaires

La personne malade peut très vite perdre la notion du temps et des dates. Une pendule, une horloge, un réveil facilement lisibles et à portée de regard l'aidera. Actualisez avec elle, tous les jours, son calendrier, afin de l'aider également à se repérer dans le temps.

L'emploi du temps

Préparer un emploi du temps avec la personne malade réduit son appréhension en lui donnant des repères sur les activités à venir. Elle en a besoin.

Vous pouvez organiser chaque jour de la semaine autour d'une activité : marché le lundi, balade le mardi, etc.

Aussi utile soit-elle, l'habitude ne doit pas devenir une contrainte, et votre emploi du temps ne pas vous enfermer. Vous restez libres de vous adapter à vos envies du moment !



Témoignage de Pierrette

« En m'installant dans la dépendance de la propriété de Claudine, j'ai craint que ma vie ne tourne plus qu'autour de ses soins. Je me suis donc efforcée de conserver mes propres activités : je fais du yoga et je vais régulièrement voir mes enfants. Ça me fait vraiment beaucoup de bien ! »

Se faire aider

Il est possible que vous ressentiez une forme de responsabilité qui vous rend réticent(e) à laisser votre proche dans d'autres mains.

Et pourtant, vous ne pouvez pas tout faire seul(e) !

Inviter un proche à venir jouer aux cartes, à faire une promenade ou à réaliser une autre activité avec la personne malade et avec vous, voire à votre place, peut vous décharger temporairement. Cela fait du bien de souffler un peu ! Et puis la qualité de votre relation avec la personne que vous aidez dépend aussi de votre bien-être.