



# Cinq conseils pour mieux vivre votre quotidien d'aidant

*Savez-vous que, d'après le CIAAF (collectif inter-associatif des aidants familiaux), un aidant sur trois meurt avant son proche aidé de 60 ans et plus ? C'est pourquoi, pour bien vivre aux côtés de votre proche, certains principes deviennent vite essentiels.*

## Prendre soin de soi

S'occuper de votre proche est une activité exigeante tant sur le plan physique que mental. Plus vous serez en forme et mieux vous vivrez les difficultés comme les joies du quotidien. Des repas équilibrés et de l'exercice régulier vous aideront à vous maintenir en bonne condition. Tout comme profiter de moments de détente et prendre tout le repos dont vous avez besoin.

## Anticiper l'évolution de la maladie

La maladie d'Alzheimer est une maladie progressive. Ce que votre proche est en mesure de faire au début de sa maladie, il ou elle ne pourra sans doute plus le faire de la même façon après quelques mois, il faut donc vous y préparer.

Ses besoins fondamentaux (santé, sécurité, stimulation, contact, estime de soi, affection...) restant les mêmes, l'adaptation de vos activités quotidiennes et de son environnement vous permettra de continuer à les satisfaire au mieux au fil de l'évolution de la maladie.

## Faire part de ses émotions

Être aidant, c'est vivre toutes sortes d'émotions plus ou moins difficiles à gérer : la frustration quand vous devez annuler une activité malgré vous, la lassitude lorsqu'une fois de plus la personne oublie ce que vous lui avez dit ou encore la tristesse quand vous la voyez décliner lentement.

Pour bien vivre toutes les émotions qui vous traversent, vous gagnerez à commencer par les reconnaître. Et ensuite à en parler avec des amis ou de la famille qui peut vous écouter et vous comprendre.



"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

## Accepter de ne pas tout faire

À vous seul(e), vous ne pouvez pas répondre à tous les besoins de la personne malade. Identifier des priorités en fonction de ce qui vous semble le plus essentiel pour vous et pour elle (est-il plus important de tenir la maison en ordre ou de sortir pour faire un peu d'exercice ?) est un bon moyen de mieux gérer votre temps – quitte à ce que ces priorités évoluent au fil du temps.

## Se faire aider

Demander de l'aide n'est pas un aveu d'échec. C'est au contraire une preuve de ressource. Parce qu'accompagner une personne malade exige beaucoup de vous, vous pouvez être amené(e) à confier certaines tâches à d'autres personnes (ménage, courses, soins...).

En outre, il est bon pour votre proche de se voir entouré(e) de plusieurs personnes, c'est une occasion d'enrichir son quotidien.

Pour vous aider, vous pouvez donc faire appel aussi bien à la famille qu'à des amis ou des associations, pensez-y !



### Témoignage de Pierrette

« Personne ne connaît mieux que moi les amis de Claudine. Et je sais qu'ils ont toujours eu beaucoup d'importance à ses yeux. En venant vivre auprès d'elle, j'ai très vite compris qu'entretenir ces relations serait une de mes priorités. »



"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