



Quels types d'activités faire avec la personne malade ?

Une activité n'est pas nécessairement une sortie ou un jeu. Il peut tout aussi bien s'agir de tâches quotidiennes toutes simples (cirer ses chaussures, arroser les plantes...). L'important est qu'elle corresponde aux goûts et aux capacités de la personne malade.

Ce qu'elle aime

Plus la personne malade est en mesure de continuer à faire les activités qu'elle a toujours faites et plus elle conserve un bon niveau de confiance en elle. Au début de la maladie, elle peut réaliser ses activités favorites en toute autonomie. Au fil du temps, votre accompagnement sera de plus en plus requis pour qu'elle continue à y prendre du plaisir.

Ce qui la maintient en forme

Les activités permettent à la personne malade de se maintenir tant sur le plan physique que cognitif. Vous pouvez donc vous promener ensemble régulièrement voire lui proposer de faire un peu d'exercice (marche à pieds, natation...). Vous pouvez aussi l'inviter à des activités qui vont faire travailler sa mémoire (évoquer des souvenirs en feuilletant des albums photos) ou sa motricité (ranger des affaires).

Ce qui est adapté au stade de sa maladie

Ses facultés déclinant avec l'évolution de la maladie, vous allez certainement devoir adapter ses activités ou ses horaires. De même, son intérêt d'hier peut ne pas être celui d'aujourd'hui. En suivant la pente de ses envies, vous l'aidez aussi longtemps que possible à conserver un minimum d'autonomie ... et de plaisir !

Ce qui vous fait du bien à tou(te)s les deux

Quels sont vos points communs avec la personne que vous aidez ? Partagez-vous des goûts, des hobbies, des passions ? Si vous prenez l'une et l'autre plaisir à la même activité, le moment n'en sera que plus enthousiasmant et plus riche pour tou(te)s les deux.



Témoignage de Chantal

« Depuis que Jean est malade, on sort beaucoup moins. Du coup, pour éviter de le voir tourner en rond, je lui demande de m'aider dans la maison : il nettoie les carreaux pendant que je fais le ménage, il met la table pendant que je prépare le repas... Cela adoucit notre quotidien. »