



## 10 Conseils pour mieux vivre notre quotidien de proche aidant.

### 1. Réfléchissez à votre engagement

La décision d'aider un proche ne doit pas être prise à la légère, et il est important de vous interroger sur **les raisons qui motivent votre décision**. Les questions proposées peuvent vous guider pour résoudre un éventuel dilemme :



- > Comment cet engagement va-t-il affecter votre quotidien et votre vie de famille ?
- > Quels sont les points à discuter avec votre famille et avec la personne dont vous allez prendre soin ?
- > Qu'allez-vous assurer vous-même ?
- > Pourrez-vous compter sur un relais pour assurer votre remplacement pendant vos absences ou vos vacances ?
- > Cette responsabilité est-elle conciliable avec votre emploi du temps ?
- > Quelles sont les personnes de confiance sur qui vous pouvez vous appuyer ?

Il est important d'analyser avec le plus d'objectivité possible vos capacités physiques, psychologiques, émotionnelles, financières, à court terme et à long terme... Cela vous permettra de définir et de réajuster, quand cela sera nécessaire, l'organisation la plus adaptée à la situation entre vous-même et les intervenants professionnels. N'hésitez pas à en parler autour de vous pour vous aider à prendre votre décision.

### 2. Prenez soin de vous

Restez attentif(ve) à vous-même. Des signes comme la survenue d'insomnies, de douleurs articulaires ou dorsales, l'irritabilité, voire la colère et l'agressivité, peuvent être des « sonnettes » d'alarme. C'est alors le moment de vous reposer et de vous faire relayer par d'autres, au moins momentanément



### 3. Accordez-vous des temps de répit



Aider une personne handicapée ou âgée dépendante est une activité qui demande beaucoup d'énergie. Une telle activité peut s'avérer parfois épuisante tant physiquement que psychologiquement. C'est pourquoi il ne faut pas hésiter à demander de l'aide.

Famille, ami(e)s, voisin(e)s, accueils de jour, voire hébergements temporaires, sont autant de solutions qui s'offrent à vous pour vous reposer. Ne culpabilisez surtout pas car, grâce à ces pauses, vous serez bien plus disponible et détendu(e), ce qui est très important pour le proche que vous aidez et les rapports que vous entretenez avec lui.

### 4. Sachez gérer votre « stress »

Personne ne peut exécuter parfaitement plusieurs tâches dans un laps de temps trop réduit. Or, dans votre activité d'aidant familial, vous pouvez avoir l'impression de devoir, en même temps : soigner, nourrir, laver, faire le ménage, les courses, gérer les rapports avec les administrations, occuper, distraire...



Accompagner au quotidien Afin de ne pas succomber au découragement ou à l'impression oppressante de ne pas y arriver, établissez une liste de ce que vous devez accomplir dans la journée. Classez vos activités prévues par ordre d'urgence ou d'importance : celles que vous aurez notées en dernier peuvent être repoussées au lendemain.

### 5. Partagez vos difficultés

Il est essentiel que vous parliez des difficultés que vous rencontrez au fur et à mesure.

S'il ne vous est pas possible de parler à votre entourage proche, vous pouvez participer à des échanges, des discussions ou des groupes de paroles avec d'autres aidants familiaux. Vous partagerez ainsi vos expériences respectives, et vous verrez que d'autres réagissent comme vous dans des situations identiques. Souvent, vous trouverez une solution concrète face à une difficulté, d'autres l'ayant déjà connue et surmontée.



## 6. Créez un réseau d'entraide

Pouvoir compter sur des aides extérieures est précieux. C'est pourquoi il faut que vous puissiez vous constituer un réseau de professionnels ou de voisin(e)s, ami(e)s... sur qui vous pouvez vous reposer dans les moments où vous aurez besoin de répit. Cette relation de confiance avec les autres personnes intervenant auprès de votre proche va s'avérer indispensable dans votre quotidien.

Afin qu'elle puisse s'établir dans de bonnes conditions, soyez objectif(ve) sur les possibilités des différentes aides existantes et ce qu'elles peuvent réellement vous apporter. De même, efforcez-vous d'expliquer le plus clairement à la personne, ou au service auquel vous vous adressez, vos besoins et ceux de la personne dépendante. Enfin, si un(e) voisin(e) ou ami(e) se propose spontanément de vous rendre service, ne refusez pas, son aide.



## 7. Dialoguez avec votre proche

Afin que chacun trouve sa place dans la relation aidant/aidé, le dialogue est indispensable car, dans ce tête-à-tête permanent, des tensions et des incompréhensions peuvent apparaître de part et d'autre. Il faut donc faire un effort pour s'entendre et se comprendre.

N'hésitez pas à parler avec lui (ou elle), dites-lui ce que vous comprenez, ce que vous ressentez, ce qui vous préoccupe... Une explication franche est toujours préférable au « non-dit ». Même si vous avez l'impression qu'il (ou elle) ne peut pas vous comprendre, l'intonation de la voix, l'expression du regard peuvent faire passer vos émotions comme vos intentions.



## 8. Restez à son écoute

En expliquant, écoutant et en demandant l'avis de la personne aidée, vous respectez son autonomie et l'encouragez dans ses capacités. Lorsque la communication est difficile, et que vous n'êtes pas sûr(e) d'avoir bien compris ce qu'elle a dit, répétez ce que vous avez entendu avec vos propres mots et demandez à votre proche si c'est bien cela qu'il a voulu dire. Vous accompagnez au quotidien.

## 9. Aidez-le à maintenir son autonomie



Votre rôle d'aidant consiste notamment à aider votre proche à rester autonome le plus longtemps possible. Il faut donc l'encourager à exécuter tous les gestes et activités dont il est capable, même si c'est avec difficulté et même si cela prend plus de temps que si vous le faisiez à sa place. Par ailleurs, la personne aidée doit décider elle-même, autant qu'elle le peut, du type d'aide dont elle souhaite bénéficier ou non. Toutefois, dans cette décision, il importe que soient également pris en compte ce que vous êtes en mesure de faire ainsi que vos limites. Il faut veiller à ne pas infantiliser la personne dépendante qui peut en être humiliée ou en souffrir. Cependant, il faut rester conscient de ses possibilités, ce qui demande parfois de faire le deuil d'une certaine image de ce qu'a été auparavant celui ou celle que vous aimez.

## 10. Adaptez-vous à sa maladie ou à son handicap

Dans le cas de certaines maladies (la maladie d'Alzheimer par exemple) ou handicaps, il est important de bien en connaître les symptômes physiques et mentaux afin de pouvoir vous ajuster au jour le jour aux capacités de la personne aidée. N'hésitez pas à poser toutes les questions qui vous semblent utiles à son médecin.





# L'alimentation des personnes âgées : la santé en mangeant et en bougeant !

Quel que soient notre âge et notre état de santé, manger est un des grands plaisirs de la vie, et il est important que cela puisse le rester. On sait par ailleurs aujourd'hui que la nutrition, c'est-à-dire l'alimentation et l'activité physique, joue un rôle essentiel pour protéger la santé. Elle contribue ainsi à « bien vieillir » et, plus tard, à limiter la perte d'autonomie.

## Les 4 points essentiels à surveiller

Soyez vigilant en cas de diabète, de maladie cardiovasculaire mais aussi si tout ou partie de l'alimentation est fournie par des repas livrés à domicile... Car ils ne sont pas toujours consommés, et surtout si la personne que vous aidez a la maladie d'Alzheimer, car le risque d'une dénutrition est élevé... Au moindre signe de changement, incitez-la à appeler le médecin. Ne le faites à sa place que si elle refuse !

### Le poids

### L'hydratation

Demandez à la personne que vous aidez de se peser ou aidez-la le cas échéant :

- > A se peser une fois par mois,
- > A se peser une fois par semaine dans certaines situations
  - En cas de risque de déshydratation lors de forte chaleur (canicule ou chauffage élevé),
  - Après une infection, une hospitalisation ou un choc affectif,
  - En cas d'insuffisance cardiaque récente.

**Alertez le médecin si le poids a varié de 2kg ou plus dans le mois !**

> Vérifiez que la personne que vous aidez boit au moins 1 litre d'eau par jour,

- > Incitez-la à boire chaque fois que vous êtes présent,
- > Veillez à ce qu'elle boive en cas de risque de déshydratation comme lors d'une forte chaleur, si elle a de la fièvre, de la diarrhée ou qu'elle a des vomissements.

### L'alimentation

### Le niveau d'activité

Soyez particulièrement vigilant :

- > Si la personne âgée suit un régime, qu'il soit prescrit par un médecin ou qu'elle le fasse d'elle-même
- > Si la personne que vous aidez mange moins depuis plus de trois jours
- > Si la personne ne consomme plus – ou plus beaucoup – certains aliments comme la viande, les légumes, les fruits, les produits laitiers...

Toute baisse de niveau d'activité traduit un état de fatigue physique ou morale qui est parfois le seul signe de début d'une dénutrition. Incitez la personne que vous aidez à maintenir le plus possible :

- > Une activité physique (faire des courses, marcher, jardiner, faire le ménage...)
- > Des activités intellectuelles ou de loisirs (lecture, mots croisés, télévisions...)
- > Une vie sociale

Télécharger le guide nutrition pour les aidants des personnes âgées :

<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/941.pdf>