

## 9 . AIDER LE A MAINTENIR SON AUTONOMIE



Le rôle principal de l'aidant consiste notamment à maintenir l'autonomie du proche le plus longtemps possible.

Il faut donc l'encourager à exécuter tous les gestes et activités de la vie courante et dont il est capable. **Surtout veiller à ne pas l'infantiliser.**

## 10 . S'ADAPTER A SA MALADIE OU A SON HANDICAP

Il est nécessaire de bien connaître **la maladie ou le handicap** et notamment les symptômes physiques et/ou mentaux pour s'ajuster au jour le jour aux capacités de la personne aidée.



### Pour nous contacter

Association  
**ALZHEIMER SUD AISNE**  
Mme DELANNOY Edith  
15 rue de Baulne- Romandie  
Baulne en Brie  
02330 VALLEES EN CHAMPAGNE

Tél : 06.07.01.43.92

Mail :  
[alzheimersudaisne@gmail.com](mailto:alzheimersudaisne@gmail.com)



Alzheimer Sud Aisne

Site web :  
<http://alzheimersudaisne.e-monsite.com/>



© D.G.2017

Association

## **ALZHEIMER SUD AISNE**

Association Loi du 1<sup>er</sup> Juillet 1901 et Décret du 16 août 1901  
Aut. n°W021001952 du 29 Mai 2017 S/Préf. Château-Thierry  
JO N°22 du 03 juin 2017



### **LES DIX CONSEILS A L'AIDANT FAMILIAL**

**pour mieux vivre l'accompagnement  
du proche**

## 1. REFLECHIR A SON ENGAGEMENT

La décision d'aider un proche ne doit pas être prise à la légère et il est important de s'**interroger sur les raisons** qui motivent cette décision.



## 2. PRENDRE SOIN DE SOI

Attention aux **sonnettes d'alarme** comme l'insomnie, les douleurs articulaires ou dorsales, l'irritabilité voire la colère et l'agressivité : c'est le moment de se reposer et de se faire relayer par quelqu'un d'autre au moins momentanément.

## 3. S'ACCORDER DES TEMPS DE REPIT

Aider une personne handicapée ou âgée dépendante demande beaucoup d'énergie.



**C'est épuisant physiquement et/ou psychologiquement.**

C'est pourquoi **il ne faut pas hésiter à demander de l'aide et du répit sans culpabiliser !!**

## 4. SAVOIR GERER SON STRESS

Pour ne pas succomber au découragement ou à l'idée de ne pas y arriver, établir la liste de ce qu'il faut accomplir dans la journée et classer les activités prévues par ordre d'urgence ou d'importance.

## 5. PARTAGER SES DIFFICULTES

Il est impératif de parler des difficultés rencontrées au fur et à mesure. Si cela n'est pas possible avec l'entourage



proche, il faut participer à des échanges, des discussions dans des groupes de paroles ou autres, avec

d'autres aidants familiaux .

## 6. CONNAITRE UN RESEAU D'ENTRAIDE

Il est précieux de pouvoir compter sur des aides extérieures. Il faut connaître les associations locales ou nationales (France Alzheimer, Café des Aidants, etc...) ou réseaux de professionnels de

santé (Plate forme d'accompagnement et de répit, CLIC, MAIA...) sur qui compter pour avoir les aides prévues où pouvoir se reposer lorsque cela s'avère nécessaire.

## 7. DIALOGUER AVEC SON PROCHE

Le dialogue AIDANT/AIDE est indispensable, car il ou elle reste une personne à part entière malgré son handicap.



Il faut lui parler pour le rassurer, pour pouvoir répondre à ses envies, à son inquiétude, à son ressenti. **Il faut éviter le non-dit.**

## 8. RESTER A SON ECOUTE

Il faut écouter, expliquer, respecter l'autonomie de la personne malade, et l'encourager dans ses capacités et la valoriser.