

L'importance de prendre soin de vous

Si ces moments de vie sont difficiles pour la personne malade, ils le sont également pour ses proches. Ces moments d'accompagnement peuvent être douloureux et culpabilisants pour la famille, et entraîner un épuisement physique et moral.

L'incertitude du devenir peut être source d'anxiété, de stress et d'inquiétudes. Ne restez pas seul avec vos questions, vos doutes, vos inquiétudes, l'équipe soignante est là pour vous aider. Vous pouvez également rencontrer le médecin sur RDV.

Vous pouvez exprimer ce que vous ressentez à votre proche, et accepter les émotions de votre proche, simplement en étant à son écoute.

Pour prendre soin de votre proche, il est essentiel de prendre soin de vous, car c'est votre santé qui vous permet de prendre soin de l'autre. Prenez des temps pour vous, faites des pauses, accordez-vous des journées sans visite.

Une psychologue est à votre disposition pour exprimer vos doutes, vos craintes, et répondre à vos questions concernant l'accompagnement de votre proche.



Pour rencontrer la psychologue

- ⇒ Si votre proche est hospitalisé dans un service du Centre Hospitalier de Cambrai, adressez votre demande à l'équipe soignante du service dans lequel est hospitalisé votre proche.
- ⇒ Si votre proche n'est plus hospitalisé, contactez le secrétariat du Pavillon Saint Julien, (en précisant le nom du médecin qui s'occupait de votre proche ou le service dans lequel a été hospitalisé votre proche) au : ☎ 03 27 73 76 92.

PLA SPA 006 R 00 / 09-2013



516 Avenue de Paris - 59400 CAMBRAI

POLE GERIATRIE-SOINS DE SUPPORTS

Equipe Mobile de Soins Palliatifs

☎ 03.27.73.76.92

L'accompagnement d'un proche face à la maladie



Cette brochure est destinée aux familles et proches de personnes confrontées à la maladie.

Mieux comprendre votre proche

Face à la maladie, chaque personne réagit différemment. Certaines réactions de la personne malade peuvent paraître déroutantes pour la famille qui ne sait pas comment réagir. Voici quelques éléments qui pourront vous aider à mieux comprendre le vécu de votre proche et mieux l'accompagner :

- La tristesse, les coups de blues, l'anxiété, la peur de l'avenir sont des émotions normales et légitimes. Le simple fait d'être présent, à l'écoute et d'accepter les émotions de l'autre est souvent bénéfique et réconfortant.
- L'agressivité, l'insatisfaction, la colère et le sentiment d'injustice sont des émotions fréquentes et souvent passagères. Elles traduisent surtout la colère contre la maladie.
- Si votre proche malade réagit « comme s'il n'avait rien entendu » de l'information médicale reçue, il s'agit peut-être d'un état passager de déni. Cette réaction est inconsciente et involontaire. Laissez lui le temps de cheminer à son rythme vers l'acceptation de la maladie.
- Si la personne malade vous paraît perdue, agitée, somnolente, ne vous reconnaît plus, dit des choses insensées ou a du mal à parler, elle est peut-être en état de confusion. Parlez-en à l'équipe soignante et gardez en tête que votre proche ne le fait pas exprès. Attendez qu'il soit plus calme et apaisé pour en parler avec lui.



Comment améliorer les échanges avec votre proche ?

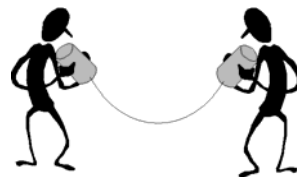
Il arrive parfois que l'on ne sache pas toujours quoi dire. On peut simplement parler du quotidien, de la famille, des faits d'actualité ou encore des potins du village...

On a parfois tendance à vouloir protéger son proche en lui disant « ça va aller », « ne t'inquiète pas, tu vas te remettre », alors que son état de santé ne s'améliore pas.

Ces réactions sont bien normales, mais votre proche peut percevoir qu'on lui cache quelque chose et risque d'avoir moins confiance, de se replier sur lui-même.

Si vous percevez que votre proche est en demande d'informations concernant son état de santé, parlez-en à l'équipe soignante. Il est important de respecter le souhait de votre proche de recevoir ou non les informations médicales concernant son état de santé. Il est préférable d'éviter les non-dits et les mensonges qui peuvent être source de souffrance pour vous et votre proche.

Il importe de préserver cette communication verbale, mais lorsque l'état de santé de votre proche ne lui permet plus de vous parler, de vous répondre, vous pouvez continuer à lui prendre la main, lui parler ; le ton calme de votre voix peut l'apaiser, le rassurer !



Comment contribuer au bien-être de votre proche ?

Les temps de présence de la famille auprès de la personne malade sont des moments précieux. Contrairement aux idées reçues, ce n'est pas la quantité mais la qualité de ces moments qui importe le plus. Voici quelques éléments qui y contribuent :

- Limiter le nombre de personnes dans la chambre (3 personnes) et se relayer au chevet du proche. Trop de personnes peuvent être source de fatigue et de stress pour votre proche.
- Apporter une présence calme et rassurante.
- Favoriser les moments de bien-être avec une musique, des senteurs appréciées de la personne, des aliments désirés (après avoir eu l'accord de l'équipe soignante).
- Amener des photos de la famille et des animaux, des dessins des enfants.
- Eviter la sur-stimulation (trop de bruit, de visites...) et respecter les besoins et les envies de votre proche : temps de sommeil, perte d'appétit (ne pas forcer la personne à manger...).
- Laisser les conflits familiaux à l'extérieur de la chambre, car ils peuvent être perçus par votre proche et devenir source de stress et d'inquiétudes.

