



LA FONDATION

canadienne des
tumeurs cérébrales

Demandez à l'expert : Comment soutenir les proches aidants ?

Quand quelqu'un, un ami, un membre de la famille, un voisin ou un collègue, offre de vous aider et vous demande, « Que puis-je faire? » ou vous dit « Dis-moi comment je peux t'aider », envisagez de leur donner la liste suivante. Vous pouvez également créer une liste qui vous est propre pour répondre à vos besoins et à ceux de la personne dont vous vous occupez.

Il est, sur le coup, parfois difficile de penser à des tâches quand quelqu'un propose de vous aider. Cette liste vous permet de vous libérer de cette responsabilité et donne l'occasion à votre réseau de soutien de vous aider de façon concrète:

- Faire changer l'huile ou réviser un véhicule
- Conduire, nous emmener faire de belles promenades en voiture
- Appeler ou envoyer un message lorsque vous allez faire des commissions. Proposer de venir chercher ou déposer les articles nécessaires.
- Nous apporter nos magazines favoris
- Nous apporter des films drôles
- Ranger et organiser des documents. Créer des formulaires ou des documents pour aider à organiser les informations relatives aux soins : numéro de téléphone en cas d'urgence, dates et lieux des rendez-vous, etc.
- Remplir la mangeoire à oiseaux
- Nous aider avec la lessive
- Faire une liste d'écoute de nos morceaux de musique préférés
- Préparer des repas ou nous inviter à manger
- Tondre la pelouse
- Proposer de demeurer auprès de la personne atteinte d'une tumeur cérébrale pendant que le proche aidant fait des commissions
- Amener et aller chercher les enfants à l'école et à d'autres activités
- Ramasser les feuilles
- Offrir une carte cadeau pour un restaurant local ou un café
- Déneiger
- Organiser une chaîne alimentaire avec d'autres personnes prêtes à aider
- Sortir le chien
- Arroser les plantes