

# Comment soutenir un aidant



LA FONDATION  
canadienne des  
tumeurs cérébrales

Lorsque qu'un ami, un membre de votre famille, votre voisin ou collègue vous demande: «Comment puis-je t'aider?», pensez à leur fournir cette liste. Vous pouvez également créer votre propre liste, qui vous est personnelle, à vous et à votre être cher.

Il est parfois difficile de penser à la façon dont les autres peuvent vous aider si on vous le demande à brûle-pourpoint. Cette liste vous décharge de cette responsabilité en tant qu'aidant et propose des tâches concrètes pour votre réseau de soutien.

## Quand tu as un peu de temps, tu peux...

- Venir déposer des magazines et des livres.
- Envoyer une liste de films drôles à regarder.
- Remplir la mangeoire pour oiseaux.
- Aider à faire la lessive.
- Faire une liste de lecture de musique.
- Offrir une carte-cadeau dans un restaurant, un café ou un service de livraison de repas.
- Promener le chien.
- Pelleter la neige.

## Quand tu as un peu plus de temps, tu peux...

- Organiser le changement d'huile ou la mise au point des véhicules.
- Être le conducteur : partir pour une promenade pittoresque.
- Appeler ou texter lorsque tu vas à l'épicerie et proposer de déposer quelques articles.
- Créer des formulaires ou des documents pour faciliter l'organisation des coordonnées d'urgence, des rendez-vous, etc.
- Préparer des repas ou envoyer une invitation pour un repas fait maison.
- Tondre la pelouse, arroser les plantes ou arracher les mauvaises herbes.
- Proposer de rendre visite à la personne atteinte d'une tumeur cérébrale pendant que l'aidant fait ses courses.
- Aller chercher ou déposer les enfants à l'école ou à des activités parascolaires.

## D'autres idées!

---

---

---

---



## Voici un conseil!

pour les amis et la famille qui veulent aider :

Offrez votre temps, et soyez aussi précis que possible :

«Je suis avec vous de 9h à 11h le samedi».  
«Je peux promener le chien après le travail tous les jours à 16h».

Pour plus  
d'informations:

[www.TumeursCerebrales.ca](http://www.TumeursCerebrales.ca)  
1.800.265.5106

