



SLA COMMENT AIDER

Fiche de renseignements

AIDER LES FAMILLES AUX PRISES AVEC LA SLA

Vous connaissez une personne atteinte de SLA et vous souhaitez l'aider, mais vous ne savez pas comment vous y prendre. Voici quelques idées.

La SLA engendre des répercussions sur les rôles et les responsabilités des membres de la famille. Les conjoints, les parents et les enfants des victimes pourraient avoir à donner des soins et du soutien à l'être cher.

Cependant, prendre soin d'une personne atteinte de SLA peut faire en sorte que les activités, les tâches quotidiennes et même le travail deviennent difficiles, voire impossibles, à effectuer.

Par ailleurs, nombreux sont les aidants qui avouent souffrir d'un stress important ou de maladies liées au stress. En effet, il est très exigeant de prendre soin d'une personne atteinte de SLA. Plus la maladie évolue, plus votre engagement deviendra important, jusqu'au jour où l'être aimé aura besoin d'une surveillance jour et nuit.

Les amis et les voisins sont d'importantes ressources pour la famille. Que vous habitiez très proche ou très loin, il existe plusieurs façons d'apporter du soutien.

Restez en contact

Communiquez avec la famille par le biais d'une carte, d'un appel, d'une visite. Autant la personne atteinte que la famille apprécieront ce geste. Continuez de le faire, même si vos cartes et vos lettres demeurent sans réponse. C'est une façon simple mais combien appréciée de démontrer que vous êtes là pour eux.

De petits gestes qui en disent long

Quand vous cuisinez un plat, faites-en plus et apportez-leur un repas, que vous aurez pris soin de mettre dans un contenant allant au congélateur. Si vous avez des courses à faire, téléphonez-leur pour savoir s'ils ont besoin de quelque chose. Faites toutes sortes de petits gestes, comme louer un film, choisir un livre à la bibliothèque, offrir à l'aidant un certificat-cadeau pour une séance de massothérapie ou pour un dîner au restaurant.

Offrez un répit à l'aidant

Tout le monde a droit à un congé. Offrez de rendre visite à la personne atteinte de SLA, pour permettre à l'aidant de faire ses courses, de se joindre à un groupe de soutien, de faire une activité ou de se recueillir au sein d'un groupe spirituel. Même

s'il ne quitte pas la maison, il pourra au moins profiter d'un peu de temps pour soi. De plus, la personne atteinte de SLA appréciera sûrement votre compagnie.

Donnez un coup de main

Les aidants ont souvent de la difficulté à demander de l'aide. Invitez les membres de la famille à dresser une liste des tâches qu'ils ont peine à accomplir, comme la lessive, le jardinage, les courses, etc. Choisissez-en une parmi la liste et tâchez de vous y engager assidûment.

Renseignez-vous

Informez-vous au sujet de la SLA et de ses répercussions sur la personne atteinte et la famille. Des renseignements sont disponibles au www.als.ca ou encore en communiquant avec votre bureau local de la Société de la SLA.

Changez de décor

Planifiez une activité à l'extérieur de la maison. Cela permettra aux membres de la famille de changer de décor. Invitez-les chez-vous ou pour un pique-nique ou une balade au parc.

Apprenez à écouter

Parfois, les aidants ont simplement besoin de parler. Demandez aux membres de la famille comment ils se sentent et invitez-les à vous en parler. Soyez à l'écoute au moment où l'aidant a le temps de parler. Essayez de ne pas remettre en question ni de juger, mais simplement de l'appuyer et de l'accepter. On ne s'attend pas à ce que vous ayez les réponses; vous n'avez qu'à écouter attentivement.

Prenez soin de l'aidant

Afin de rester en santé, les aidants doivent bien s'alimenter, faire de l'exercice et se reposer. Encouragez-les à prendre soin d'eux-mêmes. Donnez-leur des trucs qui pourraient les aider. Offrez de les accompagner aux différents groupes de soutien. Des renseignements à ce sujet sont disponibles à votre centre local de la Société de la SLA.

N'oubliez aucun membre de la famille

La personne atteinte de SLA appréciera votre visite, même si elle n'est pas en mesure de vous le montrer. Tenez-lui la main. Faites-lui une caresse. Parlez-lui, comme vous aimeriez que l'on vous parle. Les conjoints, les enfants d'âge adulte, les jeunes enfants : tous sont affectés par la SLA, même si c'est de façon différente.

Engagez-vous dans la lutte

Vous pouvez aider à combattre la SLA de plusieurs façons. Vous pouvez faire un don pour appuyer la recherche. Vous pouvez faire du bénévolat en participant aux levées de fonds organisées par votre bureau local. Vous pouvez également prendre part à la Marche pour la SLA de votre région. Voilà autant de bonnes façons d'offrir votre aide aujourd'hui pour nourrir l'espoir de demain.

VOUS N'ÊTES PAS SANS SAVOIR QUE**Les aidants**

- se sentent souvent seuls et isolés de leurs amis
- peuvent avoir besoin d'aide, mais ne veulent pas le demander
- sont souvent incapables d'accomplir certaines tâches, comme faire les courses ou le ménage
- vivent un niveau de stress qui pourrait avoir des répercussions sur leur santé
- ont besoin de quelqu'un à qui parler

Les personnes atteintes de SLA

- ont besoin de se sentir valorisées
- font face à un avenir incertain
- peuvent avoir peur de devenir un fardeau pour leur famille
- ont besoin de compagnie
- luttent pour conserver leur autonomie et leur qualité de vie

LA SOCIÉTÉ DE LA SLA OFFRE DES PROGRAMMES DE SOUTIEN ET DE L'INFORMATION.

Appelez la société la plus près de chez vous. Nous sommes ici pour vous aider.

Vous n'êtes pas seul.