Article "Comment prendre soin de vous-même quand l'un de vos parents est mourant ?"

Tags de l'article:

- Droit des malades et fin de vie et Soutien psychologique
- Toute pathologie
- Aidant

Description :

En apprenant que l'un de nos parents est en phase terminale, on endosse souvent immédiatement le rôle d'aidant –on le conduit chez le médecin, on passe chercher ses médicaments à la pharmacie, on s'efforce de garder une attitude positive, on fait les courses et tout ce qui est en notre pouvoir pour que la personne qu'on aime soit le plus confortable possible.

Mais il est important de ne pas s'oublier soi-même.

"Quand un membre de notre famille est gravement malade, cela nous préoccupe tellement qu'on risque d'en oublier de faire des choses toutes simples comme manger sainement, sortir prendre l'air ou faire une sieste", remarque VJ Periyakoil, directrice de l'unité de formation aux soins palliatifs du centre hospitalier universitaire de Stanford, dans la baie de San Francisco.

Pourtant, vous épuiser ne fera que vous empêcher d'être pleinement présent pour le parent qui a tant besoin de vous –et risque de mettre en danger votre propre santé. Brent T. Mausbach, psychologue clinicien au Moores Cancer Center du centre hospitalier universitaire de San Diego à La Jolla en Californie, explique que les aidants qui négligent de prendre soin d'eux-mêmes "ont plus de risques de faire une dépression ou de l'hypertension et de développer des maladies cardiovasculaires."

Mais comment peut-on raisonnablement s'occuper de soi-même quand une personne qu'on aime a besoin de toute notre attention? Bien sûr, cette personne reste votre priorité, mais vous savez quoi? Il est impossible d'aider efficacement quelqu'un sans s'aider soi-même.

Le HuffPost a interrogé des professionnels de santé et des aidants pour recueillir leurs conseils sur la façon de prendre soin de sa santé physique et mentale tout en s'occupant d'un parent en phase terminale.

Renseignez-vous sur la maladie en question

Daniel Vorobiof, directeur médical de Belong.Life, un réseau social pour les patients cancéreux, leurs aidants et les professionnels de santé qui les suivent, suggère d'en apprendre le plus

possible sur la maladie dont souffre votre parent.

“Vous informer sur les différents traitements disponibles, leurs effets secondaires potentiels et leurs bénéfices, vous permettra d’aider le patient à prendre la bonne décision,” déclare le spécialiste.

Quand vous en saurez plus sur lamaladie en question, vous comprendrez mieux les changements physiques et mentaux susceptibles de se produire chez votre parent, et vous y ferez face de façon proactive en lui donnant les conseils adéquats et en consultant les bons spécialistes, ajoute le Dr Vorobiof. Vous serez ainsi au courant de ce qui risque d’arriver et mieux préparé mentalement à l’affronter.

Demandez de l’aide

“N’essayez pas de tout gérer seul. Personne n’en est capable,” assure Elizabeth Landsverk, fondatrice d’Elder Consult, une société d’aide à domicile pour les personnes âgées dépendantes dans la région de San Francisco.

Demandez aux médecins de votre parent de vous recommander des services à contacter pour vous aider à gérer des tâches quotidiennes, comme faire les courses ou conduire le malade à ses rendez-vous médicaux et le ramener. Faites-vous seconder par un membre de votre famille ou engagez un professionnel pour veiller sur votre proche la nuit. Si vous le pouvez, embauchez une femme de ménage ou faites-vous livrer vos repas pour avoir moins de pain sur la planche.

Susan Scatchell, qui dirige un cabinet de conseil en développement d’entreprise à Deerfield dans l’Illinois, a pris soin de ses deux parents pendant la phase terminale de leur maladie. Elle suggère de faire une liste des tâches que vous êtes prêts à déléguer et de les confier à ceux qui se proposent pour vous aider. “Il peut s’agir par exemple de promener le chien, de tondre la pelouse, d’aller chercher vos enfants ou petits-enfants, ou de patienter un moment à l’hôpital avec un livre,” indique-t-elle.

La suite de l'article ici :
Source : https://www.huffingtonpost.fr/entry/comment-prendre-soin-de-vous-meme-quand-lun-de-vos-parents-est-mourant_fr_5d4c1bb8e4b01e44e4763ee1