

### **Informez-vous à temps**

Il est important de se renseigner sur l'évolution de la démence rapidement après le diagnostic. Une personne qui sait à quoi s'attendre peut s'adapter et se préparer à la suite. Vous pouvez contacter plusieurs organismes, qui pourront également prodiguer des conseils par la suite, par exemple Alzheimer Suisse ou le service de conseil par téléphone de Home Instead (079 893 13 00).

### **Prenez les signes avant-coureurs au sérieux**

Vous vous sentez souvent fatigué(e) et faible, vous êtes irritable ou mentalement agité(e)? Vous vous sentez coupable, par exemple quand vous n'arrivez pas à l'heure prévue chez vos parents? Vous avez plus souvent recours à l'alcool ou à des médicaments pour «déconnecter»? Il peut s'agir de signes avant-coureurs d'un épuisement moral. Le surmenage a également des manifestations physiques: Avez-vous des difficultés à vous endormir ou à passer de bonnes nuits? Souffrez-vous en permanence de maux de tête, de douleurs dans la nuque ou le dos ou encore de troubles gastro-intestinaux? Êtes-vous souvent malade? Si la réponse est oui, votre corps essaie de vous dire quelque chose.

### **Acceptez vos limites**

Déchargez-vous. N'oubliez jamais que vous ne pouvez aider les autres que si vous allez bien vous-même. Prenez soin de vous et de votre santé, et n'hésitez pas à demander de l'aide. Vous méritez vous aussi d'être soutenu(e), il n'y a donc pas de raison de culpabiliser. Reconnaître que l'on a besoin d'aide est une preuve de force.

### **Recherchez une aide ciblée**

Demandez activement de l'aide auprès de votre famille et de votre cercle de connaissances. Toutefois, ne laissez pas de place au hasard: établissez un planning hebdomadaire qui définit les aides sur lesquelles vous pouvez compter chaque semaine. Vous aurez ensuite la possibilité de prévoir des activités agréables pendant votre «temps libre», afin de reprendre des forces et de vous faire plaisir.

Si vous ne trouvez pas un soutien suffisant dans votre entourage privé, vous avez la possibilité de faire appel à des services d'aide professionnels externes. Ils peuvent aussi intervenir seulement quelques heures ou quelques jours dans la semaine. Chez Home Instead, vous pouvez par exemple définir les prestations en fonction de vos possibilités et des besoins de la personne à accompagner.

