

Ajouter la famille, les amis et les bénévoles à votre réseau de soins



Tirez parti de votre réseau et de la gentillesse des autres, mais soyez conscient des conflits d'horaires et des contraintes de temps potentiels. Envisagez plusieurs options ou un plan de secours au cas où votre aide habituelle ne serait pas disponible. Soyez honnête, ouvert et précis quant à vos besoins lorsque vous demandez et acceptez l'aide de vos proches. Même les familles les plus équilibrées peuvent être stressées par les soins de longue durée. Il peut être utile de tenir tout le monde informé des besoins et de l'état de santé de la personne dont vous vous occupez.

Chaque personne a des compétences et des préférences différentes en matière d'aide. L'aide ne consiste pas toujours à prodiguer des soins directement. Une personne prête à tondre la pelouse chaque semaine vous libère du temps ou de l'argent que vous pouvez utiliser autrement.

Faire appel à des bénévoles vous permettra de diversifier votre système de soutien, mais exigera également de votre part une certaine souplesse et une bonne coordination. Le tableau ci-dessous peut vous aider à déterminer à qui vous pouvez vous adresser, quelles tâches cette personne peut accomplir et le temps qu'elle pourrait y consacrer.

Rempli par :	Date :
---------------------	---------------

Personne à contacter	Activité	Coordonnées	Temps requis
Exemple : Frère Tom	Emmène Jack déjeuner	Tom@email.com	Une fois par semaine, 90 minutes
Exemple : Voisin Jim	Sortir les poubelles	555-1212	Une fois par semaine, 10 minutes

Adapté de Caring and Coping: A Caregiver's Guide to Parkinson's Disease, publié par la Fondation Parkinson, 2016.