



Association France – DFT  
*Dégénérescences-FrontoTemporales*  
41, rue de Richelieu  
75001 PARIS

### DIX CONSEILS POUR LES AIDANTS FAMILIAUX

Bien que ces conseils ne soient pas spécifiques pour les DLFT ils sont un rappel important pour tous ceux qui sont des aidants familiaux quotidiens et oublient souvent de prendre soin d'eux-mêmes.

- 1) Etre aidant familial est un réel travail et prendre du répit pour vous-même est un droit ; plus, c'est un devoir. Prendre un peu de répit souvent vous permettra de mieux résister aux tensions.
- 2) Faites attention aux signes précurseurs de dépression, n'hésitez pas à demander rapidement l'aide d'un médecin ; insistez si votre médecin traitant ne comprend pas ou allez en voir un autre.
- 3) Quand quelqu'un vous propose de vous aider acceptez ; vous trouverez toujours quelque chose qu'il peut faire pour vous ; sans pour autant l'impliquer dans la maladie mais qui vous soulagera.
- 4) Renseignez-vous au maximum sur la maladie de votre proche et insistez pour communiquer efficacement et complètement avec les médecins ; n'hésitez pas à poser des questions même si elles vous paraissent simplistes ou bizarres. Toute question que vous vous posez est importante.
- 5) Il y a une différence entre *aider à faire* et *faire à la place de*. Soyez ouverts à toute idée ou technologie qui peuvent favoriser l'autonomie de votre proche.
- 6) Faites confiance à votre instinct, la plupart du temps il vous conduira dans la bonne direction.
- 7) Les aidants ont souvent à soulever, pousser, tirer. Soyez bon pour votre dos.
- 8) Permettez-vous des moments personnels de rêve, sur une musique, un livre, un paysage, un tableau.....
- 9) Rapprochez-vous d'autres aidants ; savoir que vous n'êtes pas tout seul, partager des expériences communes donne souvent des solutions et de la force.
- 10) Défendez vos droits et ceux de votre proche ; n'ayez jamais honte de sa maladie, apprenez à ne pas laisser prise sur vous aux regards ou paroles désobligeants.