

Aider un proche : après ses traitements, que faut-il savoir ?

RESSOURCES

Les Comités départementaux sont là pour vous accompagner et vous orienter. Ils proposent plusieurs soins de support aux proches aidants. Cette offre sera amenée à s'étoffer.



1/4

proposent des ateliers de conseils en diététique



D'autres comités proposent également des soins de socio-esthétique et de l'activité physique adaptée (APA)



3/4

proposent du soutien psychologique (séances individuelles et/ou collectives)



Certains comités organisent également des ateliers créatifs et/ou des sorties culturelles, permettant aux proches aidants de partager des moments conviviaux et de prendre soin de leur bien-être.

Vous pouvez également compter sur les services nationaux de la Ligue au plus près des besoins des personnes malades et de leurs proches :

Gratuit, anonyme et confidentiel :

0 800 940 939

(ouvert du lundi au vendredi de 9h à 19h)

→ Besoin d'une écoute :

Taper 1 pour accéder à la ligne d'écoute et de soutien assurée par des psychologues.

→ Besoin de conseils et d'informations socio-juridiques :

Taper 2 pour accéder à la permanence juridique.

→ Besoin d'un accompagnement à l'assurabilité et au crédit :

Taper 3 pour accéder au service Aidéa.

Retrouvez également :

- un espace d'informations sociales et administratives sur le site de la Ligue « Mes Droits, Mes Démarches »
- le site de la Ligue, onglet « patients et proches aidants », où retrouver des vidéos témoignages de proches aidants
- les dispositifs *Au fil de la Ligue* (anciens ERI)

Mais aussi d'autres associations de proches aidant.es et ancien.es proches aidant.es :

- Le Collectif Je t'Aide
- Avec Nos Proches
- Association française des aidants

Pour les jeunes aidant.es : JADE, La Pause Brindille

POUR RETROUVER L'OFFRE DE LA LIGUE À DESTINATION DES PROCHES AIDANTS :



LIGUE : PROCHES AIDANTS



MA BOUSSOLE AIDANTS

POUR PLUS D'INFORMATIONS, CONTACTEZ VOTRE COMITÉ :



Aider un proche face au cancer

Après ses traitements, que faut-il savoir ?



DOCUMENT RÉALISÉ
EN PARTENARIAT AVEC
LE COLLECTIF JE T'AIDE

Aider un proche : après ses traitements, que faut-il savoir ?

FIN DES TRAITEMENTS : QUELS IMPACTS POSSIBLES SUR LE BINÔME AIDANT /AIDÉ ?

Tout d'abord, merci ! Vous avez joué un rôle essentiel dans l'observance des traitements, la qualité de vie et la survie de votre proche face à la maladie. Ce chemin vers l'amélioration est en grande partie dû à votre engagement et votre implication, un facteur crucial dans le parcours de soin.



TOUT LE LONG DE SON PARCOURS DE SOINS,

Vous vous êtes concentré sur l'accompagnement de votre proche. Les traitements sont terminés.

Que faire à présent ? Que pensez-vous de prendre un temps de bilan de l'expérience de la maladie ?



PENDANT CE PARCOURS,

Votre relation avec votre proche a pu s'en trouver modifiée et vos repères bouleversés. Peut-être que votre proche n'est plus tout à fait la même personne à présent, et n'a plus les mêmes envies et les mêmes besoins ? Vous-même, vous pouvez avoir le sentiment d'avoir changé. Ceci est légitime et souvent exprimé.

Votre proche va devoir se reconstruire physiquement et psychologiquement, et projeter son éventuel retour à une vie sociale et professionnelle.



ET VOUS ?

De votre côté, vous avez peut-être des troubles du sommeil, de la mémoire ou de la concentration. Vous pouvez vous sentir perdu, épuisé, isolé ou en décalage avec votre entourage.

Comment se redéfinir quand la maladie a été au centre de notre vie pendant des mois, voire des années ? Ou que l'on conserve la peur d'une rechute ou des examens ?

QUELQUES PISTES POUR TROUVER UN NOUVEL ÉQUILIBRE

Ci-dessous quelques conseils, que vous êtes libre de suivre pas à pas, si vous le souhaitez et selon votre rythme. La première étape est d'écouter vos besoins et vos envies.



(RE)PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

- **(Re)prendre un suivi médical personnalisé** : bilan de santé complet auprès de son médecin généraliste, consultations chez les spécialistes...
- **Trouver une écoute** : psychologue, lignes téléphoniques d'écoute, groupes de parole, soutien de pairs, communauté en ligne, forum d'entraide...
- **Faire un bilan social** afin d'identifier les aides disponibles pour vous et votre proche (CAF, RQTH, aides à domicile...).



CONSTRUIRE SA NOUVELLE VIE

- **S'aménager des temps avec votre entourage.**
- **Faire un point sur vos projets personnels**, ce qui vous anime.
- **Dégager du temps** pour s'aérer l'esprit, pratiquer une activité physique, manuelle ou artistique, se reconnecter et se recentrer sur soi et son bien-être, avoir une hygiène de vie saine (alimentation, tabac, alcool) ...



FAIRE LE POINT ET VALORISER VOTRE EXPÉRIENCE DE PROCHE AIDANT

- **Préparer votre reprise au travail** ou faciliter la conciliation entre votre travail et votre situation en mobilisant les acteurs compétents (médecin du travail, DRH, managers, associations...)
- **Effectuer un bilan de compétences**, afin de faire le point sur ce que vous êtes, ce que vous voulez et où vous voulez aller. Sachez aussi que les compétences développées par les proches aidants sont nombreuses : gestion de projets et de problèmes complexes, coordination des acteurs, écoute active, gestion du stress, empathie...



TÉMOIGNER AUPRÈS D'AUTRES PROCHES AIDANT.ES

- **Témoigner de votre parcours** auprès de proches aidants qui s'ignorent pour partager vos conseils et les sensibiliser à leur rôle.
- **Accompagner d'autres proches aidants** qui vivent la même situation.
- **Partager votre expertise dans des dispositifs innovants** : Collectif de personnes malades et aidantes ligüées contre le cancer, Aidant ressource ...