

# Sommaire

<b>Préambule : comment tirer le meilleur parti de ce guide .....</b>	<b>III</b>
<b>1. Au moment du diagnostic... et dans les années qui suivent .....</b>	<b>1</b>
La nécessité de comprendre .....	2
<i>Comprendre ce qu'est la maladie .....</i>	2
<i>Comprendre ce qui se passe dans la tête de votre proche .....</i>	4
<i>Comprendre ce qui se passe dans votre tête .....</i>	7
<i>Faut-il que votre proche soit informé du diagnostic ? .....</i>	14
<i>Qui informe ? .....</i>	15
<i>Pourquoi est-il nécessaire d'informer ? .....</i>	15
<i>Que sont les « directives anticipées » ? .....</i>	16
Comment envisager la vie quotidienne ? .....	18
<i>Le maintien de l'autonomie : objectif principal de votre action .....</i>	18
<i>Les deux dilemmes permanents .....</i>	20
<i>Les principales questions que vous vous posez .....</i>	22
<i>Comment dois-je me comporter avec mon proche ? .....</i>	35
<i>Comment dois-je me comporter avec le reste de la famille ? .....</i>	37
<i>Que dois-je dire (ou ne pas dire) à ses amis et aux miens, à nos voisins, à nos relations ? .....</i>	42
<i>Comment puis-je collaborer avec le médecin ? .....</i>	44
<i>Puis-je l'emmener au restaurant, en voyage... ? .....</i>	45
<i>Comment me garder du temps pour moi ? .....</i>	49
<i>Est-ce que l'on doit arrêter nos relations sexuelles ? .....</i>	51
<i>Est-ce que je peux parler d'avenir avec lui ? .....</i>	52
<i>Est-ce que je dois l'inciter à faire son testament ? .....</i>	54
Qui peut m'aider ? .....	56
<i>Votre profil d'aidant conditionne le type d'aides dont vous aurez besoin...</i>	56

<b>2. Après...</b> .....	61
La perte progressive de son autonomie .....	61
Pour vous, une implication personnelle de plus en plus étroite .....	63
Le moment des grandes décisions .....	65
<i>Est-ce que je dois tout faire à sa place ?</i> .....	66
<i>Comment réagir aux modifications de son comportement ?</i> .....	70
<i>Que dois-je faire en cas de crise ?</i> .....	73
<i>Vais-je demander l'aide de personnes extérieures ?</i> .....	76
<i>A-t-il droit à l'APA ?</i> .....	79
<i>Est-ce que je demande une mise sous tutelle ?</i> .....	83
<i>Dois-je le mettre dans une institution ?</i> .....	85
 <b>3. La fin de vie</b> .....	 91
Comment vais-je réagir ? .....	91
Est-ce à moi de prendre les décisions concernant sa fin de vie ? .....	93
Dois-je accepter qu'on le maintienne artificiellement en vie ? .....	94
 <b>4. Comment vous aider à vous préserver</b> .....	 97
Pourquoi est-il si important de vous préserver ? .....	98
Comment faire ? .....	99
<i>Essayez de changer votre état d'esprit</i> .....	99
<i>Apprenez à connaître les « petites astuces » qui aident</i> .....	101
<i>Prenez du temps pour souffler</i> .....	103
<i>Abordez les problèmes quand ils se présentent</i> .....	106
<i>Combattez les pensées négatives</i> .....	107
<i>Échappez à la solitude</i> .....	111
<i>Apprenez à vous relaxer</i> .....	115
 <b>5. Les adresses utiles</b> .....	 119
Les Centres Locaux d'Information et de Coordination gérontologique (CLIC) .....	119
Les organisations nationales .....	119

<b>6. Où trouver les bons sites d'information sur Internet ? .....</b>	<b>121</b>
France .....	121
Belgique.....	121
Luxembourg.....	122
Suisse .....	122
Canada.....	122
<b>7. La collection « Guides pratiques de l'aidant » .....</b>	<b>123</b>
Déjà parus.....	123
Nouveau .....	123
À paraître .....	123