

Sommaire

Préambule : comment tirer le meilleur parti de ce guide	III
1. Au moment du diagnostic... et dans les années qui suivent	1
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

2. Après...	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
 3. La fin de vie	 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
 4. Comment vous aider à vous préserver	 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
 5. Les adresses utiles	 119
Les Centres Locaux d'Information et de Coordination gérontologique (CLIC)	119
Les organisations nationales	119

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