



*Une main tendue pour accompagner la vie...*



## LES DERNIERS JOURS

Nous serons tous appelés, un jour ou l'autre, à accompagner un proche ou un ami dans ses derniers moments de vie. On se sent alors souvent démunis, ne sachant que faire ni comment nous comporter. Voici quelques suggestions qui pourraient vous aider à apporter un peu de réconfort à cette personne chère.

Tout d'abord, tenez-lui compagnie en vous asseyant tranquillement à côté d'elle pour la réconforter. Ensuite, touchez-la délicatement pour lui rappeler que vous êtes là ou que vous désirez lui parler. En vous rapprochant, parlez-lui doucement, en supposant qu'elle vous entende, même si elle ne vous répond pas. Pour réduire la confusion, limitez les distractions bruyantes comme la télévision et la radio et demandez aux visiteurs de parler à voix basse.

Vous pouvez aussi lui rappeler doucement l'heure qu'il est, qui vous êtes et où vous êtes tous les deux. Cependant, ne discutez pas avec la personne si la réalité est différente pour elle. Parfois, être d'accord avec quelqu'un qui est légèrement confus permet à la situation de se dissiper, sans créer de crise.

Il est aussi possible d'écouter sans parler, si la personne a besoin d'exprimer des pensées, des inquiétudes ou des sentiments. Pour l'aider à se détendre, faites jouer de la musique douce, tout en continuant de lui offrir des boissons et de très petites portions de ses aliments préférés, qui sont mous et faciles à manger. Si la personne refuse de s'alimenter, enlevez la nourriture sans faire de commentaires. Essayez de nouveau plus tard.

Ces quelques suggestions sont tirées d'un excellent document publié par l'Association canadienne des soins palliatifs. Vous pouvez télécharger gratuitement ce document en version PDF à l'adresse suivante :

<http://www.pmh-mb.ca/images/PalliativeCare/CaregiverGuideFr1.pdf>

...et n'oubliez pas, des bénévoles d'Albatros Lévis sont disponibles pour apporter présence et réconfort tant aux personnes gravement malades qu'à leurs proches, en ces moments difficiles, mais si précieux.



*Vous souffrez d'une maladie grave ou terminale, vous êtes un proche aidant qui accompagne ce malade, vous connaissez un voisin, un parent ou un ami qui a reçu un tel diagnostic et qui a besoin d'accompagnement, contactez-nous, nos accompagnateurs bénévoles attendent votre appel.*

**Les services d'Albatros sont entièrement gratuits**

Pour nous joindre : 418 832 9992 poste 353

[www.albatroslevis.com](http://www.albatroslevis.com)