

## Il/elle souffre d'insuffisance rénale

### 10 conseils pour permettre à l'entourage de vivre plus sereinement

**- Adoptez une bonne hygiène de vie.**

Et si vous vous sentez déprimé(e) ou fatigué(e), n'attendez pas le dernier moment pour en parler à votre médecin et/ou à vos proches.

**- Essayez de bien comprendre la pathologie qui affecte votre proche.**

Documentez-vous auprès des associations de patients, sur Internet et à la bibliothèque. Parlez avec le médecin et faites-vous expliquer le traitement. Echangez avec d'autres familles confrontées à des situations analogues.

**- Renseignez-vous sur les aides auxquelles vous avez droit.**

Allocations, congés spéciaux, aides à domicile, soutien psychologique, etc.

**- Accordez-vous des périodes de répit.**

Équilibrez vos journées entre le temps passé auprès du malade et vos activités.

**- Cherchez de l'aide ou des conseils.**

Regardez du côté des associations de patients. Peut-être vous sentirez-vous moins seul(e) et trouverez des idées intéressantes à mettre en place.

**- Restez lucide sur vos possibilités.**

Prenez les choses les unes après les autres.

**- Apprenez à dire non parfois et à demander de l'aide.**

Les autres membres de votre famille, vos amis ou voisins peuvent vous rendre service.

**- Soyez attentif au malade, à ses souhaits et à ses possibilités.**

Veillez à préserver son espace de liberté et à ne pas le surprotéger.

Encouragez-le et si c'est possible, essayez de maintenir, voire d'accroître son autonomie.

**- Essayez de communiquer autant que vous pouvez avec votre proche.**

Si vous gardez trop de choses en vous, vous risquez de créer une situation de tension difficile. Si quelque chose ne va pas, mieux vaut le dire ouvertement et en discuter calmement.

**- Préservez-vous le plus longtemps possible.**

Continuez à faire des choses qui vous font plaisir. Et surtout, gardez confiance !