

Il/elle souffre de la maladie de Parkinson

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

- Faites-vous aider

N'attendez pas d'être trop fatigué pour vous faire aider et n'hésitez pas à faire appel aux aides à domicile.

- Déculpabilisez

Octroyez-vous des périodes de répit et quelques distractions. Pensez aussi à vous.

- Communiquez avec votre proche malade et les autres membres de la famille

Abordez d'autres sujets que la maladie et ouvrez-vous vers l'extérieur.

- Renouez avec les activités que vous aimez

Sortez seul et commencez par vous fixer de petits objectifs : voir des amis, sortir au cinéma, faire une exposition...

- Informez-vous sur les signes de la maladie pour bien la comprendre

Bien connaître la variabilité des signes, leur évolution, l'importance des contrariétés ou de la motivation sur la motricité.

Informez-vous sur les traitements et leurs effets secondaires.

- N'hésitez pas à contacter les associations de patients

Informez-vous en particulier sur les services qui peuvent vous faciliter la vie : aides, lieu de vacances, groupes de patients, carte d'invalidité pour pouvoir se garer...

- Continuez à faire des choses à deux

L'imprévu dans votre vie de couple va permettre d'éviter la routine. N'hésitez pas à partir ensemble (voyage, sorties...) et à partager des activités (jeux, lecture...). L'essentiel étant de passer ensemble des moments agréables.

- Trouvez un équilibre entre surprotection et distance

Il est nécessaire de savoir se positionner en apportant une aide à certains moments cruciaux (périodes off) sans tomber cependant dans la surprotection.

- Parlez avec votre médecin en cas de découragement, de sentiments dépressifs ou d'irritabilité

N'attendez pas d'être dépassé par la situation ; vous devez, vous aussi, prendre soin de votre santé et garder une bonne hygiène de vie.

- Soyez lucide sur vos possibilités et sur celles de votre conjoint

Sachez dire non, n'entreprenez pas des choses irréalisables, commencez par vous fixer des objectifs modestes et le reste suivra.

Par Marc Ziegler, neurologue, Hôpital L.Bellan, Paris.

En partenariat avec

