

Que faire lorsque l'on est éloigné?

Que l'on habite loin de son parent malade ou âgé, que l'on doive effectuer des déplacements professionnels, ou que l'on souhaite partir en vacances, la même question se pose : comment s'assurer à distance que tout va bien ? Prévoir, organiser, répartir les tâches : vous allez devoir « manager » !

Une question d'organisation

Vous habitez loin, vos déplacements sont longs ou fréquents. La clé de votre sérénité et de celle de votre proche est la mise en place d'une organisation solide sur le long terme. En premier lieu, organisez **toute l'aide dont votre proche a besoin**, comme les soins à domicile, mais aussi l'aide au ménage, aux courses, les transports, la gestion financière quotidienne... Pour ne rien oublier, sollicitez l'aide des professionnels (CLIC, CCAS).

Chez vous, gardez rassemblés dans un classeur :

- les **coordonnées et les plannings** de toutes les personnes qui s'occupent de votre proche,
- une copie des **ordonnances** le concernant,
- toutes les informations sur les aspects **légaux et financières** que vous seriez éventuellement amené à prendre en charge.

Si vous vous déplacez, conservez sur vous des copies des informations les plus importantes.

Créez un réseau d'entraide autour de votre proche

Sollicitez la collaboration des personnes ayant un rapport de **proximité** avec votre proche, comme :

- le voisin de palier, le gardien de l'immeuble, le ou la fidèle ami(e), un autre parent...,
- les professionnels qui le connaissent bien (le médecin de famille, le pharmacien préféré, les infirmiers qui le visitent...)

Assurez-vous que certains d'entre eux puissent faire régulièrement un « saut » chez votre proche et vous joindre en cas de problème. Assignez aux personnes qui veulent bien vous aider (enfants, amis, employés...) des **tâches précises** dans lesquelles elles sont les plus compétentes : courrier, ménage, visites informelles... **Clarifiez les rôles et responsabilités** de chacun pour réduire le risque de malentendus et de conflits.

Entretenez le lien

Même si tout est bien organisé pour que votre proche reçoive l'attention dont il a besoin en votre absence, **ne négligez pas vos relations** avec lui. Vous lui apporterez un précieux soutien moral en lui **téléphonant régulièrement**, en lui envoyant **des lettres ou des cartes postales**... Faites également un **point hebdomadaire** avec tous les intervenants de sa prise en charge. En cas de crise, appelez chaque jour.

Visites : joignez l'« utile » à l'agréable

Essayez de voir régulièrement votre proche chez lui. Profitez-en pour parcourir toute la maison afin **vérifier l'absence de dangers potentiels** : éclairage défaillant, salle de bains glissante, tapis détissés.... Restez le temps

qu'il faut pour effectuer les réparations et aménagements nécessaires. Saisissez l'occasion de faire un point en face à face avec les acteurs clés de la prise en charge de votre proche (médecin, coordinateur du service d'aide à domicile...).

Pour les vacances ...

Sollicitez l'avis du médecin pour vérifier que l'état de santé de votre proche permet votre éloignement. Si tel est le cas, vous pouvez vous reposer l'âme en paix. Un déplacement occasionnel exigera peut-être une organisation plus légère, mais veillez toutefois à ce que votre proche soit en sécurité, entouré et bien suivi.

- Prévenez le médecin et le personnel soignant en indiquant vos dates de départ et de retour,
- Vérifiez que votre proche dispose d'un stock suffisant de médicaments,
- Faites le maximum de courses d'avance,
- Donnez les doubles des clés à une personne en qui vous avez confiance. Assurez-vous qu'elle ne s'absente pas à la même période,
- Emportez tous les numéros de téléphone utiles et donnez le vôtre pour qu'on puisse vous joindre à tout instant,
- Tenez d'organiser des visites d'autres membres de la famille ou d'amis,
- Appelez régulièrement votre proche.

La solution de l'hébergement temporaire

Si votre proche ne peut rester seul et que personne ne peut vous remplacer, renseignez-vous sur les solutions disponibles d'hébergement temporaire en institution ou en famille d'accueil.

Emmanuelle Manck, rédactrice