

METTRE DE CÔTÉ LE COMPLEXE DE CULPABILITÉ DE DEMANDER DE L'AIDE.

Quand souci et hésitation frappent, considérez ceci. La famille d'aidants SLA vivent aussi avec un diagnostic SLA. Chaque étape dans la progression de la SLA peut épuiser et écraser tout le monde. Sans un réseau solide de support, surmonter les défis de la SLA peut parfois sentir insupportable.

Faire face aux grandes changements de vie n'est pas facile. Ajoutez le diagnostic d'une maladie débilitante comme la SLA, et surmonter des inconnus effrayants peuvent provoquer un feu émotif. La crainte et l'évitement peuvent apparaître particulièrement pour les gens avec la SLA et leurs aidants qui peuvent sentir culpabilité et même dommage d'accabler d'autre gens avec des requêtes d'aide.

C'est pourquoi trouver le courage de demander de l'aide n'est pas seulement sage, mais aussi nécessaire pour entretenir votre santé physique et mentale pendant ce temps stressant.

Comment s'ouvrir à recevoir de l'aide sans culpabilité

Prévenez les gens de votre église ou synagogue, travail, voisinage et famille vaste de votre situation. Pratiquez dire "oui" aux toutes les offres concrètes pour aider. De faire des courses simples comme épiceries arrêter par la poste ou ramasser le nettoyage à sec à prendre soin de l'entretien légère de la maison, savez que les gens dans votre vie qui vous aiment vraiment vous donneront leur support pendant ce temps difficile.

Considérez ceci: accepter de l'aide fait connaître votre réseau de support que vous attachez une grande valeur à leur amitié et leurs offres d'assistance. Savez que vous aurez beaucoup d'occasions d'exprimer votre gratitude et de peut-être un jour rendre la pareille.

La pratique, bien sûr, rend parfait. Pour ce qui est de requêtes d'aide, faites une liste de ce qu'il vous faut et les noms des gens qui se peuvent aider. Reconnaissez leur empressement à donner un coup de main par suivre avec un besoin spécifique comme demander:

- Est-ce que vous êtes capable de passer prendre une ordonnance aujourd'hui?
- Pouvez-vous venir mardi pour s'asseoir avec nous et juste être avec nous?
- Est-ce que vous avez du temps cette semaine pour téléphoner pour m'aider trouver le meilleur soin hospice?

Le programme ALS Care Connection est aussi un outil en ligne pratique qui coordonne efficacement les amis, voisins, membres d'une communauté comme votre église, ou autres groupes services qui veulent offrir de l'aide pour la personne avec la SLA et sa famille. Le programme fournit un plan pour organiser l'aide, d'entraînement et d'information sur ce qui approche d'être le plus efficace.

Facilitez demeurer en contact avec vos bien-aimés par inviter des gens dans votre maison. Laissez apporter les voisins leur photo album pour regarder avec votre bien-aimé. Ayez des repas ensemble. Encouragez vos amis de lire à haute

voix les livres favorites de la personne avec le SLA, aidant d'apporter un sentiment positif d'appartenance à la communauté et connection - vivacité et compassion - dans votre maison. C'est du renforcement pour tout le monde que vous n'êtes pas seul au monde à faire face aux petites et grandes changements que le SLA inévitablement apporte.

Ressources supplémentaires:

Le livre « Leven met ALS » (en néerlandais)
<http://als.be/nl/bibliotheek-ALS-Liga>

The Share the Care book (en anglais)
<http://www.alsa.org/als-care/resources/books/share-the-care.html>

Trucs pour personnes donnant des soins pour trouver du temps pour eux-mêmes (en anglais):
<http://www.alsa.org/als-care/resources/publications-videos/factsheets/fyi-respite.html>