

Conseils

Conseils de la Ligue contre le cancer

Les collaborateurs des ligues cantonales et régionales contre le cancer peuvent vous soutenir au niveau social, administratif et financier.

La Ligue suisse contre le cancer soutient également les proches par téléphone et par chat : «Ligne InfoCancer».

En tant que proche aidant, n'attendez pas de vous sentir épuisé, même si vous pensez pouvoir le gérer. Adressez-vous à un conseiller ou une conseillère de votre ligue cantonale ou régionale contre le cancer.

Plus d'informations sur le sujet

«Soigner un proche et travailler : une mission possible» Ligue contre le cancer Suisse (2013)

«Proches aidants et cancer, conseils pour faire face» Ligue contre le cancer Suisse (2022)

Pour les
proches aidants

Prendre soin de moi

Bon à savoir

Les proches s'occupent souvent des personnes atteintes de cancer. Ce soutien peut renforcer l'état physique et émotionnel des personnes concernées. Mais cette tâche peut aussi vous épuiser. En tant que proche, vous pouvez vous adresser à tout moment à l'équipe soignante.

Les tâches typiques sont par exemple les discussions sur les décisions thérapeutiques et le soutien dans les activités quotidiennes (transport et accompagnement aux thérapies).

En tant que proche, vous apportez également un soutien émotionnel. Selon la situation, vous pouvez également prendre en charge des soins spécifiques tels que l'alimentation par sonde et le changement de pansements, ou administrer des régimes spéciaux.

Il est important de prendre soin de soi afin de ne pas dépasser ses limites. Les questions suivantes peuvent vous aider à vous orienter, à demander de l'aide et à l'accepter : Est-ce que je peux et veux m'en occuper ? Est-ce que je peux m'en occuper seul ou ai-je besoin d'aide ? Qu'est-ce qu'il vaut mieux que je délègue ?



Prendre soin de moi

Vous vous sentez...	Ou vous constatez...	Ce que vous pouvez faire vous-même...
	<ul style="list-style-type: none">• Vos tâches de soutien prennent du temps et de l'énergie.• Votre investissement en temps et en énergie peut être intégré dans votre quotidien	<ul style="list-style-type: none">• Prenez le temps de vous reposer et de prendre soin de vous.• Prévoyez chaque jour des moments de détente avec des activités agréables (sieste, yoga, musique, jardin, etc.), même si ce n'est que pour une courte durée.• Restez en contact avec les personnes importantes pour vous, parlez-leur de vos sentiments et de vos craintes.• Demandez à vos proches et à vos amis d'assumer des tâches que vous trouvez difficiles.
	<p>Depuis un certain temps :</p> <ul style="list-style-type: none">• Vous n'avez presque plus de temps pour vous et vous n'arrivez plus à vous reposer.• Vos pensées tournent en rond, même la nuit, vous dormez moins bien et moins longtemps• Vous vous sentez parfois très fatigué(e), vous avez plus de mal à vous concentrer, vous êtes moins patient(e)	<ul style="list-style-type: none">• Contactez des personnes qui vous soutiennent et vous comprennent.• Faites la liste de toutes les tâches que vous assumez au quotidien.• Décidez des tâches que vous pouvez déléguer à des amis, des proches ou des professionnels.• Prenez rendez-vous avec la ligue contre le cancer de votre canton pour un entretien de conseil.• Contactez un groupe d'entraide : vous pourrez y échanger avec des personnes dans une situation similaire.
	<ul style="list-style-type: none">• Vous avez rompu ou très fortement réduit vos contacts avec vos amis• Vous vous sentez déprimé(e), physiquement malade ou désespéré(e)• Vous êtes impatient(e) et irritable	<ul style="list-style-type: none">• Contactez votre médecin de famille ou un autre spécialiste en qui vous avez confiance.• Appelez la Ligne InfoCancer de la Ligue suisse contre le cancer (tél. 0800 11 88 11, du lundi au vendredi de 10h à 18h) ou écrivez votre demande sur «le chat» de la Ligue contre le cancer ou par mail (helpline@krebsliga.ch)