



Gérard PIARD

Coach bénévole

06 10 81 30 80

gpuxelles@gmail.com



STRATÉGIE
FIN
DE
VIE

Anticiper pour Apaiser

<https://findevieclairreetsereine.org>



Tous droits réservés

1 Préserver sa santé physique

- alimentation équilibrée et repos suffisant
- exercice physique
- surveillance des signes de fatigue

2 Etre soutenu émotionnellement

- reconnaître ses émotions
- accès à un soutien psychologique
- groupe de parole pour aidants

3 Ne pas sacrifier sa vie personnelle

- fixer des limites
- maintenir des activités personnelles
- repartir des tâches avec d'autres proches

4 Prendre du temps pour soi

- services de répit
- organisation de pauses quotidiennes

5 Ne pas porter seul la charge des soins

- aides à domicile
- consultation régulière avec des professionnels

9 Etre équilibré spirituellement ou philosophiquement

- soutien spirituel
- réflexions sur le sens de l'accompagnement

8 Etre bien informé et formé

- accès à la formation

7 Se surveiller (burnout)

- reconnaissance des signes d'épuisement
- prendre des pauses régulières
- Obtenir une aide extérieure dès que nécessaire

6 Etre soutenu familialement et socialement

- soutien moral des proches
- partager des tâches avec la famille