

# Le rôle de soignant

*Being a Caregiver – French*

Un soignant est celui ou celle qui aide le plus souvent une personne atteinte du cancer – sans rémunération. Dans la plupart des cas, le soignant principal est un(e) conjoint(e), un(e) partenaire ou un enfant adulte. Parfois, des amis proches, collègues de travail ou voisins remplissent ce rôle. Le soignant constitue un élément essentiel des soins au patient atteint du cancer.

## Que fait un soignant ?

Le soignant fait partie de l'équipe de soins contre le cancer, qui comporte également le patient et le personnel médical. Les soignants réalisent de nombreuses tâches, par exemple :

- aider le patient à manger, à s'habiller et à faire sa toilette ;
- s'assurer que le patient mange et se repose ;
- s'assurer que le patient prend ses médicaments de la manière prescrite ;
- prendre note des rendez-vous et aider le patient à les respecter ;
- résoudre les problèmes d'assurance ;
- conduire le patient ;
- aider à répondre aux besoins d'autres membres de la famille ;
- dire à l'équipe de soins comment va le patient ;
- aider le patient à vivre aussi normalement que possible.

## Comment être un bon soignant

Un bon soignant est souvent la seule personne qui sait tout ce qui se passe dans la vie du patient. N'hésitez pas à poser des questions et à prendre des notes lors des rendez-vous chez le médecin. Demandez qui sont les membres de l'équipe de soins contre le cancer et comment les contacter.

- Impliquez le patient dans la planification de ses soins. Aidez le patient à mieux faire sa part.
- Laissez la personne atteinte du cancer prendre ses propres décisions. Si le patient fait de mauvais choix, parlez-en. Puis abordez la question avec l'équipe de soins contre le cancer pour obtenir leur aide. Par exemple, un mauvais choix qu'il ne faut pas ignorer peut être le fait de ne pas prendre ses médicaments ou de ne pas suivre ses limites d'activité.
- Parfois, vous devrez peut-être établir des limites pour le patient. Par exemple, encouragez le patient à prendre soin de lui-même autant que possible et à parler d'autres choses que le cancer et la maladie.

- Souvenez-vous que vous pouvez également recourir à une aide professionnelle. En prenant soin d'une personne atteinte du cancer, il est normal de se sentir frustré, perturbé ou stressé. Demandez de l'aide à l'équipe de soins contre le cancer lorsque vous en avez besoin.
- Veillez à vos propres besoins. Pendant que vous aidez votre proche, vous devez également prendre soin de vous-même. Assurez-vous de respecter vos propres rendez-vous chez le médecin, de dormir suffisamment, de rester actif, de manger sain et de maintenir votre routine normale tant que possible.
- N'essayez pas de tout faire de vous même ! Demandez de l'aide à d'autres personnes. Faites-les participer à votre vie et à ce que vous devez faire pour votre proche.

## Lorsque d'autres personnes veulent vous aider

Demander ou accepter de l'aide peut alléger votre tâche et vous donner du temps pour prendre soin de vous. La famille et les amis sont souvent disposés à vous aider, mais sans savoir comment ou ce dont vous avez besoin. Quelques conseils pour le partage des tâches avec vos amis et les membres de votre famille :

- Identifiez les domaines où vous avez besoin d'aide. Dressez une liste.
- Organisez régulièrement des réunions familiales pour mettre tout le monde au courant. Tirez parti de ces réunions pour planifier les soins du patient. Incluez celui-ci.
- Demandez à vos proches à quels moments ils peuvent vous aider et les tâches qu'ils s'estiment capables de faire. Décrivez clairement ce dont vous avez besoin.
- Assurez-vous que chaque personne remplit son rôle et notez les tâches réalisées par chacun.

## Et si j'ai fait une erreur ?

Malgré tous vos efforts, il est probable qu'à un moment donné, vous estimiez avoir échoué d'une manière ou d'une autre dans vos soins à votre proche. Même si vous faites tout votre possible, il peut y avoir des moments où vous pensez que vous auriez pu mieux faire. Essayez de ne pas culpabiliser. Efforcez-vous de vous pardonner et continuez votre travail. Vous ferez certainement d'autres erreurs, et il vaut mieux garder votre sens de l'humour. Concentrez-vous sur les choses que vous faites bien.

Les soins à une personne atteinte du cancer demandent beaucoup d'efforts, mais si vous faites du bon travail, vous pouvez y trouver une certaine satisfaction. Ces sentiments positifs peuvent vous donner la force nécessaire pour continuer tant qu'on a besoin de vous.

Être soignant, ce n'est pas facile, mais cela peut être valorisant.

Pour en savoir plus sur le rôle de soignant, appelez l'American Cancer Society au numéro **1-800-227-2345** ou visitez notre site Internet : **cancer.org**.

