

Que faire en tant que proche aidant si vous tombez malade ?

Si vous tombez malade, vous devez vous placer en auto-isolement, même si vous ne présentez que de légers symptômes. Préparez un « **plan B** » pour l'éventualité où vous tomberiez malade :

Y a-t-il des personnes dans votre entourage qui pourraient vous remplacer ? Qui peut assumer quelles tâches ?

Préparez une lettre avec des **informations** utiles pour organiser la suppléance, afin qu'elles soient rapidement accessibles si nécessaire. Dans l'idéal, faites-la rédiger par la personne prise en charge ou discutez avec elle pour le faire. Voici les points que vous pourriez aborder :

- De quel soutien a besoin la personne ?
- Quels proches doivent être contactés ?
- Quelles sont les choses que la personne peut faire elle-même ?
- À quoi faut-il veiller pour le bien de la personne ?
- Quels médicaments doit-elle prendre ? Quand ? Où trouve-t-on les médicaments ?
- Indiquez les noms et les numéros de téléphone des médecins les plus importants et d'autres professionnels.
- Existe-t-il des directives anticipées où la personne a déjà réglé l'essentiel ?

Vous pouvez par exemple utiliser le [modèle](#) de Pro Aidants pour rédiger la lettre avec les informations utiles en cas de suppléance.