

ÉDITION MAI - JUIN 2016

BULLETIN DESTINÉ AUX

PROCHES AIDANTS



PRENDRE SOIN DE SOI TOUT EN PRENANT SOIN DE L'AUTRE



Soulager ou prévenir ?

En ce moment, vous pouvez avoir l'impression de ne plus être capable de vous sortir de l'épuisement. Il est pourtant possible d'apporter des changements dans votre vie. Vous aurez besoin de prendre du répit et d'autres personnes pourront s'impliquer pour prendre soin de votre proche. Ces changements peuvent vous paraître difficiles, mais ils sont nécessaires pour vous permettre de refaire le plein afin de poursuivre votre rôle de personne aidante si cela est votre choix.

À LIRE

- Soulager ou prévenir ?
- Se préparer à l'hébergement de son proche
- Le pouvoir de l'écoute et du soutien

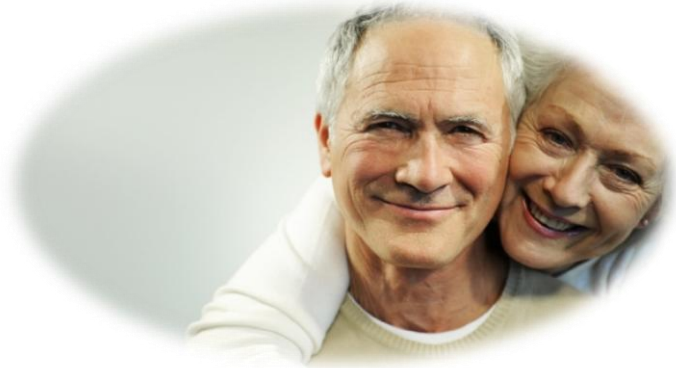
Au Québec...

Portrait des proches aidants :

- 26,2% des **45 à 54** ans
- 23,1% des **55 à 64** ans
- 19,3% des **65 à 74** ans
- 14,5% des **75** ans et plus

Ce qui distingue les personnes de 65 ans et plus c'est le nombre d'heures d'aide ou de soins qu'elles procurent à leurs proches. Ainsi, 10,7 % des personnes aidantes de 65 à 74 ans donnent de l'aide ou des soins pour **20 heures ou plus par semaine**.

Source : Institut de la statistique du Québec



VOUS ARRIVE T-IL DE DIRE ...

- C'est sur mes épaules que tout repose.
 - Moi, je suis en bonne santé.
 - Les besoins de l'autre sont plus importants que les miens.
- Il faut que j'arrête de me prendre en pitié.
 - Je ne dois pas me laisser aller.
 - Je ne peux pas être sans cœur.
 - Je n'ai pas le choix de m'impliquer

Rappelez-vous qu'être une personne aidante implique un choix, parfois valorisant, parfois épuisant. En tant que personne aidante, vous pouvez faire certains choix pour prendre soin de vous tout en prenant soin de l'autre. Il est toujours possible de mieux vous entourer et de profiter des ressources à votre disposition.

Source : Guide de survie du proche aidant

Parler de prévention - Soulager ou prévenir ?

SOULAGER ...

Est-ce normal de vouloir prévenir l'épuisement? Le stress que l'épuisement peut engendrer, nous amène à réagir de différentes façons. Certaines personnes aidantes épuisées tentent de soulager leur souffrance par la prise d'alcool ou de médicaments. Cette façon d'agir peut entraîner des symptômes dépressifs et même des idées suicidaires. Ces situations pénibles peuvent conduire à de l'abus, de la négligence et parfois même à de la violence dans les relations aidant/aidé. Il ne faut donc pas banaliser les symptômes d'épuisement car les conséquences peuvent être dramatiques à long terme.



PRÉVENIR ...

Prévenir, c'est s'arrêter pour réfléchir à sa situation de personne aidante et se donner des moyens afin d'éviter l'épuisement.

L'idéal, bien sûr, c'est d'agir dès le début de la prise en charge de l'aidé, mais il n'est jamais trop tard pour agir! Rappelez-vous que la situation de chaque personne aidante est particulière et unique. On ne peut donc pas généraliser quant aux méthodes et aux moyens d'obtenir l'aide et le soutien qui répondent à vos besoins. Une intervenante aux proches aidants vous offre un accompagnement et un encadrement personnalisés qui répondront à vos besoins et à votre situation.

L'autonomie ne se mesure pas à la quantité de tâches qu'on peut accomplir seul, mais à la qualité de vie qu'on obtient avec de l'aide.

L'importance de se préparer à l'hébergement de son proche

Le passage à l'hébergement marque une transition pour la personne aidante et son aidé, et non une coupure. Vous et votre proche désirez préserver le lien qui vous unit. Vous pouvez encore soutenir votre proche, mais dans un nouveau contexte d'aide. Vous aurez toutefois besoin d'un certain temps pour vous adapter à cette nouvelle situation.

Votre rôle de personne aidante changera mais restera tout de même important. En effet, votre collaboration sera précieuse. Vous pourrez aider votre proche à s'adapter à sa nouvelle résidence puisque vous connaissez bien ses goûts, ses intérêts et ses habitudes de vie. Informez-en le personnel des soins. Cela facilitera grandement l'adaptation de votre proche.

COMMENT CHOISIR SA RÉSIDENCE PRIVÉE

L'organisme des Aidants Naturels du Haut-Saint-Laurent tient à remercier Madame Micheline Major, conférencière à l'AQDR pour la conférence qui a eu lieu mercredi le 4 mai 2016. Si vous êtes intéressés à recevoir de plus amples informations sur ce sujet, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Pour différentes raisons, la personne aidante doit se diriger vers de nouvelles ressources afin d'améliorer la qualité de vie de son proche et peut-être même améliorer sa propre qualité de vie.

Vous n'êtes pas seul. Durant la durée de tout ce processus, il est important de prendre soin de vous, de vous donner des moyens de vous sentir bien dans votre cœur et dans votre tête. Les intervenants des Aidants Naturels du Haut-Saint-Laurent peuvent vous apporter le soutien nécessaire et vous accompagner durant cette transition.

Le pouvoir de l'écoute et du soutien

Il ne faut jamais sous-estimer le pouvoir de l'écoute active et du soutien individuel. Ils permettent un accompagnement personnalisé en toute confidentialité. Cela permet d'aller plus profondément dans le processus de réflexion et d'apporter réconfort et un nouveau regard sur la situation d'aide.

Aussi, nos différents services offerts :

- **Déjeuner-causerie entr'aidants : À St-Chrysostome : 16 mai et 20 juin et à Godmanchester : 30 mai et 27 juin**
- **Formation Prendre soin d'un proche sans s'épuiser (inscriptions en cours)**
- **Suivi personnalisé sur rendez-vous (outils, ressources et solutions)**
- **Groupe de soutien pour les personnes vivant un deuil (inscription en cours)**

La ruée vers l'or :

Nous avons tous à traverser cette route au quotidien : reconnaître où se trouve l'or sur notre chemin – où investir notre énergie et notre attention pour que ça rapporte.

Les activités futiles, les pensées négatives, la victimisation ne vous apporteront jamais l'abondance que vous souhaitez.

Sachez vous diriger sur la route vers l'or dans votre journée et la bonne fortune sera de votre côté.

Quelles seraient 2 ou 3 manières de cheminer sur cette route aujourd'hui ?

Référence : Réflexions de Danie Beaulieu (www.academieimpact.com)

Le moment de ZÉNITUDE

