

ÉDITION MARS - AVRIL 2016

BULLETIN DESTINÉ AUX

PROCHES AIDANTS



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

Comment devient-on personne aidante ?

La réalité de prendre soin d'un proche en perte d'autonomie s'installe petit à petit. Les tâches et les responsabilités auxquelles on n'est pas nécessairement préparé, se multiplient au fil des mois, parfois même des années. Sans qu'on s'en rende compte, les signes de stress et de fatigue peuvent prendre de l'ampleur et risquent de nous mener à l'épuisement. Comment éviter de mettre en péril notre santé physique et psychologique tout en demeurant disponible. Dans ce bulletin, nous allons en apprendre davantage sur les signes précurseurs de l'épuisement ainsi que les différentes façons de le prévenir.

À LIRE

- L'importance de la prévention
- Reconnaître les signes de stress physiques
- Le pouvoir de l'écoute et du soutien

Au Québec...

Il y a un million de personnes qui fournissent de l'aide à des personnes âgées, dont 150 000 sont elles-mêmes âgées. La majorité des proches aidants s'occupe depuis au moins 5 ans de la même personne.

Source : MSSS2005



NOUS SOMMES PROCHES AIDANTS

Prendre soin de quelqu'un à court ou long terme demande une période d'adaptation à la situation tant mentalement que physiquement. Toute personne dispose d'outils d'adaptation qui lui permettent de traverser les moments difficiles. Il est normal de sentir du désespoir, de la colère et de la frustration. Cependant, la façon dont je réagis à mes émotions fera une différence concernant la manière que je me sentirai. J'accepte le fait que je peux avoir besoin d'aide.

Si je prends soin de moi-même, je serai en mesure de m'occuper de la personne qui a besoin de soutien.

Source : Guide de survie du proche aidant

L'importance de parler de la prévention

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.

Chaque personne pourra déterminer les solutions qui lui conviennent. 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.

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

FORMATION PRENDRE SOIN D'UN PROCHE SANS S'ÉPUISER

On vous invite à une série de 8 rencontres qui vous permettra d'acquérir les connaissances nécessaires pour accompagner votre proche tout en respectant vos limites et vos besoins et vous permettre ainsi de prévenir votre épuisement.

Cette formation débutera **jeudi le 7 avril de 18h30 à 20h30** à notre bureau situé au 23A, Ste-Anne à Saint-Chrysostome. Il n'y a pas de coût relié à cette formation.

Pour vous inscrire, nous vous invitons à communiquer avec Julie Billette au 450 826-1243 ou au jbillette@aidantsnaturelshsl.com

Reconnaître les signes physiques de stress

Quand vous êtes une personne aidante, vous vous attendez à vivre des périodes essoufflantes. Tant que ces situations vous stimulent et vous amènent à donner le meilleur de vous-même, vous n'avez pas à vous inquiéter. Mais si une situation stressante perdure et que vous n'allez pas chercher l'aide dont vous avez besoin, un stress destructeur peut s'installer. Vous pouvez le reconnaître aux symptômes suivants :

Irritabilité générale, impulsivité ;

- Envie fréquente de pleurer ou de fuir ;

Difficulté à se concentrer

- Fatigue et perte de la joie de vivre

Anxiété, peur, insomnie, cauchemars;



Perte d'appétit ou boulimie;

- Tendance à consommer des médicaments ou de l'alcool ;

Maux de tête et brûlement d'estomac

- Retrait social



Une récente étude effectuée auprès de proches aidants âgés en moyenne de 68 ans, l'échantillon était composé de 126 femmes et 74 hommes, démontre que :

- 48% déclarent avoir des problèmes de santé qu'ils n'avaient pas avant.
- 63,5% souffrent de douleurs physiques.
- 61% ont des troubles du sommeil.
- 25% signalent avoir augmenté leur consommation de médicaments.
- 59% disent se sentir seuls.
- 70% ne s'accordent pas de temps de loisirs.

Source : Guide d'accompagnement à l'intention des personnes aidantes

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 (mensuel) - 14 mars et 18 avril à St-Chrysostome et 21 mars et 25 avril à Godmanchester**
- **Formation : Prendre soin d'un proche sans s'épuiser (début le 7 avril)**
- **Groupe de soutien pour les proches aidants**
- **Groupe de soutien pour les personnes vivant un deuil**

Achetez des jonquilles : un geste tout simple qui sauve des vies.

Nous connaissons tous des personnes touchées par le cancer. Pendant le Mois de la jonquille, la Société canadienne du cancer vend des jonquilles fraîches, symbole d'espoir et de solidarité, partout au Québec.

Depuis les années 1950, les jonquilles arrivent dans les communautés du Canada pour marquer le début du Mois de la jonquille. Aujourd'hui encore, la jonquille continue de symboliser la force et le courage de ceux et celles qui luttent contre le cancer.

Les sommes provenant de la vente de fleurs viennent en aide aux personnes touchées par le cancer et à leurs familles et permettent de financer des projets de recherche qui sauvent des vies, des services d'information et de soutien.

Nous vous présentons un moyen pour vous détendre, reprendre votre souffle ou simplement pour arrêter le temps. Voici un mandala. Une figure géométrique à colorier qui permet la concentration, la respiration et la méditation ! Après tout ce n'est pas seulement pour les enfants!

