

Proches aidants d'aînés

Guide d'accompagnement et d'informations

2^e
édition



Fascicule 2

Prévenir l'épuisement

Comment utiliser ce fascicule



Question

Cet icône indique une question fréquemment posée. Rassurez-vous, vous n'êtes pas seul !



Conclusion / Réponse

Cette flèche apparaît quand nous présentons une conclusion ou une réponse à vos questions.



Coup de pouce

Quand vous voyez cette image, lisez attentivement: vous trouverez un conseil fort utile.



Important

Ce symbole accompagne les éléments très importants. À lire absolument et en priorité!



Citation

Pour agrémenter la lecture, nous avons intégré des citations identifiées par ce symbole.



Lien utile

Indique une référence à d'autres ressources, à des sites Web ou à d'autres fascicules.



Souvent, malgré leurs multiples occupations professionnelles, personnelles et familiales, les proches aidants assument de nombreuses responsabilités reliées à la personne aidée. D'où l'importance de créer un solide réseau de soutien afin de préserver ses santés physique et mentale.

La collaboration, qui peut se faire à plusieurs niveaux, devient alors un élément essentiel. En plus de la famille immédiate et des amis, d'autres intervenants peuvent aussi contribuer à prodiguer les soins quotidiens.

Ainsi, les fournisseurs de services de santé et des membres de la communauté peuvent faire partie de l'équipe d'entraide. Ne pas faire appel à eux revient à se priver de leur expertise et de leurs différents points de vue. Les connaissances de tous les membres de l'équipe d'entraide procurent une meilleure compréhension de la situation et amènent des pistes de solutions pour mieux répondre au vaste éventail des besoins de l'aidé. C'est un excellent moyen d'éviter l'épuisement.

Créer ses réseaux de soutien familial et communautaire



Dans bien des cas, la personne proche aidante significative assume plusieurs responsabilités liées à la personne aidée. Très souvent, une seule personne dans la famille prendra totalement en charge la personne aidée. Pourtant, à long terme, la seule façon de préserver ses santés physique et mentale consiste à créer son réseau de soutien. Il peut s'agir des personnes suivantes :

- Famille et amis
- Intervenants du réseau de la santé
- Organismes communautaires
- Entreprises privées ou travailleurs autonomes





La clé d'une intervention réussie

Pour bien planifier le soutien à la personne aidée, les membres de la famille doivent collaborer avec les différents intervenants. Cette intégration de tous les partenaires et de leur expertise constitue une formule « gagnant-gagnant » pour l'aidé comme pour l'aidant.



Qui sont-ils?

Les organismes qui offrent des services de santé et des membres de la communauté peuvent faire partie de l'équipe d'entraide. Ils ajoutent ainsi leurs connaissances et leur compétence au dévouement et à la compassion des membres de la famille, des amis ou des voisins.

Avantages du réseau de soutien

Former un réseau pour mieux répondre aux besoins de la personne aidée offre de nombreux avantages. Ainsi, il devient plus facile de :

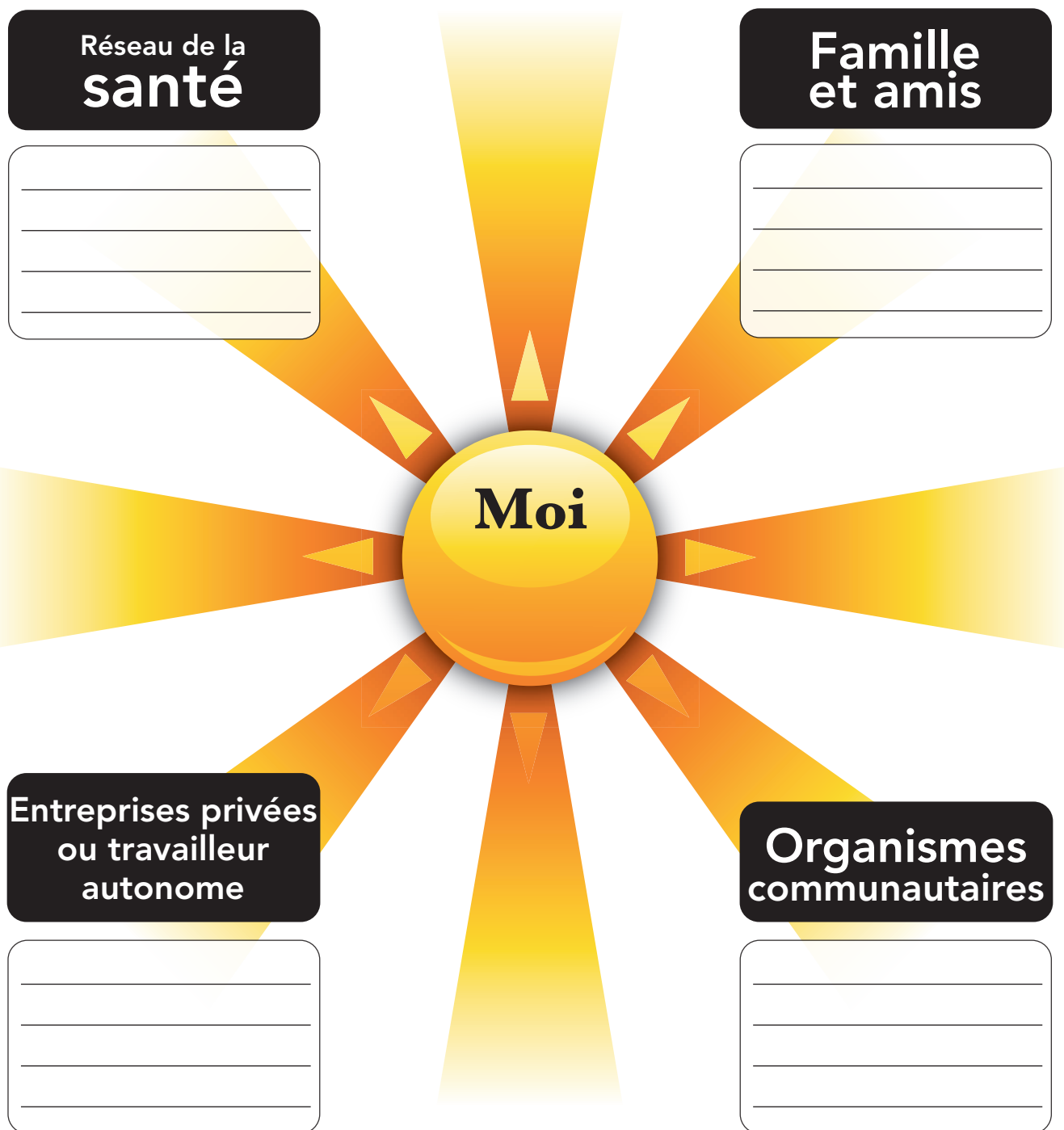
- trouver des stratégies d'organisation pour les membres de l'équipe d'entraide;
- prendre des décisions communes;
- s'assurer de la participation de tous les membres de l'équipe d'entraide;
- partager les responsabilités pour que tous les membres de l'équipe d'entraide soient conjointement responsables de mettre en œuvre le plan de soutien. Il est alors plus facile d'assurer une bonne communication.



Vous pourriez obtenir l'aide d'une personne agissant à titre de conciliateur (un médiateur doit être absolument un avocat) qui, par sa neutralité, aidera la famille et la personne aidée à mieux transmettre l'information nécessaire et le besoin d'aide. Informez-vous auprès des associations en lien avec la maladie de la personne aidée.

Outil pour bâtir son réseau

Complétez les cases ici-bas afin d'identifier votre réseau d'aide.
Ce faisant, vous ajouterez des rayons à votre soleil.



« Je ne suis pas un super héros, j'ai besoin d'un bon réseau »

— Yvon Boutin



Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Fiche 5

L'Appui pour les proches aidants



INFO-AÏDANT
1 855 852-7784
ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES
LAPPUI.ORG

L'Appui Laurentides pour les proches aidants vous offre un service téléphonique professionnel d'écoute, d'information et de références adapté à vos besoins. **L'Appui** contribue également à l'amélioration de la qualité de vie des proches aidants d'âînés par la sensibilisation de la population et le financement de services d'information, de formation, de soutien psychosocial et de répit offerts par des organismes près de chez vous.

« Le don de soi est ce qu'on peut offrir de plus grand ».

— Ralph Waldo Emerson





Une ressource utile

La ligne Info-aidant constitue un outil taillé sur mesure pour les personnes proches aidantes. Les conseillères et les conseillers aux proches aidants est qualifiée pour vous écouter, vous informer et vous référer vers les services qui répondront à vos besoins.



À quoi sert le Service Info-aidant?

Ce service a pour objectif d'accompagner et de soutenir les aidants dans leurs démarches, tout au long de leur parcours, en plus de les orienter vers les ressources de leur communauté. En appelant le Service Info-aidant, vous pourrez :

- Obtenir du soutien psychosocial au moment de votre appel si, par exemple, vous vous sentez dépassé par les événements.
- Être dirigé vers les ressources près de chez vous, que ce soit pour du répit, des services domestiques, de l'information, du soutien psychosocial ou toute autre demande particulière.

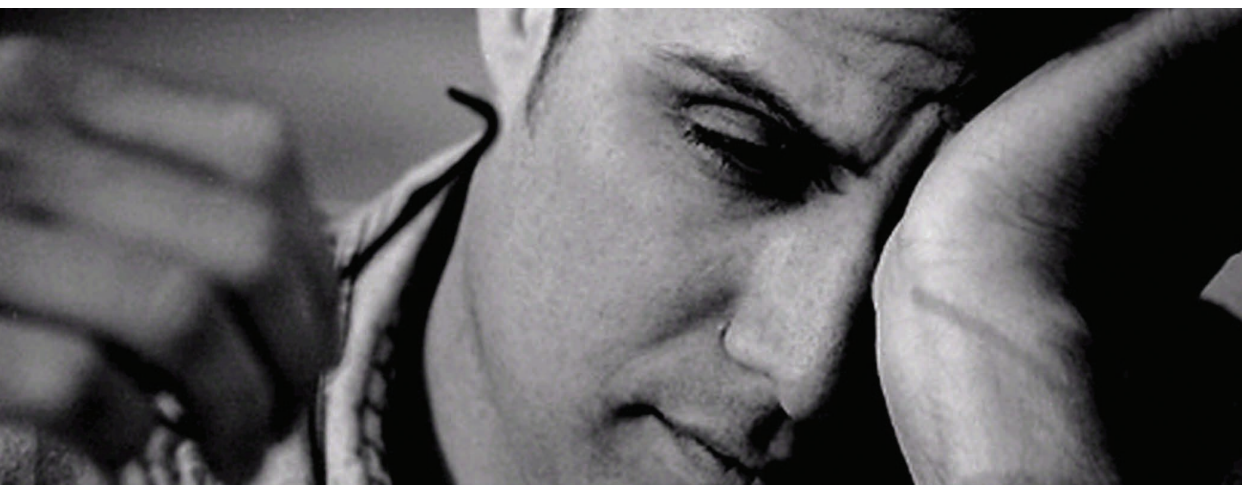


Pour en savoir plus sur la mission de l'Appui, ses valeurs et les services offerts à l'échelle du Québec, visitez le site **www.lappui.org**

Notes

[illegible]

Reconnaître les symptômes de l'épuisement



Toute personne aidante s'expose à connaître des périodes d'épuisement qui la rendent elle-même fragile et vulnérable. Créé par l'Association lavalloise des personnes aidantes (ALPA), l'exercice qui suit peut vous aider à identifier vos signaux d'alarme personnels. Apprenez à les reconnaître.

Même si ces symptômes sont parfois normaux, c'est lorsqu'ils deviennent trop fréquents que des comportements non désirés risquent d'apparaître (impatience, timbre de voix, brusquerie, mots blessants, etc.).

Allumez votre petite LUMIÈRE ROUGE...

« Une des grandes bontés de la vie est que l'homme ne peut véritablement aider son prochain sans s'aider lui-même ».

— attribuée à Ralph Waldo Emerson



Le baromètre de la fatigue

Signe de fatigue	Presque jamais	Parfois	Souvent	La plupart du temps
J'ai de la difficulté à m'endormir ou je me réveille souvent la nuit.				
Je me lève fatigué le matin, je manque d'énergie pour faire mes journées.				
J'ai perdu l'appétit ou je mange trop.				
Je suis indisposé ou malade plus souvent qu'auparavant (grippe, rhume, mal de tête).				
Je consomme de plus en plus de médicaments.				
Je me sens irritable et impatient.				
J'en fais beaucoup et, pourtant, je me sens coupable de ne pas en faire plus.				
J'ai du mal à me concentrer (faire la liste des tâches à accomplir, régler des factures, lire, etc.).				
J'ai tendance à oublier des choses simples et connues (numéros de téléphone, noms, clés, etc.).				
J'ai abandonné les activités que j'aime.				
Je n'ai plus beaucoup d'autres contacts que ceux avec la personne dont je prends soin.				
J'ai l'impression de pleurer pour des riens.				
Je me sens triste et découragé.				
Je suis anxieux face à l'état de mon proche et quand je pense à l'avenir.				
J'ai envie de tout abandonner.				

Si vous avez coché les cases «souvent ou la plupart du temps», il serait important de demander de l'aide à votre médecin ou aux intervenants du réseau de santé et de services sociaux.

Références : Guide d'accueil, Intentions des personnes aidantes, Hôpital général de Montréal et Centre hospitalier de Verdun

Guide d'accompagnement à l'intention des personnes aidantes, Association lavalloise des personnes aidantes (ALPA)

Notes

[illegible]

Des moyens pour éviter l'épuisement



N'ayons pas peur des mots : avec le temps, l'état de la personne aidée risque de se détériorer, si bien que la personne proche aidante assume toujours plus de responsabilités. Alors, sommes-nous condamnés à nous épuiser à notre tour? Bien sûr que non! À preuve, cette fiche vous propose une panoplie de moyens pour éviter l'épuisement. En résumé :

- **Donnez-vous du temps pour vous ressourcer**
- **Accordez-vous ces petits plaisirs de la vie qui vous aident à recharger vos énergies**
- **Réservez-vous du temps chaque jour et inscrivez-le à votre agenda**

« Nous ne pouvons empêcher les oiseaux noirs de voler au-dessus de nos têtes, mais nous pouvons les empêcher d'y faire leur nid! »

— Proverbe chinois



Des moyens physiques

- Faites une sieste;
- Prenez soin de vos plantes, jardinez;
- Faites un travail manuel : bricolez, cuisinez, tricotez, dessinez;
- Marchez, pratiquez une activité physique;
- Pratiquez une technique de relaxation, faites du yoga.

Des moyens psychologiques

- N'hésitez pas à faire appel à des professionnels;
- Inscrivez-vous à une activité de loisir offerte par votre municipalité ou par un organisme communautaire;
- Laissez-vous captiver par une lecture passionnante;
- Abandonnez-vous à l'écoute d'une pièce de musique;
- Allez voir un spectacle, une exposition, une conférence stimulante.

Des moyens sociaux ou spirituels

- Participez à des groupes d'entraide et de soutien pour les proches aidants;
- Allez visiter des amis;
- Adonnez-vous à des activités apaisantes, comme la prière, la méditation;
- Faites simplement ce qui vous plaît et vous plaisait avant.



Lorsqu'on est trop fatigué, notre aide devient moins positive et l'aidé peut le ressentir. La meilleure façon d'aider un proche, c'est de ne pas s'épuiser à la tâche...

Notes

[illegible]

Mode de vie : alimentation, activité physique et relaxation



En tant que personne proche aidante, vous vous occupez de tout et de tous... au point qu'on vous perçoit comme un «superman» ou une «superwoman». Mais toute médaille a son revers : votre vie de super héros vous épuise-t-elle? C'est probablement le cas. Ne désespérez pas : voici quelques conseils pour vous aider à rester en santé, dans les domaines suivants :

- **Activité physique**

Un esprit sain dans un corps sain... et une personne proche aidante dans un meilleur état.

- **Alimentation**

Nous sommes ce que nous mangeons. Des repas sains et équilibrés contribuent à hausser votre énergie.

- **Relaxation**

Le stress gruge beaucoup d'énergie. Savoir relaxer et se détendre, c'est aussi savoir aider un proche.

« Si vous voulez changer le monde, soyez le changement vous-même ».

— Citation attribuée à Mohandas Gandhi





Le saviez-vous?

Les personnes qui s'occupent d'un proche ont un taux plus élevé de cortisol* et produisent moins d'anticorps. Selon les études, ce stress sur l'immunité est inversement proportionnel au soutien offert.

Pour diminuer le stress

Voici quelques conseils santé pouvant vous aider à mieux vivre.

Repos et sommeil

Pour offrir le repos et la récupération à votre organisme, il est recommandé de dormir au moins 7 heures. Lorsque c'est possible, quand la nuit a été courte ou que vous n'avez pas bien dormi, offrez-vous des périodes de repos pendant la journée.

Activité physique

Bouger contribue à augmenter l'immunité. C'est aussi une belle occasion de vous offrir un moment à vous, ce qui diminue votre niveau de stress.

Pour obtenir davantage d'information consultez la fiche 9.

Alimentation

Un mode de vie sain nécessite qu'on apprenne à se faire plaisir et à prendre soin aussi de soi. Les plaisirs de la table constituent un excellent moyen de joindre l'utile à l'agréable. Voyez plusieurs conseils utiles à la fiche 10 du fascicule 2.

* Le cortisol permet notamment de libérer de l'énergie à partir des réserves de l'organisme. Elle est à ce titre impliquée dans la réaction au stress.

Notes

[illegible]

Pratiquer de l'activité physique



Avec nos horaires chargés, la pratique d'une activité physique vient bien souvent en dernier point sur la liste des priorités. Pourtant, il suffit de quelques minutes par jour pour bouger davantage et retrouver la forme. Bouger plus, c'est aussi avoir plus d'énergie pour s'occuper d'un proche.

Avantages de l'activité physique

- Meilleure gestion du stress, diminution des effets chroniques sur la santé et amélioration de la qualité du sommeil.
- Amélioration des fonctions immunitaires et réduction de la fréquence des infections
- Amélioration de la glycémie (taux de sucre sanguin) et du bilan de cholestérol
- Diminution de la pression artérielle
- Réduction du risque de développer des maladies cardiovasculaires, le diabète et certains cancers

« S'il y a bien une chose que j'ai apprise au cours de tous ces entraînements, c'est que nous sommes toujours meilleurs que ce que nous croyons ».
— Arnold Schwarzenegger





Comment s'y mettre?



Étape 1

Si vous êtes totalement inactif, augmentez vos activités physiques graduellement. Bougez souvent, peu importe la durée ou l'intensité. Débutez par un petit objectif réalisable quotidiennement (par exemple 5 minutes par jour). L'idée est de saisir chaque petite occasion de bouger.



Étape 2

Pour retirer un maximum de bénéfices, bougez régulièrement, idéalement tous les jours. Visez les 30 minutes d'activités par jour. Cela peut se faire sur plusieurs semaines. Vous pouvez morceler cette durée en plusieurs périodes d'au moins 10 minutes (trois fois 10 minutes ou deux fois 15 minutes par jour).

Augmentez ensuite l'intensité de vos exercices : une activité à intensité moyenne élève la fréquence cardiaque et provoque un léger essoufflement. La marche rapide est un excellent exercice qui se pratique partout et demande peu de matériel. Avec des vêtements appropriés, on peut pratiquer la marche à longueur d'année. En prime, prendre l'air, c'est bon pour le moral!

Revoyez votre activité physique selon la saison, votre forme, vos disponibilités, vos goûts du moment, ce qui est offert près de chez vous. En choisissant des activités adaptées à votre situation, vous maximiserez vos chances de persévérer. Si vous avez quelqu'un pour prendre la relève, profitez de vos moments de répit pour bouger (marche au parc, danse, yoga, vélo, ski de fond, etc.).



Étape 3

Vous voulez en faire plus? Augmentez la durée, la fréquence ou l'intensité de vos activités (un élément à la fois). Des exercices de musculation amélioreraient votre force et votre endurance. Les tâches de mobilisation, d'aide aux déplacements ou au bain vous paraîtraient ainsi plus faciles et vous réduiriez vos risques de blessures.

Conseil utile

Fixez-vous des objectifs réalistes et atteignables dans un court délai. Après avoir atteint votre premier objectif, récompensez-vous et fixez-en un autre. C'est un moyen pour rester motivé.

N'oubliez pas que plus on bouge plus on a le goût de bouger!



Trucs et astuces pour bouger

- Stationner la voiture loin de l'entrée du centre commercial
- Éviter les ascenseurs
- Marcher sur l'heure du dîner
- Faire des exercices devant la télé durant les pauses commerciales d'une émission de télévision ou d'un film
- Profitez d'un répit pour bouger.



« Le kinésologue est le professionnel de la santé, spécialiste de l'activité physique, qui utilise le mouvement à des fins de prévention, de traitement et de performance ».

www.kinesiologue.com



Notes

[illegible]

Bien s'alimenter



Lorsque l'énergie nous manque, il est risqué de négliger son alimentation. Malheureusement, les horaires de travail surchargés, les personnes à aider et les courses folles nous amènent parfois à faire des choix alimentaires moins réfléchis... Une déshydratation fréquente peut accentuer la fatigue et donner de faux signaux de faim. Bref, pour mieux accomplir son rôle de personne proche aidante, il convient de bien s'alimenter et de bien s'hydrater.

- **Une question de santé**

Bien s'alimenter aide notamment à prévenir les maladies liées au vieillissement.

- **Une question d'énergie**

Une bonne alimentation permet d'avoir plus d'énergie et de mieux résister au stress.

- **Une question d'équilibre**

Bien manger, c'est atteindre un bon état de santé global et de bien-être qui se reflète au quotidien.





Des trucs pour bien manger

Plusieurs activités et services sont disponibles pour vous aider à bien manger.

- Les cuisines collectives vous permettent de cuisiner plusieurs portions à coût abordable tout en brisant l'isolement.
- Les popotes-roulantes peuvent vous livrer des repas à la maison à coût abordable.
- Les diners communautaires vous permettent de sortir avec aidé ou non et de rencontrer des gens, à coût abordable.
- Les jardins communautaires sont des lieux de ressourcement qui contribuent

Améliorez votre santé : des idées pour mieux manger

Notre alimentation doit être riche en éléments nutritifs pour combler nos besoins nutritionnels du guide « **Bien manger avec le Guide alimentaire canadien** ».

Vous y trouverez toutes les informations nécessaires ainsi que des trucs et conseils, des idées de collations et de repas rapide et équilibrés, de l'aide à la planification des repas à la maison et des fiches conseils adaptées à différentes périodes de vie.

Ajoutez-le à vos favoris !



Pour en apprendre davantage sur le Guide alimentaire canadien et trouver des idées de menus en fonction de vos critères spécifiques, consultez les sites suivants :

www.santecanada.qc.ca/guidealimentaire

www.soscuisine.com

Notes

[illegible]

Briser l'isolement



La proche aidance peut mener à l'isolement ; l'incompréhension ou la peur de la situation par autrui parfois les gardes à l'écart. Les circonstances amènent parfois la diade aidant-aidé à se retirer de la vie sociale.

À chacun sa responsabilité

S'il se prolonge, l'isolement risque de nuire à votre santé et à votre capacité d'aider. Chacun doit apprendre à briser l'isolement.

Savoir reconnaître ses limites

Le premier pas consiste souvent à reconnaître ses propres limites. Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse mais, de maturité.

« Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin ».

— Anonyme



Des conseils pour briser l'isolement

- Impliquez-vous dans des activités ou des loisirs.
- Restez connectés avec vos proches.
- Faites appel à une aide à domicile.
- Adoptez un animal de compagnie.
- Faites du bénévolat.

Tous peuvent s'impliquer

Leviers d'amélioration des conditions de vie des personnes proches aidantes.

- **Reconnaître** réellement l'expertise et l'expérience des proches et leur apport à notre société.
- **Développer** et **harmoniser** les communications au sein de la triade « *aidant - aidé - personnel soignant* ».
- **Planter** des comités proches aidants dans chacun des milieux de vie du Québec (peu importe leur nature).
- **Consulter** et **impliquer** les proches aidants comme des partenaires sans les instrumentaliser ou les inciter à dépasser leurs propres limites.
- **Sensibiliser** les employeurs à la réalité proche aidante et développer des mesures de conciliation « *travail - proche aidance - vie personnelle* »
- **Intégrer** les approches d'intervention en proche aidance dans tous les cursus scolaires des programmes de soins et de relations d'aide (professionnels, collégiaux et universitaires.)
- **Se soucier** des besoins des proches aidants et les **évaluer** régulièrement et de façon systématique.
- **Véhiculer** les valeurs de société, de liberté de choix, de respect du rythme/des limites de chacun, de bienveillance et de dignité humaine.
- **Favoriser** une éducation populaire traitant du vieillissement de la population de manière constructive, inclusive et bienveillante.



Fleurs de services,
<https://www.lappui.org/Regions/Laurentides/actualités>

Des ressources existent

- Osez aller vers des groupes de soutien.
- Participez à des conférences et des formations destinées aux proches aidants
- Consultez votre CLSC.
- Demandez à des organismes ou à des associations quels services existent en matière d'entraide.
- Consultez le site Internet de l'Appui pour connaître les services près de chez vous : **www.lappui.org**

Téléphonez au Service Info-aidant,
au numéro sans frais
1 855 852-7784.
Ne restez pas seul...



Notes

[illegible]

Les relations avec la famille et les proches



Parfois, les personnes proches aidantes se sentent seuls dans la prise en charge de la personne aidée. Il est tout aussi normal de ressentir des émotions qui nous incitent à nous remettre en question.

L'effet sandwich

Souvent, les proches aidants s'occupent d'un aîné tout en ayant la charge de leurs propres enfants. La charge est lourde...

Un cocktail d'émotions

Malgré les moments gratifiants, il arrive inévitablement de ressentir du chagrin, de la colère, de la culpabilité... C'est bien normal!

« Un homme replié sur lui-même ne sera jamais grand ».

— dérivé de Harry Emerson Fosdick





Un cocktail d'émotions

Quand on voit un être cher perdre peu à peu son autonomie, on s'interroge forcément sur l'avenir. La fatigue et le stress compliquent parfois les relations avec la famille et les proches, en nous faisant passer par toute la gamme des émotions.



Que faire?

Ne restez pas seul avec votre malaise. Parlez-en à un ami, à un thérapeute ou à un intervenant. Cette personne de confiance vous aidera à voir les possibilités pour sortir de cet état de désarroi.

Informez-vous auprès des différents regroupements, associations ou sociétés en lien avec la maladie de la personne aidée. Dans certains cas, vous pourrez recevoir l'aide d'une personne agissant à titre de conciliateur, par sa neutralité, aidera la famille et surtout le proche aidé, à mieux transmettre l'information nécessaire et le besoin d'aide.

Notes

[illegible]

L'aide psychologique



Il n'est pas nécessaire d'être en état de crise pour recevoir de l'aide et de l'accompagnement. Plusieurs options s'offrent à vous afin de garder un équilibre mental et de mieux gérer votre rôle de personne proche aidante. Individuellement ou en groupe, bénéficier d'un soutien est un cadeau à s'offrir lorsqu'on en ressent le besoin.

De l'aide accessible

Que vous passiez par votre CLSC, par des organismes communautaires ou par des intervenants en pratique privée, vous avez accès à de nombreuses ressources qui peuvent vous offrir leur appui.

Du soutien et de l'information

Il arrive inévitablement de ressentir de la peur, du doute ou du découragement. Il ne faut jamais hésiter à faire appel aux ressources existantes qui peuvent offrir du soutien et de l'information.





Demander de l'aide n'a rien d'un signe de faiblesse. Bien au contraire, avoir la sagesse de consulter sans attendre une situation de crise témoigne d'un bel équilibre émotionnel. La prévention a bien meilleur goût!

Les types d'aide

- Accompagnement individuel
- Groupe de soutien
- Aide domestique à domicile
- Répit à domicile
- Transport
- Repas préparés

Voici quelques exemples de sujets

- L'épuisement
- Les aspects juridiques
- Les médicaments
- Les saines habitudes de vie
- La qualité du sommeil
- Les aspects financiers

- Le deuil
- La dépression
- Les services gouvernementaux et communautaires
- Les abus et négligences
- L'acceptation de la perte d'autonomie de l'aidé
- etc.

En cas d'urgence

Quand vous êtes épuisé ou en situation de crise, téléphonez au guichet d'accès de votre CLSC pour obtenir du soutien. Une intervenante prendra votre demande et évaluera vos besoins afin de vous guider vers la meilleure ressource.



Vous pouvez aussi composer le 8-1-1.

**Info social pour du soutien et demande d'aide :
ce service est ouvert 24 heures, 7 jours par semaine.**

Plusieurs situations constituent un cas d'urgence...
Le stress que vit une personne proche aidante n'est jamais banal! N'hésitez jamais à communiquer avec la ligne Info-sociale au 8-1-1 : que ce soit à l'annonce d'un diagnostic, lors d'une crise circonstancielle telle que de l'errance, en raison d'un deuil par rapport à la perte d'autonomie ou d'un décès, une travailleuse sociale pourra vous écouter et vous aider à traverser cette crise.



**Vous pouvez également contacter le Service Info-Aidant
pour une écoute attentive, du soutien et des références
vers les organismes près de chez vous.**

Le SIA est ouvert du lundi au vendredi de 8 h à 20 h.

INFO-AIDANT
1 855 852-7784
ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES
LAPPUI.ORG

Notes

[illegible]

INFO-AIDANT
1 855 852-7784
ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES
LAPPUI.ORG

Ce guide a été réalisé par les partenaires régionaux et locaux
œuvrant auprès des proches aidants des Laurentides

Projet réalisé grâce à la contribution financière de

L'APPUI POUR LES
PROCHES AIDANTS

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec 