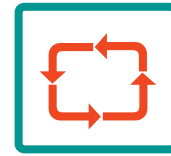


l'envol



Le bulletin du Réseau entre-aidants

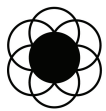
Volume 6, Numéro 1
www.reseauentraidants.com

Dans ce numéro du bulletin L'envol :

- Être un proche aidant à distance
- Concilier travail et soin
- Gérer la douleur

Bienvenue à nos nouveaux partenaires

Les organismes suivants ont récemment joint le Réseau entre-aidants :



Solutions
East Toronto's Health Collaborative



**Dystrophie
musculaire Canada**
une action musclée



Centre de recherche et d'expertise
en gérontologie sociale

*"Après le verbe aimer, aider est le plus beau verbe du monde."
(Baronne Von Suttner, prix Nobel de la paix en 1905)*

Être un proche aidant à distance

Par **Émilie Carton**

www.caregiver.com

De nos jours, il n'est pas rare que les familles soient séparées par de grandes distances. Mais qu'arrive-t-il quand un ou deux parents atteignent un stade de leur vie où ils deviennent fragiles et vulnérables? Que pouvez-vous faire pour éviter de ressentir de la culpabilité et de l'inquiétude ou d'avoir le sentiment de devoir aider au sacrifice de votre propre vie?

Cet article vous offre quelques suggestions pour garder la situation bien en main.

Commencez par faire une évaluation approfondie de la situation de votre parent :

- Assurez-vous que les informations que vous recevez à distance concernant votre parent correspondent à la réalité de la situation.
- Si vous avez des doutes sur la situation et sur les risques potentiels reliés à celle-ci, envisagez de faire évaluer votre proche par un professionnel qui vous apportera une vue d'ensemble plus objective : une évaluation minutieuse doit tenir compte de la situation physique, émotionnelle et du bien-être de la personne afin de déterminer quels sont ses besoins.
- Les questions suivantes peuvent être posées : est-ce votre parent est en mesure de préparer ses repas? A-t-il encore des amis et une vie sociale? Ses besoins médicaux sont-ils comblés? Est-il en mesure de gérer sa médication? Son style de vie actuel est-il sécuritaire? Peut-il toujours gérer ses finances? Quel est son état de santé? Quels plans à long terme devraient être mis en place?

...suite p2

Une fois que vous comprendrez mieux les enjeux auxquels vous devez faire face, un plan de soins à prodiguer peut être mis en place :

- Les questions suivantes peuvent vous aider à mettre ce plan en place: Y a-t-il des personnes ou des organismes qui peuvent fournir à votre parent des repas livrés à domicile? Y a-t-il des centres communautaires ou de personnes âgées où il pourrait se rendre? A-t-il un réseau de contacts qui peut veiller sur lui, même si ce n'est que par téléphone? A-t-il financièrement les moyens de se payer des services dont il pourrait avoir besoin? A-t-il un ami ou un professionnel à contacter en cas d'urgence? Est-ce qu'un déménagement dans un nouvel environnement serait une meilleure option pour votre parent?

Lorsqu'un de nos parents est vieillissant, il est fréquent de ressentir plusieurs émotions, allant de la culpabilité à l'inquiétude. Il est important toutefois de se rappeler que si votre parent est encore en mesure d'exprimer ce qu'il veut, et qu'un médecin juge qu'il a encore les capacités de prendre ses propres décisions, il est alors de son ressort de déterminer où et comment il souhaite vivre sa vie.

Dans de tels cas, il n'y a pas de réponse simple ou de solutions faciles. La situation de chaque personne est différente. Chaque enfant vit une relation différente avec ses parents, ce qui peut déterminer le niveau de votre implication. Vous devez penser aux besoins de votre parent, mais aussi prendre en compte vos propres besoins. Vous ne pouvez imposer des services à un parent qui peut prendre ses propres décisions et qui est prêt à vivre avec un certain niveau de risque afin de demeurer dans sa maison. Toutefois, si votre parent n'est plus en mesure de prendre ses propres décisions, vous devez agir. Même si vous ne remarquez qu'un léger changement, il n'est pas trop tôt pour rechercher les ressources disponibles qui pourraient aider votre parent. Vous n'avez pas besoin de tout faire vous-même. Demandez de l'aide aux membres de votre famille ou à vos amis, trouvez un professionnel qui connaît les ressources disponibles et qui peut vous aider. Vous n'avez pas à faire face à la situation seul.

Concilier travail et soins

www.MyCareJourney.com

Nous sommes de plus en plus nombreux à le faire. Des études démontrent que 32 % des travailleurs canadiens prennent soin d'un membre de leur famille ou d'une personne âgée, et la majorité de ces aidants doivent s'absenter de leur travail pour le faire. En fait, 15 % des travailleurs ont dû réduire leurs heures pour s'occuper d'un proche. Un travailleur sur quatre ressent un haut niveau de stress lié à la conciliation travail et soins. Le stress chez les proches aidants peut être regroupé selon 4 types : le stress psychologique (ex. anxiété, épuisement émotionnel), le stress physique, le stress financier et le stress familial. Alors, que peut faire un travailleur proche aidant pour y remédier? Chaque situation est différente, mais il existe des pistes de solutions qui pourraient vous aider :

- Tout d'abord, il faut être réaliste quant aux besoins du proche malade et, de façon tout aussi importante, être réaliste quant à l'ampleur de l'aide que vous pouvez fournir. Allez-vous prodiguer des soins à court terme ou est-ce un engagement à long terme?

- Deuxièmement, il faut examiner les questions suivantes pour déterminer ce que vous pouvez faire pour mieux concilier votre vie à la maison et au travail :

Qu'est-ce qui rendrait votre vie à domicile plus facile?

- Est-ce que d'autres membres de la famille peuvent partager les responsabilités de l'aidant?
- Les autres membres de la famille peuvent-ils aider aux tâches à la maison?
- Avez-vous les moyens d'embaucher une aide privée?

Vous voulez rester connecté? Rejoignez-nous sur Facebook



- Avez-vous contacté votre agence locale de soins (le CLSC au Québec) pour discuter des services de répit?
- Y a-t-il dans votre quartier des services de jour pour adultes qui peuvent accueillir votre proche?
- Avez-vous déjà tenu une réunion familiale pour discuter de vos préoccupations et pour réfléchir avec les autres membres de la famille à des solutions afin de savoir où trouver de l'aide et déterminer qui peut faire quoi et quand?
- Avez-vous tenu compte des besoins présents et futurs de votre proche?
- Avez-vous parlé à votre proche afin de savoir ce qu'il désire?
- A-t-il consulté un spécialiste? Pouvez-vous obtenir plus d'informations sur son état afin d'anticiper ses besoins futurs (ex. problématique de mobilité, perte cognitive, etc.)?

Qu'est-ce que qui pourrait rendre votre vie au travail plus facile?

- Avez-vous parlé à un superviseur de vos préoccupations? Rappelez-vous que tout le monde a une famille et des proches, que nous vieillissons tous et pouvons tous tomber malades.
- Avez-vous discuté avec une personne du département des ressources humaines? Un programme d'aide aux employés peut être disponible pour vous aider à trouver des ressources et vous fournir des conseils, et ce, de manière confidentielle.
- Avoir un horaire plus flexible est-il une option?
- Est-ce possible de réduire vos heures de travail?
- Pouvez-vous prendre congé?
- Est-ce possible partager vos tâches avec d'autres collègues?
- Est-ce que le travail à domicile peut être une option?
- Êtes-vous en mesure de réduire votre temps de déplacement pour aller au travail ou de dire non aux heures supplémentaires?
- Est-ce que quitter votre emploi est la meilleure solution? Assurez-vous de bien comprendre les risques financiers et les coûts impliqués.

Pour vous aider à déterminer vos besoins, asseyez-vous avec un conseiller ou un professionnel qui peut objectivement vous aider à considérer vos options. Si vous avez besoin d'évaluer les besoins présents et futurs de votre proche, vous pouvez en parler avec un médecin ou un spécialiste (ex. travailleur social, spécialiste en gériatrie, etc.) qui pourra vous aider à trouver des ressources et des solutions.

Aucune décision n'est définitive

Pour concilier travail et soins, rappelez-vous qu'aucune décision n'est définitive. Le choix vous incombe. Trouver un équilibre n'est pas facile. Essayez de prendre du temps pour vous et de planifier ce temps le plus souvent possible dans votre calendrier. En outre, vous pouvez envisager de prendre part à un groupe de soutien. Surtout, n'oubliez pas que votre santé est primordiale. Après tout, si vous ne prenez pas soin de vous, vous pourriez avoir besoin de votre propre proche aidant!

Conférence gratuite du Réseau entre-aidants

Groupe-rencontre téléphonique toutes les régions du Québec

29 juin 2011 à 19h

Présenté par : Société de la sclérose latérale amyotrophique du Québec

[Cliquer pour s'inscrire](#)

Gérer la douleur

Par Ryan Goodwin, agent de liaison communautaire

Grand Rapids, Soins à domicile, inc.

www.CaregiverResource.net

La douleur chez les personnes âgées n'est souvent pas diagnostiquée ni traitée. En tant que proche aidant, il peut être difficile de reconnaître ou de traiter la douleur de notre proche comme nous le voudrions. Par conséquent, cet article a pour but de sensibiliser les aidants à la gestion de la douleur. Bien que la prise de médicaments est la méthode la plus couramment utilisée pour soulager la douleur, nous allons nous concentrer sur les méthodes moins connues de gestion de la douleur.

Il est important de s'éduquer pour mieux aider nos proches à gérer la douleur. Grâce aux suggestions suivantes, vous serez en mesure d'adopter une approche globale :

- Distraction : Quand notre proche se concentre sur la douleur qu'il éprouve, il lui est difficile de penser à autre chose. Le fait de mettre l'accent sur la douleur la rend pire qu'elle ne l'est vraiment. Nous avons tous expérimenté ce fait à un moment de notre vie, et particulièrement avec nos enfants. Essayez donc de distraire votre proche en lui proposant, par exemple, une activité qu'il aime faire afin de l'aider à mettre l'accent sur autre chose que sur la douleur.

- Réduire le stress : Des études démontrent que le stress est directement lié à la fonction immunitaire et à la maladie. Une augmentation des sentiments négatifs comme l'anxiété, la dépression et le stress peut augmenter l'intensité de la douleur que nous ressentons. Pour aider à réduire le stress, vous pouvez faire des activités agréables comme de la méditation, prier, écouter de la musique apaisante et d'autres méthodes de relaxation musculaire.

- Activité physique : Les endorphines libèrent dans le corps des hormones qui améliorent notre humeur et aide à bloquer les récepteurs de la douleur. Ces hormones sont libérées, par exemple, quand on pratique la méditation, qu'on consomme du chocolat ou des piments forts, pendant une séance d'acupuncture, durant un massage, mais davantage encore lorsque nous pratiquons une activité physique. Nous vous conseillons donc vivement de consulter le médecin de votre proche avant de faire une activité physique, afin de savoir quel serait le meilleur programme d'exercice pour votre proche, selon sa condition.

- Joignez-vous à un groupe de soutien ou de discussion : Beaucoup d'entre nous se disent que leur proche ne peut pas faire d'activité physique ou n'est pas capable de réduire son niveau de stress. Cependant, parler tout simplement à d'autres qui vivent la même situation pourrait l'aider à réduire sa douleur.

- Enfin... l'espoir : L'espoir est un sentiment puissant associé à la pensée positive, l'optimisme et l'encouragement. L'influence qu'a l'esprit sur le corps ne devrait être ignorée, car elle peut aider à atténuer les symptômes physiques et psychologiques de plusieurs maladies. L'espoir, comme une lumière au bout du tunnel, peut influencer le parcours d'une personne pour l'amener vers une meilleure destination. Si vous réussissez à faire naître l'espoir chez votre proche, vous serez agréablement surpris des résultats.

Conférence gratuite du Réseau entre-aidants

Web-conférence et téléconférence : Les recherches au niveau des tumeurs cérébrales : de l'espoir en vue !

16 juin 2011 à 18h30

Présenté par : Fondation québécoise du cancer

[Cliquer pour s'inscrire](#)

Pour plus d'information sur d'autres conférences interactives gratuites,
visitez notre site Web

<http://www.reseautreaidants.com/tele-learning.php>