

l'envol



Le bulletin du Réseau entre-aidants

Automne 2011

www.reseauentraidants.com

Dans ce numéro du bulletin L'envol :

- Semaine d'appréciation des proches aidants
- Prendre soin du proche aidant

Semaine d'appréciation des proches aidants - 31 octobre au 4 novembre 2011

Norma Gilbert

Travailleuse psychosociale

CSSS Cavendish

Je suis une professionnelle de la santé qui a mené, durant les dernières années, un grand nombre de groupes de soutien pour les proches aidants. J'ai donc eu l'occasion d'être témoin de la vie de ses aidants qui font souvent face à plusieurs défis et tournants décisifs. Ce moment se produit lorsque les aidants prennent conscience qu'ils sont proches aidants et qu'ils ont besoin d'aide et de soutien. Cela peut même changer la perception qu'ils ont d'eux-mêmes. Ils ne sont plus seulement une épouse, un mari, une sœur, un frère, un fils, une fille, etc. Ils sont proches aidants. Un des derniers moments décisifs est quand il faut prendre la décision de placer le proche en soin de longue durée. C'est un moment difficile, car cela signifie que les aidants doivent reconnaître que leur proche a atteint l'étape où les soins requis ne peuvent qu'être fournis que par des professionnels. Tout au long de leurs différents parcours, les proches aidants demeurent polyvalents et s'adaptent aux circonstances, mêmes si elles sont parfois hors de leur volonté, ils n'ont pas le choix. Une chose que j'ai remarquée et que je voudrais changer si je pouvais c'est l'importance de la gratitude et des remerciements offerts aux aidants pour ce qu'ils font. Parfois, être proches aidants est une tâche très difficile. Le but de ce message est donc de dire à chaque proche aidant « Bon travail! », « Un grand merci! ». Si vous êtes un aidant, nous apprécions ce que vous faites et votre rôle est inestimable. Si vous n'êtes pas un proche aidant, mais que vous en connaissez un, prenez le temps de lui faire part de votre appréciation et de le remercier pour ce qu'il fait. Tous les proches aidants le méritent grandement!

Télé-conférence gratuites :

Conciliation travail et responsabilités de proches aidants

2 novembre 2011 19 h

présenté par le Regroupement des aidantes et aidants naturels de Montréal

[Cliquez ici pour vous inscrire](#)

Prendre soin du proche aidant

www.caregiver.com

Être un proche aidant est un travail stressant et exigeant. Il est très difficile de se préparer à devenir un proche aidant. Le bien-être de celui-ci requiert une considération primordiale. Il faut penser à ce qu'il adviendrait du malade si jamais le proche aidant ne pouvait plus s'en occuper. Les proches aidants sont grandement exposés à la dépression, la maladie et à l'épuisement physique et émotionnel. Chacune de ces conditions peut interférer avec la capacité d'une personne à demeurer un proche aidant efficace.

Voici des suggestions pour maintenir le bien-être du proche aidant :

- S'informer sur le problème de santé du proche et sur les changements de comportements reliés à la maladie.
- Acceptez les faits et faire face à la situation du mieux que vous le pouvez.
- Demandez l'aide de professionnelles si nécessaire.
- Partagez le fardeau des prestations de soins avec les autres membres de la famille ou avec d'autres personnes qui voudraient vous aider.
- Parlez de vos problèmes avec une personne de confiance.
- Ne soyez pas trop timide, orgueilleux ou peureux de demander de l'aide.
- Prenez conscience de vos limites et capacités en tant qu'aidant.
- Maintenez les activités sociales et les relations importantes.
- Éloignez-vous des responsabilités de temps en temps.
- Ménagez-vous. Vous pouvez être proche aidant durant de nombreuses années. Faites de l'activité physique pour vous débarrasser de la colère.
- Planifiez à l'avance pour éviter les crises autant que possible.
- Il est important de vivre un jour à la fois.
- Sachez reconnaître le pire scénario, mais espérer pour le mieux.
- Joignez un groupe de soutien familial.
- Gardez votre sens de l'humour.

Télé-conférences gratuites :

Introduction à la musicothérapie

29 novembre 2011 19 h

présenté par la Société de la sclérose latérale amyotrophique du Québec

[Cliquez ici pour vous inscrire](#)

Web : L'impact de la maladie sur les relations interpersonnelles (personnes atteintes ou proches)

1 décembre 2011 18 h 30

présenté par la Fondation québécoise du cancer

[Cliquez ici pour vous inscrire](#)

Vous voulez rester connecté? Rejoignez-nous sur Facebook

The Facebook logo, consisting of the word "facebook" in white lowercase letters on a blue rectangular background.