

# Prodiguer des soins

Prendre soin d'un être cher peut poser de nombreux défis. L'aidant naturel se sent souvent seul et démuni. Cet atelier présente ces défis et les ressources mises à la disposition des aidants naturels et des familles des personnes âgées.



## Table des matières : Atelier n° 6

### 1 Introduction

- Discussion

### 2 Les défis de l'aidant naturel?

- Symptômes de stress
- Questionnaire

### 3 Ressources disponibles?

- Services offerts aux aidants naturels
- Soutien 24 heures

### 4 Prendre soin de soi

- Méthodes de soins personnels
- Objectifs *smart*

## Introduction

Prodiguer des soins peut être valorisant, mais peut aussi constituer une source de stress et de frustration. Prendre soin d'une autre personne récemment devenue handicapée ou souffrant d'Alzheimer peut changer votre vie. Vous vous sentirez peut-être démuni ou vous pourrez éprouver de la colère et du ressentiment.

Dans ces moments, sachez qu'il existe plusieurs services destinés à vous apporter un soutien, à vous et à votre famille. Ces services peuvent aussi accroître l'indépendance de la personne chère, créant des liens avec le milieu en vue de raffermir votre réseau de soutien.

Cet atelier vous aidera à comprendre les symptômes du stress lié à la fonction d'aidant naturel, la nature du soutien et des ressources qui sont mis à votre disposition et la manière de continuer à prendre également soin de vous-même.

## Début de la discussion

*Trouvez-vous difficile de prendre soin d'une autre personne et de vous-même? Parlez-vous ouvertement à votre famille de la manière dont vous souhaitez que l'on prenne soin de vous?*

# Les défis de l'aidant naturel

## DISCUSSION

*Existe-t-il des attentes culturelles liées à l'aide pour les soins à donner?*

*Votre culture a-t-elle une incidence sur les rôles d'aidants naturels dans votre famille?*

Les exigences liées aux soins à prodiguer peuvent avoir des effets à long terme sur votre santé physique et mentale, de même que sur vos relations. Apprendre à reconnaître les signes de stress chez l'aidant naturel pourrait vous aider à obtenir de l'aide auprès des services de soutien. Voici quelques signes de stress relativement communs chez les aidants naturels :

- Sautes d'humeur
- Épuisement
- Forte consommation d'alcool
- Dépression
- Alimentation excessive ou insuffisante
- Sommeil prolongé ou insuffisant
- Négligence des responsabilités
- Apparition ou aggravation de troubles de santé
- Sentiment de ressentiment
- Confusion, difficulté de concentration

Un aidant naturel aux prises avec un stress extrême peut nuire à la personne qui reçoit les soins, aussi bien qu'à lui-même.

## Questionnaire : Stress de l'aidant naturel

Écrivez le chiffre qui s'applique à vous dans la case blanche.

Tous les jours = 1      Souvent = 2      Parfois = 3      Rarement/jamais = 4

À quelle fréquence réussissez-vous à obtenir sept heures de repos ou plus?

À quelle fréquence éprouvez-vous des sentiments de joie et de bonheur?

À quelle fréquence avez-vous l'impression d'avoir toute l'énergie nécessaire pour remplir vos tâches quotidiennes?

À quelle fréquence vous adonnez-vous à des activités sociales ou qui vous font plaisir?

À quelle fréquence vous montrez-vous patient avec la personne dont vous prenez soin?

## Résultats

Total =

Le stress de l'aidant naturel peut être mesuré selon une échelle. Si vous avez obtenu un total élevé, entre 15 et 20 points, vous pourriez éprouver un haut niveau de stress. Il est important que vous arriviez, avec votre famille, à établir une stratégie en vue de diminuer ce stress. Il existe des services pour vous aider et vous devez savoir que vous n'êtes pas seul.

# Services à la disposition des aidants naturels

## DISCUSSION

### *Quels organismes utiles avez-vous trouvés dans votre voisinage?*

En Ontario, plusieurs organismes fournissent des services afin de permettre aux aidants naturels et à leurs proches de vivre à la maison, tout en étant reliés à leur collectivité. La liste qui suit ne contient que quelques-uns de ces organismes qui vous aideront à maintenir des liens avec les services locaux. Rappelez-vous que vous pouvez toujours composer le **211** pour parler à une personne qui vous orientera vers le service communautaire, social ou de santé approprié, en mesure de répondre à vos besoins.

#### **Centre d'accès aux soins communautaires.....310-2222**

Les CASC se chargent de tous les soins à domicile financés par l'État, des services communautaires pour les personnes âgées vivant à domicile et des demandes d'admission dans un foyer de soins de longue durée. Ce sont les CASC qui décident qui reçoit des soins, le niveau de soins requis et leur durée.

#### **Hospice Palliative Care Ontario .....1-800-349-3111**

Les soins palliatifs visent à améliorer la qualité de vie des personnes qui doivent composer avec une maladie grave ou qui sont en fin de vie, ou celles qui sont endeuillées. HPC s'adresse non seulement aux besoins physiques, mais aussi aux besoins psychologiques, sociaux, culturels, émotifs et spirituels de chaque personne et de sa famille.

#### **Ontario Community Support Association.....1-800-267-6272**

Les services de soutien communautaires de l'Ontario (*Ontario Community Support*) aident les personnes handicapées, malades ou ayant des limitations fonctionnelles liées à l'âge à vivre de manière indépendante. Pour trouver le service le plus près de chez vous, consultez le site Carefinder où vous pourrez vous renseigner sur les programmes de jour pour adultes, les services d'auxiliaires, la popote roulante, l'hébergement supervisé et le transport.

#### **Office de réglementation des maisons de retraite (ORMR).....1-855-275-7472**

Les maisons de retraite sont des propriétés privées. Elles louent des logements aux personnes âgées qui peuvent vivre avec ou sans aide extérieure. Afin de trouver une liste des maisons de retraite dans la région où vous souhaitez vivre, appelez l'ORMR.

#### **Alzheimer Society Ontario.....1-800-879-4226**

La Société Alzheimer peut aussi fournir de l'information, des ressources, une formation, un soutien et des conseils sur les soins destinés aux personnes aux prises avec l'Alzheimer.

**Ligne d'aide sur la drogue et l'alcool..... 1-800-565-8603**

**Ligne d'aide sur la santé mentale..... 1-866-531-2600**

**Ligne d'assistance aux personnes âgées..... 1-866-299-1011**

## *Feriez-vous appel à des services pour vous et la personne qui vous est chère?*

Afin de pouvoir assurer la sécurité et les soins de ceux qui nous sont chers, nous devons d'abord penser à notre propre bien-être. Voici quelques points à ne pas oublier quand vous prenez soin de vos proches :

- **Réservez-vous du temps**~ N'oubliez pas de prendre soin de vous. Il est important de se réserver du temps pour faire des choses qui nous rendent heureux.
- **Faites appel aux services à votre disposition**~ Nous avons parfois l'impression de pouvoir tout faire nous-mêmes et de faire preuve de faiblesse en demandant de l'aide. Faire appel aux services qui sont mis à votre disposition est votre droit et améliorera votre qualité de vie.
- **Fixez-vous des objectifs réalistes**~ Vous arriverez plus facilement à vous concentrer si vous vous fixez des objectifs simples, mesurables et réalistes.
- **Faites participer la personne qui vous est chère à ses soins**~ Rappelez-vous qu'elle trouve peut-être difficile de perdre son indépendance et son intimité. Respectez son désir d'indépendance dans la mesure du raisonnable. Par exemple, laissez-la choisir ses vêtements ou s'habiller elle-même.
- **Ayez un réseau de soutien**~ Il est important de communiquer ce que vous ressentez à d'autres, surtout s'ils vivent des expériences semblables. Se joindre à un groupe de soutien peut être une réelle source de réconfort.

## L'objectif *smart*

Fixez-vous des objectifs avisés ou *smart*!

- S** Spécifique  
**M** Mesurable  
**A** Atteignable  
**R** Réaliste  
**T** Temporel



Pour prendre soin de vous, fixez-vous des objectifs qui respectent les 5 critères de l'objectif *smart*, par exemple :

*Je vais appeler mon ami une fois par jour à 13 h, pendant une semaine, pour bénéficier de son soutien.*

**Prenez un moment pour établir un objectif *smart* ci-dessous :**