

Soins personnels aux proches aidants

Également disponible en chinois simplifié et en chinois traditionnel

另有简体中文和繁体中文版本 | 另有簡體中文和繁體中文版本

Il s'agit d'une ressource pour la communauté chinoise. Elle a été élaborée en collaboration avec les proches aidants de personnes atteintes d'un trouble neurocognitif au sein de la communauté chinoise au Canada. Un proche aidant peut être un membre de la famille, un ami ou une autre personne qui soutient une personne atteinte d'un trouble neurocognitif.

Cette ressource fournit des renseignements sur les sujets suivants :



L'importance des soins personnels pour les proches aidants et des exemples d'activités de soins personnels



L'importance de prendre soin de soi

Prendre soin d'une personne atteinte d'un trouble neurocognitif peut être une expérience enrichissante et significative. Cela peut offrir l'occasion de redonner à des membres de la famille ou à des amis et de renforcer les relations.

Cependant, la prestation de soins peut également être difficile et exiger de votre temps et de vos ressources.

Prendre soin de soi, c'est consacrer du temps et des efforts à son bien-être. Il peut s'agir de prendre soin de votre santé physique et mentale, de prendre des pauses et d'obtenir du soutien, ainsi que de faire des activités pour réduire le stress ou vous amuser.

Dans la communauté chinoise, la prestation de soins est souvent considérée comme un devoir et une responsabilité personnelle. Les proches aidants ont souvent de la difficulté à accepter l'aide d'autrui ou à utiliser les services. Les valeurs culturelles liées à la responsabilité filiale et au sacrifice de soi signifient que les proches aidants peuvent ne pas accorder la priorité à leurs propres besoins, ce qui affecte leur bien-être émotionnel et mental.

Cela peut se manifester par du stress, des sentiments de tristesse ou de dépression, de l'anxiété et un sentiment d'être dépassés. De plus, les proches aidants peuvent rencontrer des problèmes de santé physique, y compris l'épuisement, une susceptibilité accrue aux maladies et des conditions chroniques comme l'hypertension artérielle.

Les proches aidants ont également indiqué que lorsqu'ils ne s'accordent pas une pause, ils peuvent avoir moins de patience et avoir plus de mal à répondre aux besoins de la personne atteinte d'un trouble neurocognitif.

Les proches aidants doivent accorder la priorité à prendre soin d'eux-mêmes pour soutenir la personne atteinte d'un trouble neurocognitif, mais aussi pour protéger leur santé.

Activités de soins personnels

Les proches aidants n'accordent pas souvent la priorité à prendre soin d'eux-mêmes en raison du manque de temps, des responsabilités concurrentes et du sentiment d'obligation de faire passer les autres en premier. Il est important pour les proches aidants d'avoir des conversations honnêtes avec eux-mêmes, les membres de leur famille, leurs amis et les professionnels de la santé sur ce qu'ils ressentent et sur le soutien dont ils ont besoin.

Les proches aidants de la communauté chinoise ont indiqué qu'il est important pour eux de demander l'aide des membres de leur famille, de leur communauté et des services professionnels afin de trouver un **équilibre** entre prendre soin d'eux-mêmes et de la personne atteinte d'un trouble neurocognitif.

Consultez le site forwardwithdementia.ca pour **En savoir plus sur les programmes et les services.**

Il est important pour les proches aidants de trouver des pratiques de soins personnels qui fonctionnent pour eux. Voici des exemples d'activités de soins personnels qui favorisent le bien-être mental, physique, émotionnel et spirituel. Certains exemples comprennent des liens vers d'autres ressources pour obtenir plus de renseignements et de conseils. Les liens sont énumérés en entier à la fin de cette ressource.

« Soyez indulgent envers vous-même lorsque vous faites des erreurs. Comme proches aidants, nous voulons être parfaits et avons l'impression de ne pas faire de notre mieux. La culpabilité peut nous ronger. »

- Proche aidant de la communauté chinoise

Activités de soins personnels



Bien-être mental

- Faites des activités qui favorisent l'autoréflexion comme la journalisation ou méditer
- Consacrez du temps à vos activités ludiques ou apprenez quelque chose de nouveau
- Résolvez les problèmes que vous contrôlez. Trouvez des solutions et décomposez-les en petites étapes
- Planifiez – pour vous-même et la personne atteinte d'un trouble neurocognitif. Par exemple, la [planification préalable des soins](#), la rédaction d'un testament et la désignation de procurations designating powers of attorney
- Élaborez un [plan](#) au cas où vous seriez malade ou auriez besoin de vous absenter de la prestation de soins



Bien-être physique

- Adoptez une [alimentation saine](#)
- Buvez suffisamment d'eau
- [Faites de l'exercice](#) régulièrement pour en retirer des bénéfices, tant sur le plan physique qu'émotionnel.
- Dormez suffisamment
- Faites des activités qui vous détendent. Par exemple, tai-chi, respiration profonde, relaxation musculaire, marcher, prendre une douche chaude, lire ou jardiner
- Consultez votre médecin de famille ou un autre professionnel de la santé pour régler vos problèmes de santé



Bien-être émotionnel

- Passez du temps avec vos amis et votre famille
- Demandez de l'aide et acceptez les offres d'aide
- Établissez des limites et dites « non » à certaines demandes pour préserver votre énergie.
- Utilisez les services pour prendre des pauses et vous reposer.
- Partagez vos sentiments avec les autres. Par exemple, votre famille et vos amis, les groupes de soutien aux proches aidants ou le counseling individuel



Bien-être spirituel

- Trouvez du réconfort dans vos pratiques religieuses ou spirituelles, comme la prière ou la visite d'un temple/d'une église
- Restez connecté à votre culture et à votre communauté
- Restez connecté au moment présent. Engagez-vous dans des pratiques de pleine conscience. Trouvez des exemples [ici](#)
- Passez du temps à l'extérieur
- Restez fidèle à vos valeurs et réfléchissez à ce qui est important pour vous

Ressources liées

- La planification préalable des soins au Canada - <https://www.planificationprealable.ca/>
- « À VOS MARQUES, PRÊTS, PLANIFIÉ » - <https://firstlinkontario.ca/wp-content/uploads/2020/04/FL-Care-Partner-Absence-Form-FR.pdf>
- Guide alimentaire canadien - <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
- Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures - <https://csepguidelines.ca/language/fr/>
- Méditations guidées gratuites - <https://www.uclahealth.org/programs/marc/free-guided-meditations/guided-meditations>



Notes

Utilisez cet espace pour écrire vos notes, vos réflexions ou vos questions sur cette ressource.