

Soins personnels aux proches aidants

Également disponible en italien | Disponibile anche in italiano

Il s'agit d'une ressource pour la communauté italienne. Elle a été élaborée en collaboration avec les proches aidants de personnes atteintes d'un trouble neurocognitif au sein de la communauté italienne 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 italienne, il est souvent préférable que les personnes atteintes d'un trouble neurocognitif se voient prodiguer des soins par les membres de leur famille. Les proches aidants peuvent hésiter à accepter l'aide d'autrui et se sentir obligés de se débrouiller seuls. La prestation de soins peut affecter le bien-être émotionnel et mental du proche aidant.

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.

« Aidez-vous, car cela aidera également l'autre personne. »
- Proche aidant de la communauté italienne

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 italienne ont indiqué qu'il faut une communauté pour prendre soin d'une personne atteinte d'un trouble neurocognitif, y compris les membres de la famille et les services professionnels.

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.

Les proches aidants de la communauté italienne ont parlé de l'importance de faire des activités amusantes ou « juste pour vous ». Par exemple, jouer aux cartes, au bocce ou à la biscola, vous faire coiffer, prendre un café avec un ami ou regarder du sport.

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. Envisagez des programmes d'exercices de groupe pour socialiser.
- Dormez suffisamment
- Faites des activités qui vous détendent. Par exemple, respiration profonde, relaxation musculaire, massages, 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
- 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

« Prévoir du temps pour soi dès le matin améliore la journée. Faire de l'exercice physique semble dynamiser le corps et prendre 15 minutes pour pratiquer le calme pour l'esprit aide... afin que nous puissions nous concentrer sur le service avec force et courage. »

- Proche aidant de la communauté italienne

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.