CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE VALLEYFIELD

PAPYRUS
LE PROCHE AIDANT SOUTENU ET ÉCOUTÉ
AIDE - INFORMATION - RENCONTRE

Infolettre pour les proches aidants Édition no. 5

# ZONE ORANGE, ZONE ROUGE… ET SI ON RESTAIT EN ZONE SANTÉ !

Nous connaissons tous ce célèbre proverbe : « **Charité bien ordonnée commence par soi-même** ». Malheureusement, lorsque le quotidien est trop surchargé, on ne trouve plus le temps de s'occuper de soi. C'est souvent le cas pour les proches aidants qui pensent que le fait de s'occuper de soi en premier est très mal vu par la société. Et pour certains, prendre soin de soi peut même s'apparenter à un acte d'égoïsme et d'égocentrisme.

Pourtant, on peut facilement comprendre que **prendre soin de soi est essentiel pour maintenir un bon équilibre**, tant physique que mental. En ces temps difficiles où la Covid-19 nous limite dans nos activités, favorisons notre mieux-être à la maison, pour notre bien… autant que celui de l'aidé.

**PRENDRE SOIN DE SOI, C'EST BON POUR LA SANTÉ !**

# 10 CONSEILS POUR CONSERVER UNE BONNE SANTÉ MENTALE

Prendre soin de votre santé mentale est aussi important que de vous occuper de votre santé physique. Voici quelques trucs qui vous aideront à maintenir une bonne condition mentale.

## Développez votre estime de vous-même.

Selon les experts en santé mentale, avoir une bonne estime de soi est l'un des meilleurs outils dont on puisse disposer pour faire face aux difficultés de la vie. Les études montrent que les personnes ayant une bonne estime de soi ont, entre autres, davantage confiance en elles et en leurs capacités.

## Mangez sainement.

L'alimentation joue un rôle crucial dans la santé mentale. Il est donc important d'avoir un régime alimentaire sain. Pour y arriver, suivez les recommandations du *Guide alimentaire canadien* pour manger sainement. Vous pouvez aussi consulter une nutritionniste pour obtenir des conseils adaptés à vos besoins.

## Pratiquez une activité physique régulière.

L'exercice physique peut influencer votre santé mentale de façon positive, car il entraîne des réactions chimiques pouvant agir positivement sur votre humeur et réduire votre anxiété et votre stress.

## Apprenez à gérer votre stress.

Les moments stressants font partie de la vie, mais il est important d'apprendre à les surmonter afin de préserver votre santé mentale. Découvrez ce qui cause votre stress afin de pouvoir trouver des façons de lui faire face efficacement.

## Profitez du moment présent.

Apprenez à vous concentrer sur le moment présent, au lieu de penser constamment aux événements passés ou à venir; cela vous permettra de savourer les petites joies que vous pourriez autrement laisser filer.

## Équilibrez votre vie entre vos tâches et votre vie personnelle.

Si vous sentez que vous consacrez trop de temps à un domaine de votre vie et pas assez à un autre, votre équilibre personnel est peut-être perturbé. Apprenez à concilier entre vos tâches et vos besoins personnels. La meilleure façon d'atteindre cet équilibre varie d'une personne à l'autre; trouvez la stratégie qui vous convient.

## Dormez suffisamment.

Le manque de sommeil peut nuire à votre santé mentale, car il peut engendrer des problèmes de nature émotionnelle et psychologique. Couchez-vous à des heures raisonnables et essayez d'obtenir environ huit heures de sommeil. Cela vous aidera à favoriser une récupération optimale afin d'affronter votre journée.

## Entretenez des relations.

Développer et maintenir des relations solides avec des gens est très bénéfique pour la santé mentale. Travaillez donc à établir de bonnes relations avec les gens autour de vous, que ce soit à la maison, sur Internet, par voie téléphonique, etc. Ces contacts enrichiront votre vie et vous serviront de soutien.

## Prenez le temps de vous amuser!

Prendre le temps de rire et d'avoir du plaisir peut vous aider énormément à rester mentalement sain! Le rire et l'humour peuvent vous remonter le moral, vous procurer un sentiment de bien-être et vous aider à réduire votre stress. Trouvez des raisons de rire : lisez des bandes dessinées, regardez des comédies, visionnez des vidéos drôles de votre ordinateur ou racontez des blagues à vos amis.

## Allez chercher de l'aide au besoin.

À un moment donné dans votre vie, il se peut que vous ayez besoin de demander de l'aide. Surtout, n'hésitez pas à le faire. Certes, il faut du courage pour aller chercher de l'aide, mais cela pourrait réellement changer les choses dans votre vie. Il existe de nombreuses ressources pour vous aider. Vous pouvez nous contacter pour de l'information sur les ressources pouvant répondre à vos besoins. Votre pharmacien saura aussi vous orienter vers certaines ressources selon le cas.

## MON CALENDRIER « JE ME FAIS PLAISIR CHAQUE JOUR »

**INSCRIVEZ DANS CHAQUE CASE UNE ACTION QUI VOUS PROCURE DU PLAISIR**

**ex : marcher, lire, s'acheter un truc, commander du resto, etc.**

**Inspirez-vous de l'Infolettre # 3 si vous cherchez des idées !**

# NOVEMBRE 2020

| DIMANCHE | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

© BlankCalendarPages.com

**LES PLAISIRS SIMPLES NOUS FONT SOURIRE... TOUT SIMPLEMENT !**

*Nous souhaitons la bienvenue dans notre belle équipe à Mme Jacinthe Lavoie, intervenante auprès des proches aidants.*

## Les services actuellement offerts au CAB de Valleyfield :

- Écoute personnalisée
- Accompagnement dans les démarches
- Rencontre individuelle si votre situation le nécessite
- Information générale - référencement
- Formation « Aider sans s'oublier »
- Formation « Accompagnement d'un proche en fin de vie »
- Infolettre : informations, trucs et conseils utiles
- Démarches auprès des proches aidants sur la formation et les consignes d'accès dans les établissements de santé
- Centre de documentation
- À venir : Info-causerie (voir détails dans l'onglet *NOUVEAUTÉ ci-après)

***NOUVEAUTÉ En remplacement du déjeuner-causerie, nous vous offrons une**

**INFO-CAUSERIE AFIN D'ÉCHANGER ENTRE AIDANTS SUR TOUTES SORTES DE SUJETS**

**Six personnes à la fois. Les mesures (Covid-19) seront respectées. Inscrivez-vous dès maintenant et nous communiquerons avec vous pour déterminer ensemble de votre date.**

**CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE VALLEYFIELD 450 373-2111**

*Afin de mieux répondre aux besoins de certains proches aidants, une formation sur l'accompagnement d'un proche en fin de vie leur est offerte gratuitement.*

*Cette formation s'adresse aux personnes dont le proche est en soins palliatifs ou qui pourrait recevoir ce pronostic au courant de la prochaine année. Une série de cinq rencontres de trois heures, une fois par semaine, permettra aux aidants d'accompagner leur proches jusqu'au bout et de la meilleure façon possible.*

*Contactez nos intervenantes pour plus d'informations sur cette formation.*

**LES SERVICES DU CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE VALLEYFIELD SONT OFFERTS DU LUNDI AU VENDREDI DE 8 H 30 À 16 H 30.**

**Il est également possible de joindre le service Info-aidant en signalant le numéro sans frais 1 855 852-7784 ou par courriel à l'adresse : info-aidant@lappui.org.**

# COVID-19 - Directives au réseau de la santé et des services sociaux concernant les droits d'accès des visiteurs et des proches aidants

Voici des informations et des consignes portant sur la présence des visiteurs et de personnes proches aidantes auprès des résidents des centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD), des usagers confiés en ressources intermédiaires ou de type familial (RI-RTF) et des résidents des résidences privées pour aînés (RPA).

**Aux fins de l'application de ces directives, une personne proche aidante est :**

toute personne qui, de façon continue ou occasionnelle, apporte un soutien à un membre de son entourage qui présente une incapacité temporaire ou permanente et avec qui elle partage un lien affectif, qu'il soit familial ou non. Le soutien est offert à titre non professionnel, et sans égard à l'âge, au milieu de vie ou à la nature de l'incapacité du membre de l'entourage, qu'elle soit physique, psychologique, psychosociale ou autre. Il peut prendre diverses formes, par exemple, l'aide aux soins personnels, le soutien émotionnel ou la coordination des soins et services.

**Cela signifie que la famille proche et immédiate doit pouvoir accéder au milieu de vie d'un résident en CHSLD ou en RPA ou d'un usager confié en RI-RTF, comme une personne proche aidante.**

Dans les territoires où le palier d'alerte est de niveau 4 (rouge), seules les visites par des personnes proches aidantes sont autorisées en CHSLD, en RI-RTF et en RPA. Les visiteurs ne sont pas permis en CHSLD, en RI-RTF et en RPA à ce palier d'alerte.

**Les visites sont permises pour les personnes en soins palliatifs et de fin de vie (SPFV) dans tous les milieux de vie.**

**Concernant les mesures de protection et de prévention des infections :**

**Prendre connaissance des informations rendues disponibles sur :**

- la surveillance des symptômes;
- l'hygiène des mains;
- l'étiquette respiratoire;
- l'utilisation des équipements de protection individuelle (ÉPI).
- La distance de deux mètres avec les résidents, les membres du personnel et les autres personnes proches aidantes.

## REFUS D'ACCÈS

S'il advenait une **situation exceptionnelle** dans un milieu de vie (CHSLD, RI-RTF ou RPA) qui ne permettait pas, de façon temporaire, que les conditions nécessaires à la sécurité des personnes proches aidantes soient présentes, le PDG ou le directeur de la santé publique doit présenter une demande de dérogation et l'acheminer au MSSS (Ministère de la santé et des services sociaux).