



BULLETIN "AIDER SANS S'OUBLIER"

*pour les familles
qui aident un proche*



Projet réalisé grâce au soutien financier de:



*CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
DE VALLEYFIELD*

95, rue Salaberry

450 373-2111

Courriel : info@cabvalleyfield.com

cabvalleyfield.com

Hiver 2016 - Été 2017

Les chutes représentent un problème de santé important chez les aînés

Saviez-vous que:

- Au Canada, un aîné sur trois tombe chaque année?
- 90 % des fractures de la hanche résultent d'une chute?
- À partir de l'âge de 75 ans, les chutes sont la principale cause de blessures mortelles?
- Les chutes sont la cause de 40 % des admissions en milieu institutionnel?
- Les coûts directs liés aux chutes atteignent 2,4 milliards de dollars?

Pourquoi les aînés tombent-ils ?

Habituellement, plusieurs causes sont à l'origine des chutes. Par exemple, une personne peut glisser ou tomber sur un plancher ciré en raison d'une faiblesse musculaire des membres inférieurs et à cause des étourdissements dus aux effets secondaires des médicaments.

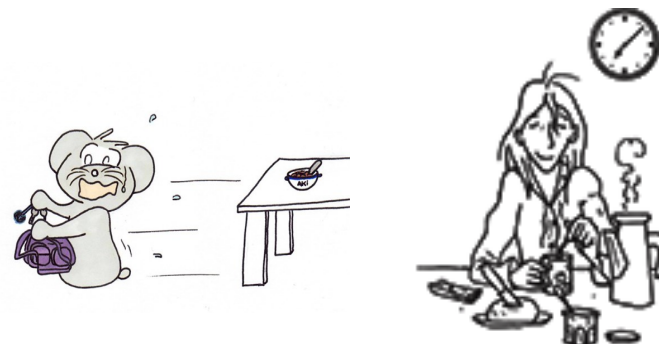
Ce qu'il faut faire:

1. Déterminez les endroits non sécuritaires tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de votre résidence.
2. Apportez dès aujourd'hui les changements qui s'imposent en vue de réduire les risques dans votre maison.
3. Communiquez aux autorités compétentes les dangers repérés à l'extérieur de votre résidence:
 - Dans un immeuble d'habitation, un restaurant, communiquez avec le propriétaire.
 - Dans un centre commercial, communiquez avec le directeur.

Source: *Un guide de prévention des chutes. 2004. Vieillir de façon active et autonome: Guide communautaire sur la prévention des chutes et la vie active.*

Table des matières

- À la recherche de mon équilibre page 4
- Reconnaître mes besoins et surtout les prendre en considération pages 5-6-7-8
- Dates d'ateliers « Aider sans s'oublier »page 9
- Dates des déjeuners-causeries et rencontres d'entraide groupe 1pages 10-11
- Dates des déjeuners-causeries et rencontres d'entraide groupe 2 pages 12-13
- Prévention des chutespage 14



À la recherche de mon équilibre

Définition du proche aidant

Je suis une personne significative qui offre un soutien émotif, des soins et des services destinés à compenser les incapacités de la personne aidée et ce, à titre non professionnel et non rémunéré.

Quelques statistiques

- Il y a un million de personnes au Québec qui fournissent de l'aide à des personnes âgées, dont 150 000 sont elles-mêmes âgées (MSSS 2005).
- 60 000 proches aidants consacrent au moins 20 heures par semaine à la personne aidée.
- La majorité des proches aidants s'occupe depuis au moins 5 ans de la même personne (MSSS 2005).

Soigner quelqu'un à court ou long terme demande une période d'adaptation tant mentalement que physiquement. Toute personne dispose d'outils d'adaptation qui lui permettent de traverser les moments difficiles. Il est normal de sentir du désespoir, de la colère et de la frustration. Cependant, la façon dont je réagis à mes émotions fera une différence concernant la manière dont je me sentirai. J'accepte le fait que je peux avoir besoin d'aide. Si je prends soin de moi, je serai plus en mesure de m'occuper de la personne qui a besoin de soutien.

Source: À la recherche de mon équilibre: Guide de survie du proche aidant. 2009. Organismes et services de la Table locale des proches aidants de Chicoutimi.

GROUPE 2: Dates des déjeuners-causeries et rencontres d'entraide

Hiver et été 2017

(suite)

Lieu: Centre d'action bénévole de Valleyfield

Déjeuner-causerie: 3,50 \$ et rencontre d'entraide: sans frais

Heure: 9 h 30 à 11 h 30 (ouverture de la salle à 9 h 15) le vendredi

Dates	Thèmes
9 juin	Rencontre d'entraide gr. 1 et 2: Quelles sont les limites que ma condition d'aidant m'a fait découvrir ?
16 juin	Déjeuner-causerie: Yvon, une maladie méconnue !
7 juillet	Déjeuner-causerie: gr. 1 et 2: Rions un peu (35 ^e anniversaire)
14 juillet	Rencontre d'entraide gr. 1 et 2: Vivre la journée de la marmotte: le quotidien dans la vie d'un proche aidant
20 juillet	PIQUE-NIQUE, groupe 1 et 2 au Parc des Îles à St-Timothée

S.V.P. veuillez inscrire ces dates à votre agenda. Vous devez téléphoner au Centre au 450 373-2111 pour confirmer votre présence, sauf pour les rencontres d'entraide, et ce, le mercredi qui précède le déjeuner-causerie.

Merci de votre collaboration.

Serge Legault et Karine Archambault, intervenants

GROUPE 2: Dates des déjeuners-causeries et rencontres d'entraide

Hiver et été 2017

Lieu: Centre d'action bénévole de Valleyfield

Déjeuner-causerie: 3,50 \$ et rencontre d'entraide: sans frais

Heure: 9 h 30 à 11 h 30 (ouverture de la salle à 9 h 15) le vendredi

Dates	Thèmes
20 janvier	Rencontre d'entraide, gr. 1 et 2: Suis-je un parent, époux/épouse, fils/fille, avant d'être un proche aidant ?
27 janvier	Déjeuner-causerie: Invité: CAAPA (Centre d'aide et d'accompagnement aux personnes âgées et leurs proches)
17 février	Déjeuner-causerie: Invité: Yoga avec Francis Renaud
24 février	Rencontre d'entraide: Apprendre à demander de l'aide, une difficulté majeure pour quelques proches aidants
17 mars	Déjeuner-causerie: L'accompagnement en fin de vie
24 mars	Rencontre d'entraide: La communication entre les membres de la famille
21 avril	Déjeuner-causerie: Résister ou lâcher prise ?
28 avril	Rencontre d'entraide, gr. 1 et 2: La culpabilité chez le proche aidant
12 mai	Rencontre d'entraide, gr. 1 et 2: Les valeurs de la famille
19 mai	Déjeuner-causerie: Les émotions: enquête et mode d'emploi

Reconnaître mes besoins et surtout

les prendre en considération

1. Accueillir ce que je ressens

La culpabilité peut être associée au sentiment de ne pas être à la hauteur.

- Être en santé, alors que le proche est très malade
- Vouloir que ça s'arrête
- Avoir perdu mon sang-froid
- Penser au placement
- Prendre du temps pour moi

Ces émotions signifient qu'avant d'être proche aidant, je suis d'abord et avant tout un être humain.

2. Reconnaître mes limites

Je prends conscience que je suis fatigué lorsque:

- J'ai passé plusieurs repas dans la journée
- Je n'ai pas arrêté une fois depuis plusieurs heures
- Je ne me souviens plus de la dernière fois où j'ai pris du temps pour moi

3. Solution d'urgence: me défouler pour faire baisser la tension

À court terme, je peux:

- Faire un exercice intensif, crier dans un endroit isolé, frapper dans un oreiller, pleurer, rire.

4. Solutions à moyen et long terme

Il est préférable de:

- Me confier à un intervenant (psychologue, travailleur social, infirmière, médecin, intervenant spirituel)
- Trouver un groupe d'entraide
- Rédiger un journal
- Communiquer avec quelqu'un en qui j'ai confiance (sœur, voisine, etc.)

5. Prendre soin de ma santé

Prendre soin de ma santé, c'est :

- Préparer des repas nutritifs et manger régulièrement
- Augmenter les portions pour en avoir en réserve
- Faire mes exercices quotidiens
- Prévoir me reposer quand la personne dort
- Demander à quelqu'un de prendre la relève si j'ai de la difficulté à dormir depuis quelques jours
- Rester en contact avec ce qui est important pour moi

6. Briser l'isolement

Briser l'isolement, c'est :

- Téléphoner ou passer du temps avec un ami
- Aller dans un groupe d'entraide
- Pratiquer une activité que j'apprécie: aller prendre un café, danser, prendre des cours de peinture, yoga, aqua-forme, marcher, etc.

GROUPE 1: Dates des déjeuners-causeries et rencontres d'entraide

Hiver et été 2017

(suite)

Lieu: Centre d'action bénévole de Valleyfield

Déjeuner-causerie: 3,50 \$ et rencontre d'entraide: sans frais

Heure: 9 h 30 à 11 h 30 (ouverture de la salle à 9 h 15) le vendredi

Dates	Thèmes
12 mai	Rencontre d'entraide, gr. 1 et 2: Les valeurs de la famille
2 juin	Déjeuner-causerie: Yvon, une maladie méconnue !
9 juin	Rencontre d'entraide gr. 1 et 2: Quelles sont les limites que ma condition d'aidant m'a fait découvrir ?
7 juillet	Déjeuner-causerie: gr. 1 et 2: Rions un peu (35 ^e anniversaire)
14 juillet	Rencontre d'entraide gr. 1 et 2: Vivre la journée de la marmotte: le quotidien dans la vie d'un proche aidant
JEUDI le 20 juillet	PIQUE-NIQUE, groupe 1 et 2 au Parc des Îles à St-Timothée

S.V.P. veuillez inscrire ces dates à votre agenda. Vous devez téléphoner au Centre au 450 373-2111 pour confirmer votre présence, sauf pour les rencontres d'entraide, et ce, le mercredi qui précède le déjeuner-causerie.

Merci de votre collaboration.

Serge Legault et Karine Archambault, intervenants

GROUPE 1: Dates des déjeuners-causeries et rencontres d'entraide

Hiver et été 2017

Lieu: Centre d'action bénévole de Valleyfield

Déjeuner-causerie: 3,50 \$ et rencontre d'entraide: sans frais

Heure: 9 h 30 à 11 h 30 (ouverture de la salle à 9 h 15) le vendredi

Dates	Thèmes
13 janvier	Déjeuner-causerie: Invité: CAAPA (Centre d'aide et d'accompagnement aux personnes âgées et leurs proches)
20 janvier	Rencontre d'entraide, gr. 1 et 2: Suis-je un parent, époux/épouse, fils/fille, avant d'être un proche aidant ?
3 février	Déjeuner-causerie: Invité: Yoga avec Francis Renaud
10 février	Rencontre d'entraide: Apprendre à demander de l'aide, une difficulté majeure pour quelques proches aidants.
3 mars	Déjeuner-causerie: L'accompagnement en fin de vie
10 mars	Rencontre d'entraide: La communication entre les membres de la famille
7 avril	Déjeuner-causerie: Résister ou lâcher prise ?
28 avril	Rencontre d'entraide, gr. 1 et 2: La culpabilité chez le proche aidant
5 mai	Déjeuner-causerie: Les émotions: enquête et mode d'emploi

7. Relaxer

Prendre le temps de relaxer, c'est:

- Méditer, lire un livre
- Écouter de la musique, regarder la télévision
- Faire de l'artisanat, parler à un ami
- Travailler dans le jardin, etc...

8. Communiquer

Communiquer, c'est:

- Accepter ce que dit l'autre
- Clarifier si je ne comprends pas l'information
- Commencer mes phrases par « Je »
- Dire que je ne connais pas toutes les réponses

« La façon dont je dis le message est plus importante que le message lui-même »

9. Trouver le sens de mon action

Trouver le sens de mon action, c'est:

- Reconnaître mes croyances et mes valeurs
- Pratiquer un rituel quotidien
- Me ressourcer avec une lecture
- Fréquenter un endroit religieux
- Respecter mon rythme et me retrouver moi-même

Les obstacles à demander de l'aide

Des recherches illustrent le fait que les proches aidants sollicitent de l'aide seulement quand ils sont épuisés et ce, même s'ils connaissent les ressources. Alors, n'attendez pas !

Je me reconnais dans l'une de ces situations:

- Je suis une femme. Cela arrive fréquemment qu'on s'attende à ce que ce soit moi qui octroie tous les soins à la personne malade. De plus, plusieurs parmi nous n'ont pas été habituées à demander de l'aide.
- Je crains des problèmes monétaires car les services ne sont pas tous gratuits !
- J'ai des messages de mon entourage qui influencent mes choix et me poussent à ne plus demander de l'aide. Par exemple: « Tu as du temps, tu n'as que cela à faire ».
- Je ne désire aucune aide, encore moins celle d'un étranger.
- Je n'ai pas confiance dans les services offerts pour ma situation, je les juge inadéquats.
- Je suis la seule personne à reconnaître les besoins de la personne malade.
- Je suis inquiète quand c'est quelqu'un d'autre qui s'occupe d'elle ou de lui.

Si je me reconnais.....je demande de l'aide!

Source: À la recherche de mon équilibre:
Guide de survie du proche aidant. 2009.
Organismes et services de la Table locale
des proches aidants de Chicoutimi.



Dates d'ateliers « Aider sans s'oublier »

Janvier, février, mars et avril 2017

Les ateliers se donnent : le jour en avant-midi de 9h à 12h

Groupe de jour: les jeudis

<i>Janvier</i>	<i>Février</i>	<i>Mars</i>	<i>Avril</i>
12	2	19	6
19	9	23	13
26	16	30	20
	23		27

Les objectifs de cette formation qui s'adresse aux aidants sont:

- prévenir l'épuisement chez les proches aidants
- offrir des moyens pour identifier ses formes et ses difficultés
- connaître les ressources du milieu

Les thèmes abordés sont: l'épuisement, la motivation, la culpabilité, mes besoins, mes droits, mes limites, la communication, le choix et le changement, les ressources et le bilan.

Pour vous inscrire, vous pouvez communiquer avec M. Serge Legault et Mme Karine Archambault, intervenants au 450 373-2111