



Programme de reconnaissance d'aidants « Au-delà du devoir »

Leçons apprises d'aidants

À l'occasion de la Journée nationale des proches aidants, Santé à domicile Ontario a mis sur pied le **Programme de reconnaissance d'aidants « Au-delà du devoir »** en vue de reconnaître, célébrer et appuyer les aidants qui font en sorte que les gens puissent vivre dans leur communauté.

Au fur et à mesure que le programme avançait, les aidants ont exprimé qu'ils se créent une force commune en échangeant sur leurs expériences, c'est-à-dire les leçons apprises et ce qu'ils ont trouvé le plus utile. D'où l'importance de recueillir et de transmettre des ressources et des commentaires d'aidants, car ceux-ci appuient et inspirent d'autres aidants tout au long de leur parcours de prestation des soins.

Santé à domicile Ontario a dressé une liste de leçons apprises d'aidants reconnus. Vous trouverez ci-dessous, à titre de renseignement, des stratégies, suggestions, ressources et mots d'encouragement qui peuvent vous aider, où que vous soyez dans votre cheminement en tant qu'aidant.e.



Mieux-être des aidants

Socialisation

- Faites appel à des membres de votre famille et à vos amis pour obtenir du soutien émotionnel, de l'aide pratique ou une oreille attentive.
- Le rire est l'une des meilleures thérapies qui soient, et l'on peut se la donner en écoutant une émission comique, en s'inscrivant pour obtenir chaque jour une blague par courriel ou en pratiquant le yoga du rire.
- Joignez-vous à un groupe de soutien, de méditation ou autre groupe communautaire. Vous pouvez ainsi faire part de vos expériences à d'autres aidants qui comprennent ce que vous vivez, apprendre des personnes ayant vécu des circonstances semblables et cultiver des amitiés précieuses où vous ne vous sentez plus isolé.e, seul.e ou mal compris.e.

L'importance de prendre soin de soi

- S'il est difficile pour vous de prendre du temps pour vous-même, essayez de consacrer du temps personnel dans votre agenda. Commencez par une activité que vous aimez telle que lire, faire des exercices, méditer, colorier, jouer des jeux vidéo ou écouter un programme à la télé.
- En temps opportun, faites dévier le regard de l'écran, prenez le temps de méditer à un endroit paisible en plein air ou faites une promenade. Rendez-vous à la bibliothèque ou à un endroit que vous appréciez.



Mesures de soutien technologiques

- Installez un interphone dans la maison ou l'établissement de services de soutien à la vie autonome. La personne que vous soignez peut vous appeler, sans devoir appuyer sur un bouton, lorsque vous êtes dans une salle ou à un endroit différent.

- Pour ceux qui manquent de capacités, il serait utile d'installer des appareils « mains libres » pour allumer ou éteindre le téléviseur, la lumière ou la radio.
- La caméra vidéo avec détecteur de mouvement peut vous aider à surveiller le bien-être de votre proche, surtout en cas de risque de chute. Vous réduirez ainsi votre niveau de stress en utilisant la caméra lorsque vous n'êtes pas là pour surveiller les activités de votre proche.
- Au moyen de la montre intelligente, vous pouvez surveiller l'état de santé et les déplacements de votre proche, surtout en cas de risque de chute ou d'errance, et si votre proche n'habite pas chez vous.
- Enregistrez les histoires que vous lisez afin de permettre à votre proche d'entendre votre voix.
- Un projecteur est idéal pour ceux qui sont incapables de tenir un livre ou de se concentrer.



Relève pour les aidants

- Lorsqu'un.e ami.e ou un membre de la famille propose son aide, demandez-lui d'effectuer une tâche qui l'intéresse, par exemple, faire l'épicerie si la personne aime magasiner ou préparer des repas si elle aime cuisiner.
- Si une personne vous demande comment elle peut vous aider, proposez une tâche ménagère facile comme laver la vaisselle ou passer l'aspirateur.
- Des suggestions pratiques sont la livraison d'épiceries ou un service de popote volante. Certains peuvent d'ailleurs préparer et servir des repas et même nettoyer la cuisine. Bien que la préparation de repas s'avère fort pratique, on peut aussi aider en offrant du temps de socialisation.
- Le temps est précieux. Si un membre de la famille ou un.e ami.e peut passer du temps avec votre proche, vous aurez la possibilité de faire des courses ou même de nouer un autre lien chaleureux.



Conseils généraux

Coordonner avec la famille et les amis

- Présentez un cahier dans lequel les amis et la famille peuvent noter des observations chez votre proche.
- Diffusez un horaire de visite afin d'encourager les amis et la famille à visiter à différents intervalles ou à emmener votre proche à un rendez-vous médical.
- Effectuez le suivi de tout changement ou incident important dans un chiffrier pour être en mesure de le décrire au médecin ou à l'équipe de soins.

Programmes de jour

- Les [programmes de jour pour adultes](#) offrent un certain répit. Vous pouvez y accéder en communiquant avec votre coordonnateur ou coordonnatrice de soins de Santé à domicile Ontario ou en composant le 211 pour vous renseigner sur les programmes dans votre région.

Leçons apprises

- On peut s'éduquer sur la maladie de son proche. Vous pouvez demander des ressources aux professionnels de la santé, prendre contact avec des organisations communautaires ou faire partie d'un groupe de soutien qui vous aidera à traverser les changements.
- Renseignez-vous sur l'évolution typique de la maladie de votre proche et les options qui s'offrent à vous afin de vous préparer à aborder les prochaines étapes.



Citations inspirantes de divers aidants

- « C'est normal de vivre des jours difficiles. Accordez-vous un peu de grâce. Demain annonce un jour nouveau. »
- « Apprenez à tolérer la situation qui est survenue. Évitez de passer beaucoup de temps à pleurer sur le passé, car aujourd'hui apporte le mieux qu'on puisse espérer. Savourez les petites choses du quotidien. »
- « N'hésitez pas à fixer des limites pour votre santé mentale, mais soyez aussi prêt à accepter de l'aide, si on l'offre. »
- « Sachez que vous n'êtes pas seul.e! Savoir, c'est pouvoir! »
- « Prenez conscience de vos sentiments. »
- « Vous n'êtes pas faible en demandant de l'aide. Vous connaissez vos limites avant de vous épuiser, tout simplement. »
- « Il est important de se rappeler qu'il faut aussi prendre soin de soi-même. Sinon, la personne que l'on soigne risque d'éprouver de grandes difficultés. »
- « Je regrette d'avoir attendu pour fixer mes limites et demander de l'aide. »
- « Prendre soin d'un.e proche, c'est un processus que l'on apprend, et l'on fait de son mieux malgré toute difficulté. »
- « Voici ce que j'ai appris au cours des 33 dernières années en tant qu'aidant.e. Il s'agit des fonctions essentielles de ce rôle : 1. Soigner avec amour. 2. Faire des sacrifices. 3. Se mettre à la place de son ou sa proche. 4. Se préoccuper de la sécurité de son ou sa proche. 5. Utiliser les moyens technologiques à sa disposition pour faciliter sa vie et celle de son ou sa proche. »