

Prendre soin de vous et de votre être cher tout en vivant avec la démence



SUPPORTING A
CIRCLE OF CARE
SOUTENIR UN
CERCLE DE SOINS

Prendre soin d'un être cher qui est atteint de démence peut être exténuant sur les plans mental, émotif, physique et spirituel. Le fait de prendre soin de votre être cher vous donne l'occasion de vous en rapprocher, mais c'est aussi une source de perturbations du sommeil, de frustration, d'anxiété et de difficulté à maintenir l'équilibre entre les soins, le travail et la vie personnelle (1).

Stress/Épuisement :

À titre de proche aidante, vous connaîtrez peut-être des moments de stress; si vous ne reconnaissez pas ce stress, s'il n'est pas traité, il peut mener à l'épuisement (2).

Signes de stress fréquents (2) :

- Anxiété, dépression, irritabilité
- Sentiment de fatigue
- Difficulté à dormir
- Difficulté à se concentrer
- Oubli de responsabilités, réduction du temps consacré à des activités de loisirs
- Accentuation de l'alcoolisme et du tabagisme
- Modifications des habitudes de vie
- Nouveaux problèmes de santé ou aggravation de problèmes existants

Signes avant-coureurs d'épuisement (3) :

- Réduction du niveau d'énergie ou état constant d'épuisement, même après une pause
- Tomber malade facilement et souvent
- Impatience et irritabilité accrues
- Évitement de liens sociaux ou d'activités qu'on aimait pratiquer auparavant
- Ignorer ses besoins personnels
- Penser à faire du mal à la personne dont on prend soin ou à s'en faire à soi-même

N'oubliez pas de prendre soin de vous-même – une proche aidante en santé est une bonne proche aidante. Voici quelques conseils d'autres aidantes autochtones pour garder la forme tout en prenant soin d'un être cher :

Prenez soin de votre santé physique

- Assurez-vous de passer du temps pendant la journée à faire de l'exercice (même si ce n'est que 10 minutes par jour), prenez des repas équilibrés composés d'aliments nutritifs, y compris des aliments traditionnels (si possible) et buvez beaucoup d'eau pour éviter la déshydratation (1).
- Prenez de bonnes habitudes de sommeil (4) en adoptant des rituels qui favorisent le sommeil; allez au lit et levez-vous à la même heure chaque jour; au moins 1 heure et demie avant le coucher, évitez la caféine, toute nourriture, le tabac, l'alcool et les écrans (5).

Prenez soin de votre santé émotionnelle et mentale

- Faites des pauses, prenez congé de soins quand vous pouvez (2).
- Ne négligez pas votre vie sociale; prévoyez du temps pour garder le contact avec vos amis et les membres de votre famille au moins une fois par semaine pour vous ressourcer et augmenter votre niveau d'énergie, appelez-les, communiquez par vidéoconférence ou réunissez-vous pour prendre le thé ou un café (1).
- Adoptez de nouveaux passe-temps auxquels vous pourrez consacrer du temps quand vous avez un peu de répit, comme faire des casse-tête ou pratiquer différentes activités d'artisanat, perlage, tricot, crochet ou couture (4).
- Gardez-vous du temps pour des activités qui nourrissent l'âme, comme la lecture, le rire et le chant (4).
- Nourrissez votre amour-propre et votre sentiment de gratitude en dressant la liste des choses (grandes ou petites) pour lesquelles vous êtes reconnaissante et de tout ce que vous appréciez en vous-même (6).
- Soyez aux aguets pour reconnaître les signes précurseurs de dépression et obtenez de l'aide sans tarder (4).

Prenez soin de votre santé spirituelle

- Restez en lien avec une ou un aîné/e, une gardienne ou un gardien du savoir ou encore un être cher en qui vous avez confiance pour les consulter ou leur demander conseil.
- Partagez des chants, des enseignements ou des cérémonies.
- Apprenez des protocoles cérémoniels et pratiquez-les.
- Écoutez des langues ancestrales, apprenez-les, parlez-les.
- Participez à la narration de contes et à des chants.
- Pratiquez la pleine conscience par la méditation ou le yoga et en réduisant le rythme.

Prendre soin de votre être cher :

Si vous prenez soin d'une personne qui vit avec la démence, il est important de la garder active, non seulement physiquement, mais mentalement aussi (7). Les activités énumérées ci-dessous sont importantes pour maintenir l'activité cérébrale de votre être cher.

À la maison et dans les environs (7)



- Faire du jardinage
- Mettre la table, plier des vêtements ou des serviettes, appareiller des chaussettes
- Pratiquer des arts d'expression : dessiner, colorier, peindre
- Découper des images et faire un collage
- Manipuler de la pâte à modeler, ce qui met à contribution les sens et les habiletés
- Partager des souvenirs : organiser un album de photos ou des diapositives ou composer une boîte à souvenirs
- Musique : écouter la musique que la personne aime, par exemple des chants traditionnels ou des tambours
- Faire de l'exercice

Conseils importants (1)

- N'hésitez pas à contacter la ou le prestataire de soins de santé de votre être cher si vous pensez qu'elle ou il est déprimé/e, se sent seul/e ou que sa démence s'aggrave.
- Assurez-vous de communiquer régulièrement avec votre être cher. Parlez-lui de ses besoins, ses plaisirs, ses frustrations. Tenez compte de ses préférences quand vous pratiquez des activités ou quand vous parlez différentes langues et tâchez de faire en sorte que ces choix soient possibles.



- Prenez des mesures pour vous informer à propos des soins dispensés à votre être cher en assistant à autant de rendez-vous que vous le pouvez. Tâchez de vous informer au sujet de la démence et du pronostic de démence afin d'être mieux à même de parler au nom de votre être cher pour répondre à ses besoins et aux vôtres.
- N'hésitez pas à demander de l'aide à des amis ou à des membres de la famille et de la communauté.

N'oubliez pas : vous n'êtes pas seule! Il existe des ressources pour vous venir en aide :

Ligne d'écoute d'espoir : **1-855-242-3310**

Société Alzheimer du Canada,
sans frais : **1-800-616-8816**



Ressources additionnelles pour les proches aidant/es

Appui pour les proches aidants d'âinés

Des conseillers professionnels offrent un accompagnement personnalisé, confidentiel et gratuit aux proches aidants d'âinés. Du lundi au dimanche de 8 h à 20 h.

Info-aidant : **1 855 852-7784**

Assemblée des Premières Nations Québec-Labrador

Un vieillissement actif des Premières Nations au Québec : tous y gagnent

- https://www.cssspnql.com/docs/default-source/centre-de-documentation/memoire_vieillessement_pn_fra_final.pdf?sfvrsn=2

Société Alzheimer du Canada

- https://alzheimer.ca/fr?p=1&gclid=CjwKCAjw_sn8BRBrEiwAnUGJDosgVe93HilTvnbWeAA-b8e_dBXZoEcQtWTRLKppwnLwAWdo7pR2XERoCqgUQAvD_BwE

Références

1. I-CAARE. What To Expect After a Diagnosis of Dementia: An Indigenous Persons' Guide [Internet]. 2017. En ligne : https://141419f0-5602-433d-85d24d5a8ecfd5ec.filesusr.com/ugd/27ba04_63357f59e3584b1d1a17ed8e3e5ec95d3.pdf [sans équivalent français]

2. Reducing caregiver stress [Internet]. Alzheimer Society of Canada. [cité le 26 oct. 2020]. En ligne : <http://alzheimer.ca/en/help-support/im-caring-person-living-dementia/looking-after-yourself/reducing-caregiver-stress>

Réduire le stress de l'aidant [Internet]. Société Alzheimer du Canada. [cité le 26 oct. 2020]. En ligne : <https://alzheimer.ca/fr/les-aides-et-le-soutien/prends-soin-dune-personne-atteinte-dun-trouble-neurocognitif/prendre-1>

3. Caregiver Burnout: Causes, Symptoms & Prevention [Internet]. Cleveland Clinic. [cité le 26 oct. 2020]. En ligne : <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9225-caregiver-burnout> [sans équivalent français]

4. Stress Management And Self Care - Alzheimer Calgary [Internet]. [cité le 26 oct. 2020]. En ligne : <https://www.alzheimercalgary.ca/find-support/caring-for-someone-with-dementia/stress-management-and-self-care> [sans équivalent français]

5. Healthy Sleep Habits and Good Sleep Hygiene [Internet]. [cité le 26 oct. 2020]. En ligne : <http://sleepeducation.org/essentials-in-sleep/healthy-sleep-habits> [sans équivalent français]

6. DeGregory C. The Effects of Multiple Gratitude Interventions Among Informal Caregivers of Persons with Dementia and Alzheimer's Disease [Internet]. University of South Carolina; 2014. En ligne : <https://scholarcommons.sc.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3931&context=etd> [sans équivalent français]

7. Finding suitable activities [Internet]. Alzheimer Society of Canada. [cité le 26 oct. 2020]. En ligne : <http://alzheimer.ca/en/help-support/im-caring-person-living-dementia/providing-day-day-care/finding-suitable-activities>

Trouver des activités adaptées [Internet]. Société Alzheimer du Canada. [cité le 26 oct. 2020]. En ligne : <https://alzheimer.ca/fr/les-aides-et-le-soutien/prends-soin-dune-personne-atteinte-dun-trouble-neurocognitif-10>



Native Women's
Association of Canada

L'Association des
femmes autochtones
du Canada

Avec le financement de



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada