



La  
**Société de la  
démence**  
Ottawa et comté de Renfrew

# PRENDRE SOIN DE SOI EN TANT QUE PROCHE AIDANT



Il peut être à la fois exigeant et gratifiant de prendre soin d'une personne atteinte de démence. Vous vous sentirez parfois dépassé – c'est normal. Il est extrêmement important de prendre soin de votre propre santé pour être pleinement en mesure d'aider la personne atteinte. Vous vous demandez comment établir un juste équilibre entre vos besoins et ceux d'autres personnes? Nous vous donnons ci-après quelques conseils pour vous aider à y parvenir.

## Reconnaissez les signes de stress:

Apprenez à connaître les dix signes de stress afin de pouvoir mieux gérer votre rôle de proche aidant.

- **Refus** de reconnaître la démence et ses répercussions sur la personne atteinte
- **Colère** envers la personne atteinte, vous-même ou d'autres personnes
- **Isolement** des amis et abandon d'activités que vous aimez
- **Anxiété** face à l'avenir
- **Difficulté à se concentrer**
- **Dépression** et sentiment fréquent de tristesse ou de désespoir
- **Épuisement** ou manque d'énergie
- **Insomnie**, sommeil entrecoupé, cauchemars ou rêves stressants
- **Émotivité** – tendance à pleurer ou irritabilité
- **Problèmes de santé** – fluctuation du poids ou maladies fréquentes

# Élaborez des stratégies de gestion

- **Déterminez les sources de stress** (p. ex. lourdeur des tâches, désaccords au sein de la famille, sentiment de culpabilité ou encore sentiment de ne pas être à la hauteur).
- **Déterminez ce que vous pouvez ou ne pouvez pas contrôler.** En essayant de changer les choses indépendantes de votre volonté, vous ne ferez qu'accroître votre frustration.
- **Concentrez-vous sur vos points forts.** Déterminez les aptitudes à mettre à profit pour éviter l'épuisement.
- **Respectez vos limites** – Prenez un peu de recul. Cela ne signifie pas que vous abandonnez.
- **Réservez du temps** pour vous adonner à des activités que vous aimez, par exemple faire des promenades, du jardinage ou du yoga.

# Partagez les soins : personne ne devrait affronter seul la démence

- **Parlez de ce que vous vivez à vos amis et aux membres de votre famille.**
  - Demandez-leur ce qu'ils accepteraient de faire pour vous décharger de certaines tâches.
- **Trouvez des services de soutien communautaire dans votre localité.**
  - Renseignez-vous sur le programme [Se connecter pour recharger](#) offert par la Société de la démence.
  - Renseignez-vous auprès de votre coordonnateur des soins du RLISS sur les [soins à domicile](#) et les programmes de jour pour adultes.
- **Prenez une pause.** Au besoin, prenez des dispositions pour que la personne reçoive des soins de répit pendant quelques jours ou semaines.
  - Communiquez avec les maisons de retraite de votre secteur afin de savoir si elles offrent des séjours de courte durée.
  - Renseignez-vous sur la [Guest House](#) à Ottawa.
  - Renseignez-vous sur le [programme de jour pour adultes Marianhill Golden Lake](#).
  - Si la personne atteinte vit dans un milieu de soins, espacez ou interrompez vos visites au besoin.
- **Ayez recours à des services** d'entretien ménager ou de livraison de repas à domicile.

# Prenez soin de votre santé physique et mentale

- Dites à votre médecin que vous êtes un proche aidant. Établissez un plan qui vous permettra d'être à l'affût des symptômes de dépression, de maladie ou d'épuisement.
- Joignez-vous à un [groupe de soutien](#) afin de rencontrer d'autres personnes vivant une situation semblable à la vôtre.
- Parlez de votre situation de proche aidant à un [intervenant spécialisé en santé cognitive](#).
- Demandez de [l'aide spécialisée en santé mentale](#).
  - Communiquez avec le Centre de détresse d'Ottawa et de la région en composant le 613-238-3311 pour obtenir de l'information, du soutien et des ressources en cas de crise.

# Information et ressources supplémentaires

- Prendre soin de soi tout en prenant soin de l'autre : [https://www.lappui.org/content/download/20631/file/Guide\\_Prendre%20soin%20de%20moi%20tout%20en%20prenant%20soin%20de%20l%27autre.pdf](https://www.lappui.org/content/download/20631/file/Guide_Prendre%20soin%20de%20moi%20tout%20en%20prenant%20soin%20de%20l%27autre.pdf)
- Six conseils pour organiser un moment de répit : <https://info.eugeria.ca/6-conseils-pour-organiser-un-moment-de-repit/>
- Webinaire sur la résilience à l'intention des proches aidants et autres ressources sur demande : <https://www.youtube.com/watch?v=Ys55HhyrWZo&list=PLqiA3A3X-xLlqa8QwqUFCxgLTlR1hLG53> (en anglais)

Ottawa : 613-523-4004 Comté de Renfrew : 1-888-411-2067 [info@dsorc.org](mailto:info@dsorc.org) | [DementiaHelp.ca](http://DementiaHelp.ca)

Numéro d'organisme de bienfaisance 11878 5013 RR0001