



Le temps des Fêtes quand on est un proche aidant

Le temps des Fêtes peut être une période stressante de l'année, surtout si vous êtes un proche aidant. Cette fiche de conseils vous fournira des stratégies pour rajuster vos attentes du temps des Fêtes, pour vous occuper de vous-même et vous permettre de profiter des Fêtes au lieu de simplement y survivre.

Conseils pour les proches aidants

- **Gardez les choses simples** – Trop de gens, trop de bruit et trop d'activités peuvent être accablants.
- **Préserver des traditions simples** – Les rituels familiaux que l'on chérit sont rassurants et procurent un sentiment d'appartenance. Incluez la personne atteinte de démence dans les activités : laissez-la brasser la pâte à gâteau ou déposer des cuillerées de pâte sur des plaques à biscuits.
- **Créez des périodes de repos** pour vous-même et pour la personne atteinte de démence.
- **Prévoyez du temps pour les souvenirs** – Les souvenirs des Fêtes sont bons à savourer.
- **Écoutez des chansons favorites** – La musique apaise tout le monde.
- **Préparez la famille et les amis** – Avant une visite, informez la famille et les amis de tout changement concernant la personne atteinte de démence. Donnez-leur des conseils ou des suggestions pour réduire l'anxiété.
- **Planifiez des visites plus courtes** – Gardez les périodes sociales courtes pour la personne atteinte de démence. Souvent, c'est l'effet cumulatif du bruit, des gens et de la confusion qui peut être perturbant.
- **Ajustez l'heure des repas** – Envisagez de faire preuve de souplesse pour ajuster l'heure des repas en fonction de la personne atteinte de démence. Les discussions autour de la table peuvent être bruyantes et difficiles à suivre. Une assiette pleine de nourriture peut être intimidante. La personne a peut-être du mal maintenant à utiliser un couteau et une fourchette. Les aliments que l'on peut manger sans ustensiles sont toujours un bon choix. On pourrait installer une table distincte avec une ou deux autres personnes.





- **Prenez soin de vous** – Surtout si vous êtes un proche aidant, prenez soin de vous aussi en cette période occupée de l'année. Lorsque d'autres personnes offrent de l'aide, dites oui! Prévoyez du temps pour refaire votre énergie.
- **Chacun son tour** – En groupes plus nombreux, prendre des dispositions d'avance pour que chaque personne « prenne son tour » pour appuyer la personne atteinte de démence en restant à ses côtés.
- **Mobilisez un sens à la fois** – Une personne atteinte de démence se sent souvent dépassée. Si vous avez une conversation, évitez de faire jouer de la musique ou d'allumer la télévision en même temps. Si vous êtes dehors à regarder ensemble la rue enneigée, il n'est pas toujours nécessaire de parler.
- **Appelez à l'aide** – La Société de la démence est là pour vous aider!

Conseils pour la famille et les amis

- **Visitez la personne à la maison** – S'il est difficile pour la personne atteinte de démence de sortir, rendez-lui visite dans son espace. Si vous faites partie d'une grande famille, planifiez des visites d'une demi-heure en petits groupes. Répartissez ces visites sur plusieurs jours. Par ailleurs, de nombreuses maisons de retraite et de soins de longue durée ont des chambres que l'on peut réserver et décorer.
- **Téléphonez d'avance** – Prévoyez un moment convenable pour votre visite.
- **Sachez écouter** – Soyez attentif si on vous dit « vous souvenez-vous? » : on peut appeler les souvenirs en disant « Je me souviens de l'époque où nous allions... » ou « J'ai aimé cette fête quand nous... »
- **Conversation** – Gardez la conversation agréable et légère. Il n'est peut-être pas toujours nécessaire ou possible de faire la conversation. Essayez alors de prendre une marche avec la personne, de lire ou de simplement de lui tenir la main.
- **N'oubliez pas** – Votre visite est appréciée. Les personnes atteintes de démence et leurs proches soignants doivent savoir que leurs parents et amis ne les ont pas oubliés.





Conseils pour voyager

- Pour parcourir de longues distances en voiture, pensez à apporter l'oreiller préféré de votre proche, sa musique préférée et des collations.
- Assurez-vous que la personne a plusieurs pièces d'identité sur elle au cas où vous seriez séparés ou si elle s'égarait (p. ex. cartes de portefeuille, étiquettes à l'intérieur des vêtements ou bracelet Medic-Alert).
- Prenez des pauses fréquentes pour aller à la toilette et prévoyez des vêtements de rechange.
- Soyez conscient que votre être cher peut devenir désorienté dans un nouvel environnement. Prévoyez du temps supplémentaire pour la rassurer et éviter de vous sentir bousculé.

