

L'arbre et ses racines



Infolettre des membres - AQDR Montmagny-L'Islet

VOL. 1 – no 3 20 janvier 2021

Chers membres,

Je vous propose pour cette infolettre de janvier, de commencer cette nouvelle année en prenant soin de nous. J'espère que cette pause du temps des fêtes aura su vous apporter : joie, répit, amour et découverte. De notre côté, nous sommes de retour en force pour vous proposer le plus d'activités, de conférences et de soutien possible.

Bonne lecture!

L'équipe de l'AQDR Montmagny-L'Islet

*« Tu as le mois de mai sur les joues -
C'est vrai; et le mois de janvier dans
le cœur. »*

Alfred de Musset



Suivez-nous sur facebook
@aqdrml

<https://www.facebook.com/aqdrml>

La vie de proche-aidant : donner sans s'oublier!

Tout d'abord, qui considère-t-on comme tel? Par définition, un proche aidant est :

«... une personne qui vient en aide, à titre non professionnel et sans rémunération, à une personne de son entourage, peu importe l'âge, qui présente une ou des incapacités temporaires ou permanentes. Qu'entendons-nous par entourage? Parents, frère, sœur, grands-parents, voisin, ami, tante, oncle, etc. En d'autres mots, une personne avec qui vous avez un lien affectif. Le proche aidant peut offrir un soutien émotif, prodiguer des soins ou rendre divers services. Il aide et soutient de façon occasionnelle ou continue, à court ou à long terme, sans égard au fait qu'il vive ou non avec la personne aidée ».

Bref, que vous soyez directement concerné(e) ou pas par cette réalité, sachez qu'elle est le lot au quotidien de plusieurs et peut entraîner une grande surcharge de travail et d'implication émotive. Peu importe les raisons qui poussent une personne à devenir proche aidant, les tâches quotidiennes qui lui incombent sont souvent importantes et le niveau de stress s'en trouve parfois décuplé.

DEVENEZ MEMBRE!

En plus de contribuer au développement de l'AQDR de Montmagny-L'Islet, plusieurs avantages et rabais vous sont offerts.

Trouvez un équilibre à votre image!

Trouver un équilibre pour éviter l'épuisement est donc primordial, les risques de se sentir dépassé sont inévitables si l'on ne s'occupe pas de soi également.

Il est donc important pour la personne proche-aidante de trouver des moments à elle afin de se ressourcer. De ne pas perdre de plumes à son tour.

Voici donc quelques suggestions pour vous aider à garder le cap :

- Sortir. Rien de mieux par exemple qu'une bonne marche pour s'aérer l'esprit et prendre un peu de recul.
- Entreprendre une activité qui vous fait plaisir. Que ce soit le tricot, le dessin, la lecture ou une activité de bricolage, tout est prétexte à oublier notre quotidien et à prendre une pause.
- Planifier ses activités. Une bonne organisation peut éviter plusieurs situations stressantes.
- Accepter de mettre ses limites, et accepter l'aide occasionnelle qu'on vous propose. L'aide et le support d'un(e) ami(e), d'un membre de la famille ou autres sont inestimables et vous permettront de ne pas vous sentir essoufflé ou dépassé.
- Ne pas hésiter à aller chercher de l'aide financière ainsi que de l'écoute. Plusieurs solutions existent et s'offrent à vous. Par exemple, renseignez-vous auprès de votre CLSC pour connaître tous les services d'aide et de soutien qui vous sont offerts, ainsi que sur le portail de Canada.ca pour obtenir des renseignements sur les différentes subventions qui pourraient vous être accordées.

Ressources disponibles dans la région

- Composez le 211, pour trouver un organisme qui vous convient.
- Page Facebook, « L'Appui pour les proches aidants. »
- Coopérative de services à domicile de la MRC de Montmagny, 418-248-2433
- Centre d'action bénévole des MRC de Montmagny et L'Islet, 418-248-7242
- Chaudronnée du Bel âge, 418-598-3235

« Janvier, mars, mai, juillet, août, octobre, décembre ... Des mois élégants: ils se mettent sur leur trente et un. »

Tristan Bernard

Soutenir un proche aidant

D'autre part, si vous voulez à votre tour aider un(e) proche aidant(e) voici également de belles suggestions :

- Préparer un bon repas. Une pause de préparation d'un repas sera pour la personne proche aidante une occasion de souffler un peu tout en profitant d'être gâtée.
- Faire quelques courses à l'épicerie ou à la pharmacie. Cela donnera l'occasion à la personne proche aidante de prendre un moment pour elle.
- Prendre le relais et rester quelques heures au chevet d'une personne malade.

Toute aide sera bonne à donner et à recevoir sachez-le!

Voilà donc ce qui, je l'espère, vous aidera à réaliser que votre implication est importante et que, pour continuer à donner, il ne faut pas s'oublier.

Bonne continuité et bon courage!

Fanny Berthou

Sources et références :

Prestations pour proches aidants et congés - Canada.ca
Qu'est-ce qu'une personne proche aidante? - RANQ -
Regroupement des aidants naturels du Québec
Ne pas s'oublier – AvantÂge (centreausage.ca)
ciusssmq.ca/telechargement/627/guide-de-prevention-de-l-epuisement-aux-proches-aidants



Prochains «café zoom»
Jeudi 21 janvier 2021
Jeudi 28 janvier 2021
Entre 10h et midi
ID réunion : 852 0894 1442