

# Soutien aux proches aidants : aider ceux qui aident

La responsabilité de s'occuper d'un parent ou d'un ami âgé peut vous donner le sentiment d'être dépassé ou épuisé, en particulier pendant les Fêtes. Dans ces moments-là, il est important de prendre du recul, d'évaluer sa situation et de faire un peu d'introspection. Vous voulez être le meilleur proche aidant possible. Voici quelques conseils :



- **Établissez un ordre dans vos priorités.**

Êtes-vous le mieux placé pour apporter le soutien physique et émotionnel dont votre aîné a besoin? Envisagez de rechercher une aide extérieure auprès d'amis, de proches ou de groupes de soutien, ou éventuellement d'engager un autre soignant.

- **Soyez prêt à faire des sacrifices que vous pouvez accepter.**

Une fois que vous avez pris la décision de devenir aidant, il est important de ne pas vous laisser envahir par le ressentiment face aux occasions manquées que cet engagement peut entraîner.

- **Mettez-vous à la place de l'aîné.**

Imaginez-vous à son âge et dans sa condition. Ensuite, traitez votre aîné comme vous souhaiteriez être traité.

- **Évaluez vos prestations.**

La personne âgée reçoit-elle le bon niveau de soins? Les besoins sont-ils satisfaits? Sans être trop dur avec vous-même, prenez l'engagement de faire de votre mieux.

- **Évaluez le rôle de l'aîné en tant que bénéficiaire de soins.**

L'aîné comprend-il le rôle que vous jouez? Devez-vous parler à l'aîné de son attitude?

- **Explorez les moyens de maximiser votre efficacité.**

Pouvez-vous trouver des moyens de réduire la charge de travail sans nuire à la qualité des soins?

- **Reconnaissez vos sentiments.**

Les émotions non résolues peuvent causer des conflits et nuire à votre capacité de fournir des soins. Si, par exemple, vous pensez avoir besoin de l'aide des autres membres de la famille, convoquez une réunion de famille et demandez-la.

- **Gardez le contact avec vos amis et votre famille.**

Tenez les membres de votre famille informés de l'état de santé de l'aîné et communiquez-leur vos préoccupations. Ne perdez pas votre lien avec le monde extérieur.



## Il est important de prendre du temps pour soi.

En prenant soin de vous, vous assurez une meilleure qualité de soins à votre aîné. En cette période de Fêtes, pensez à la variété des services de soutien aux proches aidants et profitez de l'aide qu'ils peuvent vous apporter.



En tout  
temps

Assistance  
en direct

Téléphone :

Application : GuidanceNow<sup>SM</sup>

En ligne : [guidanceresources.com](https://guidanceresources.com)

TRS : composez le 711

ID Web :



Balayez pour  
trouver d'autres  
ressources

