

GESTION DU STRESS CHEZ LES AIDANTS

RENSEIGNEMENTS POUR LES ADULTES PLUS ÂGÉS,
LES FAMILLES ET LES AIDANTS



LISEZ CETTE BROCHURE POUR VOUS RENSEIGNER :

- Sur la nature du stress chez les aidants.
- Sur les signes de stress chez les aidants.
- Sur les ressources et les services accessibles pour contribuer à gérer le stress chez les aidants.



Sinai Health System

HEALTHY AGEING AND GERIATRICS

JE SUIS UN AIDANT. EST-CE NORMAL DE SE SENTIR STRESSÉ?

Oui, c'est normal. Ce stress est appelé stress des aidants. Parfois, les aidants peuvent ressentir encore plus de stress que les personnes dont ils s'occupent. Vous pouvez être tellement occupé à prendre soin de quelqu'un d'autre que vous oubliez de prendre soin de vous-même. Cela peut être fatigant et stressant.

Si vous ressentez trop de stress, cela peut affecter la personne dont vous prenez soin. Il est possible que celle-ci commence également à voir et à ressentir votre stress. Pour aider la personne dont vous prenez soin, vous devez prendre soin de vous-même.

COMMENT PUIS-JE SAVOIR SI J'AI LE STRESS DES AIDANTS?

Parfois, il est difficile de réaliser à quel point l'on ressent du stress. Demandez-vous si vous ressentez ces signes courants de stress des aidants :

- Je n'arrive pas à me reposer suffisamment.
- Je n'ai pas de temps pour moi-même.
- Je n'ai pas assez de temps à passer avec les autres membres de ma famille.
- Je me sens coupable de ma situation.
- Je ne sors plus de la maison, de l'hôpital ou de la maison de soins infirmiers pour faire autre chose.
- Je me dispute avec la personne dont je prends soin et avec d'autres membres de ma famille.
- Je m'inquiète de manquer d'argent.
- Je ne sais pas quelle est la meilleure façon de prendre soin de mon proche.
- J'ai l'impression d'être en mauvaise santé.

Si la plupart de ces signes décrivent la façon dont vous vous sentez généralement ou toujours, vous ressentez peut-être le stress des aidants.

QUELLES SONT LES DIFFÉRENTES SORTES DE STRESS DES AIDANTS?

Vous pouvez avoir une ou plusieurs des sortes suivantes de stress des



PHYSIQUE

S'occuper d'un proche peut être fatigant. Vous n'avez peut-être pas le temps de bien manger et de faire de l'exercice. Cela peut affecter votre propre santé.



FINANCIER

Fournir des soins à votre proche peut coûter cher. Le fait d'essayer de gérer tous les coûts peut causer du stress. Trouver un équilibre entre un emploi et les soins à fournir à un proche peut également contribuer aux sentiments de stress.



ENVIRONNEMENTAL

Vous avez peut-être apporté de nombreux changements pour prendre soin de votre proche. La façon dont vous passez votre journée ou l'endroit où vous vivez a peut-être changé. De tels changements peuvent causer du stress.



SOCIAL

Vous passez peut-être tellement de temps avec la personne dont vous prenez soin que vous n'avez plus de temps pour les autres membres de votre famille ou vos amis. Le fait de ne pas avoir d'autres membres de la famille ou d'amis pour vous fournir un soutien peut être stressant.



ÉMOTIONNEL

Différentes sortes de stress des aidants peuvent faire en sorte que vous vous sentez :

- En colère
- Déprimé
- Seul
- Craintif
- Coupable
- Gêné
- Frustré
- Impuissant

QUE PUIS-JE FAIRE POUR ÉVITER LE STRESS DES AIDANTS?

Voici une liste de choses que vous pouvez faire pour réduire votre stress :

- Assurez-vous de prendre au moins 3 repas sains par jour.
- Essayez de faire de l'exercice pendant au moins 2 heures par semaine.
- Essayez de dormir au moins 7 ou 8 heures par nuit.
- Joignez-vous à un groupe d'entraide. Un groupe d'entraide est un groupe de personnes qui vivent une situation semblable à la vôtre et qui se rencontrent régulièrement pour faire part de leurs expériences.
- Parlez régulièrement à vos amis, aux membres de votre famille et aux fournisseurs de soins et partagez vos sentiments avec eux.
- Assurez-vous de vous présenter à vos rendez-vous médicaux et dentaires.
- Demandez de l'aide lorsque vous en avez besoin.
- Prenez le temps de vous détendre et de prendre soin de vous-même.

EXERCICE DE RESPIRATION CONTRE LE STRESS DES AIDANTS

Une respiration profonde peut détendre votre corps. Essayez cet exercice de respiration :

1. Assoyez-vous en position confortable et fermez les yeux.
2. Mettez les mains sur votre ventre.
3. Inspirez profondément par le nez. Sentez votre ventre se gonfler.
4. Retenez votre respiration pendant 3 secondes.
5. Expirez lentement par la bouche et sentez votre ventre se dégonfler.
6. Faites cet exercice à quelques reprises. Cela aidera votre corps à se détendre.

OÙ PUIS-JE OBTENIR UNE AIDE SUPPLÉMENTAIRE SI J'EN AI BESOIN?

FAMILY CAREGIVER CONNECTIONS

*PARTNER OF CIRCLE OF CARE

Fournit des services d'éducation et de soutien en groupe, des services de consultation individuels, des services d'information et d'aiguillage, et des services pour les aidants familiaux qui sont des personnes âgées ou qui s'occupent d'adultes plus âgés.



416 373-4093



www.circleofcare.com/helping-caregivers/supporting-caregivers

CYRIL & DOROTHY, JOEL & JILL REITMAN CENTRE FOR ALZHEIMER'S SUPPORT AND TRAINING AT MOUNT SINAI HOSPITAL

Le Centre Reitman offre un programme de groupe en 10 sessions pour les aidants familiaux qui met l'accent sur des outils pratiques axés sur les compétences et sur les soutiens émotionnels requis pour fournir des soins à des membres de la famille atteints de démence.

Les programmes sont offerts gratuitement à partir des bureaux du Centre Reitman, situé au Mount Sinai Hospital.

Les aidants peuvent se présenter eux-mêmes ou être aiguillés par un professionnel de la santé.



416 586-4800, poste 5882



jenny.carlson@sinaihealthsystem.ca

ALZHEIMER SOCIETY OF TORONTO

Si vous prenez soin d'une personne atteinte de démence, l'Alzheimer Society of Toronto peut fournir de l'information, des ressources et du soutien aux aidants.



416 322-6560



www.alzheimertoronto.org

CENTRE D'ACCÈS AUX SOINS COMMUNAUTAIRES (CASC)

Le CASC est le point d'accès central en Ontario pour les services de soins à domicile financés par le gouvernement.



310-CCAC (2222) (pas d'indicatif régional)

1 888 470-2222

COMMUNITY NAVIGATION ACCESS PROGRAM (CNAP)

Le CNAP offre des renseignements sur les services, les organismes et les ressources en ligne pour les aidants. Consultez ce site Web si vous recherchez des renseignements supplémentaires sur la gestion du stress chez les aidants.



416 217-2077



www.cnap.ca

RESSOURCES PERTINENTES DANS NOTRE SÉRIE

- Vivre plus longtemps, bien vivre – Votre guide pour un vieillissement sain

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES SUR LA SANTÉ DANS NOTRE SÉRIE :

- Le calcium, la vitamine D et la santé des os
- La prévention des chutes à la maison
- Conseils généraux en cas de problèmes de mémoire
- Comment reconnaître et gérer le délire
- Amélioration de l'incontinence urinaire
- Gestion de la constipation
- Gestion du sommeil chez les adultes plus âgés
- Comment reconnaître et gérer la perte auditive
- Utilisation sécuritaire de médicaments pour les adultes plus âgés
- Les mandataires spéciaux et les procurations
- Mauvais traitements envers les aînés

RESSOURCES COMMUNAUTAIRES SUPPLÉMENTAIRES DANS NOTRE SÉRIE :

- Popote roulante
- Options en matière de transport dans la communauté
- Comment s'inscrire au service Wheel-Trans
- Services d'évaluation de la conduite
- Financement pour les aides à la mobilité du Programme d'appareils

Ces renseignements ne doivent être utilisés qu'à des fins d'information et ne doivent pas remplacer les conseils médicaux, le diagnostic ou le traitement fournis par un professionnel. Veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé pour obtenir des conseils concernant un trouble médical spécifique. Une seule copie de ces documents peut être réimprimée pour une utilisation personnelle et non commerciale

Nous remercions les organismes suivants pour leur soutien de notre initiative de ressources éducatives pour soutenir le vieillissement en santé :



The Ben and
Hilda Katz
Foundation



Mon Sheong Foundation et la Ben and Hilda Katz Foundation ont fourni un soutien financier généreux pour l'impression et la traduction de nos ressources éducatives pour soutenir le vieillissement en santé.

Le ministère des Affaires des personnes âgées a appuyé cette initiative avec du financement fourni par l'entremise de son Programme de subventions aux projets communautaires pour l'inclusion des personnes âgées.

Adapté de « Managing Caregiver Stress », publié en 2016, avec la permission du Patient and Family Education Program du Réseau universitaire de santé.

Auteur : Healthy Ageing and Geriatrics Program, Sinai Health System
Date de modification : mars 2017