

AUTOGESTION DE LA SANTÉ

L'ÉPUISEMENT DES SOIGNANTS, UNE RÉALITÉ Rester en santé tout en s'occupant d'un être cher atteint de démence.

Les personnes âgées qui s'occupent d'un conjoint atteint de démence alors qu'elles se trouvent en situation d'isolement peuvent rencontrer des difficultés d'adaptation aux exigences accrues en matière de soins pendant cette période. Les semaines à venir vont être difficiles. Les partenaires de soins jouent un rôle important dans la vie des personnes atteintes de démence. Ils font souvent état d'un degré élevé de stress, de perte de sommeil, de dépression ou de sentiments d'inquiétude ou de contrariété. Si c'est votre cas, il est essentiel de privilégier votre propre bien-être et de demander de l'aide si nécessaire!

ÉLABORER UN PLAN D'AUTOGESTION DE LA SANTÉ

Un plan écrit d'autogestion de la santé peut vous aider à améliorer votre santé par la gestion du stress. Trouvez et notez les activités et les pratiques qui favorisent votre bien-être et qui vous aident à maintenir une attitude positive à long terme. Voici quelques suggestions :

Utilisez les ressources disponibles. Gardez à portée de main une liste de ressources comme la Société Alzheimer. Le personnel du centre All Seniors Care dispose d'un large éventail de compétences et de ressources pour vous aider, vous et votre conjoint, à traverser plus facilement cette période.

Bougez. En plus de vous maintenir en forme, l'exercice régulier libère des endorphines qui peuvent vraiment améliorer votre humeur. Essayez de faire au moins 30 minutes d'exercice presque chaque jour. S'il est difficile d'intégrer une séance aussi longue à votre quotidien, divisez-la en séances de 10 minutes réparties sur toute la journée.

Demandez de l'aide. Vous ne pouvez pas tout faire tout seul. Dressez une liste de personnes à qui vous pourrez demander de l'aide au besoin.

LA PERSONNE ATTEINTE DE
DÉMENCE A BESOIN D'UN
PARTENAIRE DE SOINS EN SANTÉ –
L'EFFICACITÉ DE VOTRE
PARTENARIAT DÉPEND DE VOTRE
BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET
ÉMOTIONNEL À TOUS LES DEUX.

Regardez le côté positif des choses. Notez par écrit ce que votre conjoint est encore capable de faire plutôt que ce qu'il ne peut plus faire. Vous pouvez encore passer des moments heureux ensemble. Écrivez 3 choses pour lesquelles vous éprouvez de la reconnaissance aujourd'hui.

Pratiquez des stratégies d'adaptation précises. Que pouvez-vous faire en situation de stress ou devant un événement traumatisant pour mieux gérer les émotions douloureuses ou difficiles? Réfléchissez à la façon dont vous pourriez modifier vos attentes ou recourir à l'humour, à la résolution de problème, à la détente ou à la pleine conscience pour vous aider à traverser la journée.

SI LES STRATÉGIES D'ADAPTATION NE FONCTIONNENT PAS, CONSULTEZ UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ MENTALE SPÉCIALISÉ EN TRAITEMENT DE L'ÉPUISEMENT ET DE LA DÉPRESSION CHEZ LES SOIGNANTS OU EN ACCOMPAGNEMENT DE DEUIL. SI VOUS AVEZ DE LA DIFFICULTÉ À GÉRER CERTAINS COMPORTEMENTS DE VOTRE CONJOINT (P. EX. LA SUSPICION OU LES DIVAGATIONS), CONSULTEZ UN CLINICIEN EN SANTÉ MENTALE SPÉCIALISÉ EN TECHNIQUES DE GESTION DU COMPORTEMENT CHEZ LES PERSONNES ATTEINTES DE DÉMENCE. SI VOUS SOUHAITEZ OBTENIR DES INFORMATIONS PRÉCISES SUR DES TECHNIQUES DE GESTION DU COMPORTEMENT QUI POURRAIENT VOUS AIDER,