

LE JARDIN DU PROCHE AIDANT

BULLETIN DU CENTRE D'AIDE AUX
PROCHES AIDANTS DES BASQUES

-ÉDITION AUTOMNE 2018-



HÉROS ET HÉROÏNES DU QUOTIDIEN

Ils et elles représentent le quart de la population québécoise. Cela correspond à près de 2000 personnes vivant sur le territoire de la MRC des Basques. Ce sont les héros et les héroïnes du quotidien. Ce sont les proches aidants et les proches aidantes. Toutes ces personnes qui offrent des soins et du soutien à un proche malade ou en perte d'autonomie. Leur aide peut être ponctuelle ou plus régulière, même 7 jours sur 7. Dans les deux cas, le rôle de proche aidant demeure bien présent. Une réalité qui bouleverse la routine, qui est parfois gratifiante mais qui trop souvent devient lourde à porter. À l'approche de la Semaine nationale des proches aidants qui se

tiendra au début du mois de novembre, il est important de dire merci aux héros du quotidien qui nous entourent. Merci à toutes ces personnes qui donnent temps et énergie à un être cher qui en a besoin. Sans vous, le maintien à domicile deviendrait tout simplement impossible pour des centaines de personnes à travers notre région. Par contre, il ne faudrait pas abuser du dévouement et de la compassion des personnes aidantes. Il faut leur offrir une plateforme de services, avec en premier lieu le répit à domicile. C'est la mission que s'est donnée notre organisme que plusieurs connaissent maintenant sous l'acronyme CAPAB. Nous vous invitons à lire ce bulletin et à parler de nous dans votre entourage!

ATELIER DE FORMATION:

«LES CLÉS POUR UNE MEILLEURE COMMUNICATION»

ANIMÉ PAR PAMÉLA BÉRUBÉ JEAN

JEUDI LE 4 OCTOBRE À 13:30 - ACTIVITÉ GRATUITE

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : 418-851-4040

DANS CE NUMÉRO:

GROUPE D'ENTRAIDE:
LA TRANSITION VERS
L'HÉBERGEMENT
page 2

LE COIN DES BLAGUES
page 3

DU RÉPIT POUR TOUS
LES PROCHES AIDANTS
page 3

PROGRAMMATION DU CAPAB
AUTOMNE 2018
page 4

SEMAINE NATIONALE DES
PROCHES AIDANTS
page 5

LE COIN DES LIVRES
page 6

LE MIEUX-ÊTRE DE VOS
CONCITOYENS VOUS
TIENT À COEUR ?
page 7

GROUPE D'ENTRAIDE: LA TRANSITION VERS L'HÉBERGEMENT

Le rôle de proche aidant peut s'exercer dans plusieurs contextes d'accompagnement. Quand la personne aidée vit encore à domicile, certaines tâches prédominent. Plus tard, lorsque la transition vers un milieu d'hébergement devient inévitable, le rôle du proche aidant change mais les risques d'épuisement et de détresse demeurent toujours présents.

Le Regroupement des aidantes et des aidants naturels de Montréal a publié un guide de survie à l'intention des proches aidants qui doivent vivre cette étape de l'accompagnement.¹ Voici quelques extraits de ce document fort intéressant:

«Le passage du proche en institution marque une transition pour les proches aidants et la personne aidée. Ce n'est pas une coupure. Le désir de maintenir la relation, de préserver le lien demeure. La transition exige la mise en place d'un nouveau projet de vie et des adaptations à un nouveau contexte d'aide. L'hébergement va sans doute amener des changements dans l'organisation de la vie des proches aidants. C'est pour eux l'occasion de prendre soin d'eux-mêmes. Le passage à l'hébergement ne symbolise pas l'abandon d'un être cher, mais s'inscrit dans une nouvelle dynamique.»

«Les rôles changent mais restent. Loin d'être soulagés par cette transition et par le fait de ne plus devoir prodiguer de soins de façon continue, les proches aidants vivent d'autres stress liés au nouveau milieu de vie et portent un

nouveau «fardeau» émotionnel : leur niveau d'épuisement prend d'autres formes.»

«Compte tenu des ressources dont disposent les proches aidants, certains s'adaptent plus facilement au stress généré par l'accomplissement de leur rôle et parviennent à rétablir leur équilibre, par exemple, avec l'aide de leur réseau social. D'autres sombrent dans un état de crise et vivent d'importantes difficultés d'adaptation.»

«Les proches aidants doivent disposer d'un «répertoire de stratégies» leur permettant: de se sentir plus forts face aux multiples pertes de leur proche et aux situations difficiles propres au milieu d'hébergement; d'acquiescer davantage de contrôle sur les situations de soins au sein du milieu institutionnel; de réorganiser leur vie à la suite de l'hébergement de leur proche; de prendre soin d'eux et de faire appel à un réseau de soutien social ou informel.»

Pour les proches aidants de la MRC des Basques qui vivent actuellement une transition vers l'hébergement, un groupe d'entraide est organisé par le

CAPAB. Des rencontres mensuelles de deux heures sont prévues dès le mois de septembre. Il s'agit d'une occasion idéale pour discuter avec d'autres proches aidants qui vivent les mêmes situations et pour partager les trucs concrets du quotidien. De plus, les intervenants de la Société Alzheimer du Bas-Saint-Laurent et du CAPAB apporteront des informations supplémentaires sur l'accompagnement en milieu d'hébergement. Voici quelques questions qui seront abordées lors des rencontres:

- Comment me sentir bien avec mon proche?
- Comment faire connaître mon point de vue au personnel soignant?
- Comment éviter la tourmente des émotions?
- Comment vivre les petits deuils quotidiens?
- Comment réorganiser ma vie après l'hébergement de mon proche?

Pour participer à ce groupe d'entraide, veuillez vous inscrire au 418-851-4040.

1 Vous pouvez consulter le document complet en ligne à l'adresse suivante:
<http://raanm.net/sites/default/files/upload/document/publication/pdf-survie.pdf>



Crédit image: Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ)

LE COIN DES BLAGUES

Deux amis se rencontrent. L'un, joueur invétéré, dit à l'autre:

- Il faut que je t'annonce une grande nouvelle: j'arrête de jouer! Plus de casino, plus de tiercé, plus de poker...

- Bravo, lui dit l'autre. Mais pardonne-moi, te connaissant, j'ai du mal à te croire. Je suis même sûr que tu ne tiendras pas!

- Ah bon? Tu paries combien?

Dans un hôpital, deux fous jouent aux cartes. Soudain, une infirmière arrive avec une seringue. L'un des deux fous s'écrie :

- Tiens, voilà la dame de pique !

Un touriste visite un château en Écosse. Il s'adresse au châtelain :

- On m'a dit que votre château était hanté !

- Hanté mon château? Y'a jamais eu aucun fantôme ici! Et pourtant ça fait 300 ans que je vis ici!

- Docteur, je crois que j'ai besoin de lunettes.

- Oui certainement. Ici c'est une banque.

Savez-vous pourquoi le père Noël rit tout le temps?

Parce que ce n'est pas lui qui paye les cadeaux!

- Docteur j'ai mal à l'oeil gauche quand je bois mon café.

- Essayez d'enlever la cuillère de la tasse.

Deux hommes discutent :

- On a beaucoup écrit sur moi.

- Ah bon, vous êtes connu ?

- Non, tatoué...

C'est maman nuage et petit nuage qui se baladent et d'un coup, petit nuage s'arrête et dit :

- Maman j'ai envie de faire pluie-pluie...

DU RÉPIT POUR TOUS LES PROCHE AIDANTS

C'est quoi du répit?

Un service de répit vise à prendre en charge la personne aidée afin de libérer du temps pour le proche aidant. Celui-ci peut utiliser ce temps comme il le désire. Certaines formes de répit permettent au proche aidant de sortir pendant qu'une personne prend le relais à domicile auprès de la personne aidée. D'autres formes de répit visent à accueillir la personne aidée dans un autre lieu pour permettre au proche aidant d'avoir un repos de qualité à son domicile. Dans la MRC des Basques, différents services de répit sont disponibles auprès du CAPAB (418-851-4040), de Logis-Aide (418-851-2144) et de la Société Alzheimer Bas-Saint-Laurent (1-877-446-2144). N'hésitez pas à vous renseigner auprès de ces organismes!

CAPAB

Au printemps 2016, le conseil d'administration du CAPAB s'est donné comme mandat de créer un système de répit à domicile visant à combler des besoins le soir et la fin de semaine. Aucun service du genre n'existait dans la MRC des Basques. Dès le 1er avril 2017, il a été décidé de structurer le tout en service et d'embaucher trois employées qualifiées. Le répit à domicile est maintenant offert partout dans la MRC des Basques, du lundi au vendredi en soirée, ainsi que le samedi et le dimanche. Une modique somme de 3\$/l'heure est demandée aux personnes aidantes qui font appel à ce service. Au cours de l'année financière 2017-2018, plus de 1000 heures de répit ont été offertes.

Pas juste pour les aînés...

Trop souvent, le rôle de proche aidant est associé uniquement avec le fait de prendre soin d'une personne âgée. Pourtant, il y a plusieurs autres situations qui peuvent nous plonger dans cette réalité. Prendre soin d'un enfant en situation de handicap physique ou intellectuel, d'une jeune femme de 40 ans atteinte d'un cancer, d'un jeune homme de 30 ans ayant subi un traumatisme crânien suite à un accident de voiture. Les réalités sont différentes mais l'implication du proche aidant est tout aussi importante. C'est pourquoi le CAPAB s'est donné comme mission d'offrir du répit à tous les proches aidants, peu importe l'âge ou la problématique de santé de la personne aidée.

PROGRAMMATION DU CAPAB AUTOMNE 2018

SEPTEMBRE

Groupe d'entraide: «La transition vers l'hébergement»

- mercredi 19 septembre, 13:30, au Presbytère de Trois-Pistoles

Informations sur les crédits d'impôt pour aidant naturel

- en continu
- au bureau du CAPAB (Presbytère de Trois-Pistoles)

OCTOBRE

Atelier: «Les clés pour une meilleure communication»

- jeudi 4 octobre, 13:30, au Centre culturel de Trois-Pistoles
- animé par Pamela Bérubé Jean, de Santé mentale Québec

Groupe d'entraide: «La transition vers l'hébergement»

- mercredi 24 octobre, 13:30, au Presbytère de Trois-Pistoles

NOVEMBRE

Atelier : «Arrosez les fleurs et non les mauvaises herbes»

- mardi 6 novembre, 13:30, au local de la MRC des Basques
- animé par Pamela Bérubé Jean, de Santé mentale Québec

Conférence de Chloé Sainte-Marie: «Proche aidant: lumière sur un engagement trop souvent dans l'ombre»

- jeudi 8 novembre, 18:30, à la Maison de la culture de Rivière-du-Loup

Exposition des livres du CAPAB

- pendant tout le mois de novembre
- à la Bibliothèque Anne-Marie-D'Amours de Trois-Pistoles

Activités gratuites - Pour inscription : 418-851-4040

SEMAINE NATIONALE DES PROCHEs AIDANTS

Depuis 2003, à chaque année est soulignée la Semaine nationale des proches aidants au tout début du mois de novembre. Initiée par le Réseau des professionnels pour les proches aidants, cette semaine poursuit plusieurs objectifs:

- Mettre en valeur le rôle des proches aidants
- Sensibiliser la population et les pouvoirs publics aux besoins des proches aidants
- Promouvoir les intérêts des proches aidants au Québec.

Pour l'occasion, des activités de sensibilisation et de défense de droits sont organisées à travers toute la province par des groupes membres du Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ).

La Semaine nationale des proches aidants est aussi l'occasion de reconnaître et célébrer la contribution exceptionnelle des proches aidants à l'amélioration de la qualité de vie des familles et de la société québécoise. Chloé Sainte-Marie a grandement contribué à faire connaître la réalité des personnes aidantes sur la scène médiatique provinciale. Elle a d'ailleurs accepté de venir animer une conférence organisée par le Centre d'action bénévole des Seigneuries le 8 novembre prochain à Rivière-du-Loup. Chloé Sainte-Marie parlera de son expérience personnelle comme proche aidante et aussi de son implication dans la Fondation Maison Gilles-Carles qui travaille à créer plusieurs maisons de répit à travers le Québec.

Le CAPAB participera activement à cette Semaine nationale en collaboration avec d'autres organismes du milieu. Voici un aperçu des activités qui se dérouleront pour les gens de la MRC des Basques pendant le mois de novembre:

Atelier de sensibilisation

«Arrosez les fleurs et non les mauvaises herbes»
animé par Pamela Bérubé Jean de Santé mentale Québec

le mardi 6 novembre à 13:30
au local de la MRC des Basques

Exposition de livres en lien avec la proche aidance du 1er au 30 novembre 2018

à la Bibliothèque Anne-Marie D'Amours de Trois-Pistoles
sur les heures d'ouverture de la Bibliothèque

Conférence de Chloé Sainte-Marie

«Proche aidant: lumière sur un engagement trop souvent dans l'ombre»
le jeudi 8 novembre à 18:30

à la Maison de la culture de Rivière-du-Loup
Transport organisé par le CAPAB

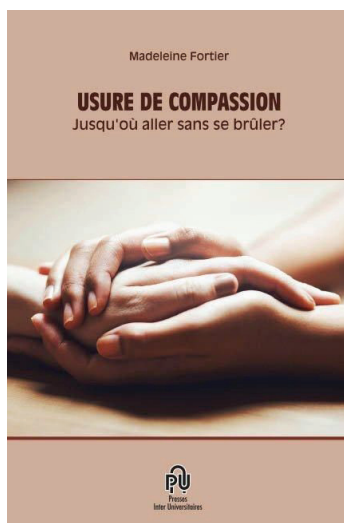


Chloé Sainte-Marie, chanteuse et actrice québécoise
Crédit photo: Pierre Dury

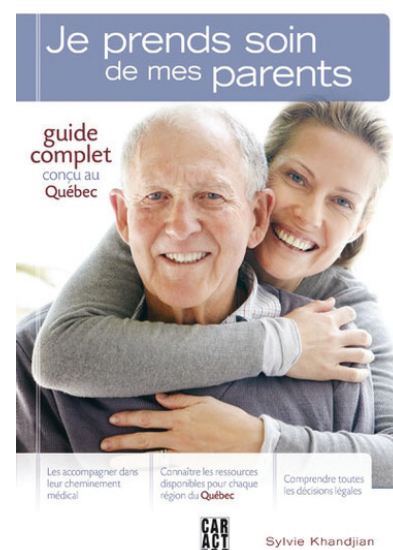
LE COIN DES LIVRES



Marie Gendron livre de précieuses suggestions pour accompagner la personne atteinte, tout en respectant sa dignité. Elle présente de riches témoignages attestant que les victimes de l'Alzheimer n'ont pas oublié le langage du cœur ni perdu le sens de l'humour.



Guide pratique qui s'adresse à toutes les personnes qui sont engagées dans l'aide aux autres, à titre personnel ou professionnel. Vous trouverez dans ce livre des témoignages précieux, des conseils, des réflexions, des exercices qui vont vous permettre de vous protéger de l'usure de compassion et de prendre soin de vous.



Je prends soin de mes parents est un guide complet : que vous vous interrogiez quant à l'avenir de vos parents encore en santé ou que des événements imprévus vous désignent comme aidant naturel. Vous y trouverez toutes les informations nécessaires pour prendre les décisions qui s'imposent.



Recueil d'activités et de jeux comprenant plus de 30 jeux et activités adaptés pour les personnes atteintes d'un trouble cognitif tel que l'Alzheimer. Le recueil comprend également un guide pratique pour les aidants qui inclut des conseils d'experts de la santé et des astuces pour vous guider dans la réalisation des activités. Volumes 1 et 2 disponibles au bureau du CAPAB.



Ce livre s'adresse d'abord à ceux et celles qui connaissent, qui côtoient ou qui partagent la vie d'une personne atteinte de maladie cardiaque. Il a été écrit pour leur faire connaître les origines des problèmes cardiaques, la maladie en elle-même, le traitement subi, l'importance du changement des habitudes de vie et de la prise de médicaments.



La méthode que préconise Fletcher Peacock s'appuie sur les forces et les ressources de chaque individu. Au lieu de chercher les causes de nos difficultés, son approche nous incite à découvrir des solutions. Ainsi, nous pouvons nous concentrer sur ce que nous faisons déjà de bien et sur les réussites dont nous pouvons tirer profit.

Tous ces livres et plusieurs autres sont disponibles gratuitement au bureau du CAPAB !

LE MIEUX-ÊTRE DE VOS CONCITOYENS VOUS TIENT À COEUR ?

L'approche citoyenne Maillon est née du besoin des intervenants des Basques de rejoindre leurs concitoyens très isolés. Une concertation autour de cet objectif s'est développée afin de mettre en place une approche citoyenne. Le Maillon, inspiré d'un modèle existant dans le milieu scolaire au Nouveau-Brunswick depuis près de 20 ans déjà, s'est taillé une place dans la MRC des Basques afin de répondre à toute personne qui a un besoin et qui souhaite obtenir de l'aide.



Journée Maillon du 1er juin 2018 - Crédit photo: Flora Charlet

Le Maillon est un projet d'entraide par et pour les citoyens permettant de rejoindre les personnes qui vivent des périodes difficiles et qui ne savent pas où s'adresser pour avoir accès aux services. Dans les Basques, nous retrouvons plus de 40 Citoyens-Maillons qui ont comme outil Le Répertoire des Ressources.

Par son écoute respectueuse et le respect de la confidentialité, le Citoyen-Maillon fait le pont entre le besoin et les services qui peuvent y répondre. Il ne se substituera jamais aux intervenants, mais devient un aidant volontaire dans le milieu où il évolue. Vous reconnaîtrez un Citoyen-Maillon lorsqu'il porte son macaron au logo du projet Le Maillon. Ce symbole indique aux gens qu'il est disponible pour accueillir et écouter une personne qui a besoin d'information.

Voici les convictions qui guident nos actions:

Parce qu'aucune personne de notre région, jeune ou moins jeune, ne devrait se retrouver si isolée et vulnérable qu'elle n'a personne à qui demander de l'aide.

Parce que chaque personne de la région devrait trouver réponse à ses besoins dans les nombreux organismes et institutions qui offrent des services aussi divers que spécialisés.

Parce qu'un Citoyen-Maillon, disponible et à l'écoute, peut faire toute la différence dans la vie d'une personne vulnérable qui réalisera ainsi qu'elle fait partie de la chaîne humaine de notre région et qu'une ou des ressources peuvent lui offrir le soutien ou le service dont elle a besoin.

Vous êtes une personne ouverte et disponible à vos concitoyens?

Peut-être agissez-vous déjà comme Citoyen-Maillon sans même en être conscient?

Vous souhaitez faire une différence dans votre milieu?

Vous aimeriez partager avec d'autres Citoyens-Maillon de votre travail en tant que proche aidant?

Si vous répondez OUI à l'une ou l'autre de ces questions, n'hésitez pas à me rejoindre au 418 863-7709 poste 2256 ou par courriel à maillonbasques@gmail.com

Je me ferai un plaisir de discuter avec vous!

Tricotons ensemble une communauté chaleureuse, ouverte et solidaire !

Stacy Létourneau
Agente de développement Maillon
418 863-7709 poste 2256



Le coeur représente ici le Maillon qui a fait une différence dans son milieu.

LE JARDIN DU PROCHE AIDANT

BULLETIN DU CAPAB
-AUTOMNE 2018-

Bulletin réalisé grâce au
soutien financier de:

L'APPU POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AÎNÉS
BAS-SAINT-LAURENT

Rédaction et montage:
Guillaume Côté-Philibert

Révision et correction:
Claudine April

LE CENTRE D'AIDE AUX PROCHES AIDANTS DES BASQUES (CAPAB)

MISSION

La mission du CAPAB est de contribuer à l'amélioration des conditions de vie des personnes proches aidantes de la MRC des Basques afin qu'elles puissent poursuivre leur implication auprès de la personne aidée.

Notre équipe désire favoriser l'accès aux ressources du milieu et la participation aux services de soutien, de répit, d'information et de formation. Nous agissons dans une perspective de pérennité des services destinés aux personnes proches aidantes de notre MRC afin qu'elles puissent vivre leur situation de façon positive.

MANDATS

- Rejoindre les personnes proches aidantes
- Soutenir les personnes proches aidantes
- Promouvoir les intérêts des personnes proches aidantes

SERVICES

- Information
- Formation
- Soutien individuel
- Groupe d'entraide
- Répit à domicile (soir et fin de semaine)
- Référencement

CONTACT

CENTRE D'AIDE AUX PROCHES AIDANTS DES BASQUES
30-B, rue Notre-Dame Est
Trois-Pistoles (Québec) G0L 4K0
418-851-4040
proches.aidants.capab@gmail.com

VISITEZ NOTRE SITE INTERNET :

www.lecapab.com