



Journal des aidants de la Côte

NUMÉRO :
NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2010
JANVIER 2011

Dans ce numéro :



Mot de la présidente

Je vous souhaite de très Joyeuses Fêtes en famille. J'espère que vous passerez de beaux moments avec votre aidé et vos enfants.

Bonne et Bonne Année 2011, puisse celle-ci, vous apportez Santé, Joie, Prospérité et plus de services pour les Aidants naturels.

Carole Sirois

Activités à venir	2
Bénévoles Recherchés	2
Votre réseau de Soutien	3
Temps des fêtes	4

Et toi comment vas-tu ?

Par Gilles Prévèreault

Cher aidant naturel,

Les activités de l'Association des Aidants naturels de la Côte-Nord sont une occasion unique pour se rassembler, échanger et se soutenir dans notre évolution en tant qu'aidant. Le rôle d'Aidant nous impose souvent beaucoup d'efforts, et nous fait vivre de nombreuses craintes. Voilà pourquoi, c'est important de pouvoir s'exprimer avec confiance dans un endroit partageant notre vécu.

Votre Association vous offre par ces activités l'occasion de partager vos expériences et vos expertises. Pour celles-ci et pour les membres qui la composent la participation de chacun est souhaitée, appréciée et inestimable.

Voir à la page 2, les activités que nous vous proposons à court terme.

Rédaction, montage et production :

Employés :

Marie-Claude Pettigrew
Gilles Prévèreault

Membres du C.A. :

Annie Dumas
Carole Sirois





Voici les activités que nous vous proposons à court terme :

Mardi, le 7 décembre 2010 à 11 h 30, au CLSC Lionel-Charest, à la salle E-146. Il y aura un dîner de Noël, pizza-causeries, films et surprises. Une bonne occasion pour les membres Aidants naturels de s'exprimer sur les activités à venir.

Mercredi, le 12 janvier 2011, au Centre de réadaptation l'Émergent, à la salle 3, il y aura une conférence sur l'approche relationnelle et la conférencière invitée est Madame Carole Edouin. Qu'est-ce que l'approche relationnelle? Où et comment exprimer nos désirs, nos besoins, nos limites, tout en accompagnant l'autre

dans sa différence.

Mercredi, le 26 janvier 2011, au Centre de réadaptation l'Émergent, salle 3. Il y aura une conférence-chantante qui abordera le thème de la santé mentale sur tous ses aspects. Le conférencier invité est Monsieur Jean-Pierre Simard.

Et bien d'autres à venir...

Les membres proches Aidants sont importants à l'Association et c'est vous qui devez orienter le choix des activités ou des formations à venir. En tout temps vous pouvez communiquer avec M. Gilles Prévèreault, animateur/intervenant, au 418 589-9624 ou 1-877-643-2687, vous serez écouté avec attention et discrétion.

Partageons ce que nous vivons individuellement pour grandir ensemble.



Pour les Aidants naturels de Sept-Îles et des environs, s.v.p. Surveillez dans la section communautaire de votre journal, la date du prochain café-rencontre, vous y sera ajoutée ou vous pouvez contacter M. Gilles Prévèreault au 1-877-643-2687, ce dernier, pourra vous écouter et vous donner les dates des prochains cafés-rencontres.

Que vous ayez 1 heure ou plus par année à donner gracieusement, afin d'améliorer la qualité de vie des Aidants naturels, n'hésitez pas à nous contacter.

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

___ Je désire devenir bénévole, veuillez s.v.p., me contacter pour connaître mes champs d'intérêts.

___ Je désire suivre la formation pour les bénévoles.

___ Je désire suivre la formation pour les Aidants naturels.

___ Je désire devenir membre de l'Association des Aidants naturels de la Côte-Nord, je joins un chèque de 5 \$ pour un an ou 10 \$ pour deux ans.

___ Je désire devenir « ami » de l'Association des Aidants naturels de la Côte-Nord, je joins un chèque de 5 \$ pour un an ou 10 \$ pour deux ans.

___ Je désire faire un don de _____

Nom : _____ Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____ Tél. : _____

Courriel : _____

Adresse de retour : Association des Aidants naturels de la Côte-Nord
C.P. 2051, Baie-Comeau (Québec) G5C 2S9





Votre réseau de soutien idéal

Vous vous occupez d'un proche en perte d'autonomie, il est important de ne pas être seul. Vous devez vous entourer, mais aussi déléguer. Vous construirez ainsi, petit à petit, votre réseau de soutien.

Qu'est-ce qu'un réseau de soutien?

Un réseau de soutien est un ensemble de personnes, professionnelles ou non, qui vont vous aider à accompagner votre proche. Entretenir votre réseau d'amis, de relations familiales et professionnelles est une obligation vitale pour l'efficacité de votre aide. Ils vont vous aider à vous changer les idées et communiquer avec vous dans les moments parfois douloureux ou éprouvants auxquels vous contraind votre situation d'Aidant naturel.

Qui entre dans ce réseau? Le réseau de soutien idéal peut inclure :

- ◆ Très important d'inclure l'Association des Aidants naturels de la Côte-Nord dans votre réseau;
- ◆ Le médecin traitant pour les soins médicaux;
- ◆ La famille pour se sentir entouré, mais aussi communiquer, gérer des formulaires administratifs;
- ◆ Une aide à domicile pour les repas ainsi que le ménage;
- ◆ Les services d'une infirmière ou une aide-soignante pour les soins ;
- ◆ Une garde de nuit, si la personne ne peut rester seule, ou si elle souffre d'angoisses...;
- ◆ Des amis pour raconter le passé ou imaginer des projets;
- ◆ Les voisins qui peuvent passer voir si tout va bien;
- ◆ Un coiffeur et une esthéticienne pour garder l'estime de soi (certains se déplacent à domicile);
- ◆ Une pédicure pour ses besoins de confort;
- ◆ Une intervenant spirituel pour évoluer dans la religion choisie;
- ◆ Le travailleur social.

Comment intervient-il? Pour les aides professionnelles, il conviendra d'évaluer avec le médecin ou le travailleur social le nombre de soins quotidiens ou hebdomadaires dont votre proche a besoin : soins infirmiers et soins de kinésithérapie. Le rôle de l'ergothérapeute est de maintenir l'autonomie de votre proche. Selon ses troubles, soit handicaps physiques ou psychiques. Il peut proposer des solutions techniques adaptées à chaque situation (repas, toilette, habillage, etc.) comme l'aménagement du mobilier, l'installation d'outils de communication, l'adaptation de l'habillage etc.

Les membres de la famille doivent être sollicités au moment des décisions. Donnez le nom de plusieurs référents (frère, cousine...) auxquels les professionnels peuvent aussi s'adresser, si vous n'êtes pas disponible. Ce qu'il faut faire : entretenir votre réseau, maintenez un contact régulier avec chacun, favorisez les échanges, informer l'ensemble des personnes des évolutions de la situation et renouveler le réseau si besoin. Pensez à remplacer les personnes qui ne font plus partie du réseau.

Ce qu'il ne faut pas faire :

- ◆ Vouloir tout gérer seul;
- ◆ Être le seul interlocuteur décisionnaire : qui décide quand vous êtes en vacances?

Source : <http://www.entraidants.fr/>





FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR
DU QUÉBEC

À la conquête de solutions.



Pour un temps des fêtes en santé

La Fondation des maladies du cœur souhaite à tous les Québécois et à toutes les Québécoises un heureux et sain temps des fêtes. Nous vous encourageons à demeurer actif et à manger sainement au cours de cette saison fébrile.

Et afin de réduire votre stress, essayer ces sept conseils pratiques :

1. **Identifiez la source de votre stress.** Déterminez ce qui vous dérange vraiment. C'est la première étape de la gestion de votre stress.
2. **Soyez physiquement actif.** L'activité physique est un excellent moyen de combattre le stress tout en améliorant votre santé cardiaque! Assurez-vous de consulter votre médecin avant d'entreprendre quelque programme d'activité physique que ce soit.
3. **Faites part de vos sentiments.** Parler à des amis, à votre famille et à vos collègues peut vous soulager.
4. **Réservez du temps pour vous.** En tentant de répondre aux besoins de tout le monde, ne vous oubliez surtout pas.
5. **Prenez le temps de rire.** Le rire est le mécanisme naturel que possède votre corps pour combattre le stress.
6. **Mangez correctement.** Ne sautez pas les repas car la faim peut vous rendre vulnérable au stress.
7. **Ne manquez pas de prendre des vacances.** Faire le vide dans sa tête et se changer les idées est important pour la santé mentale et physique.

Si vous désirez faire un don, vous pouvez l'envoyer par la poste à la :

Fondation des maladies du cœur
Région Côte-Nord
C.P. 2291
Baie-Comeau (Québec) G5C 2S9



**ASSOCIATION DES AIDANTS NATURELS
DE LA CÔTE-NORD INC.**

C.P. 2051
Baie-Comeau (Québec)
G5C 2S8

