

L'ENTRAIDE EN MILIEU DE TRAVAIL



Une ressource inestimable !

Mai 2016



Aidants naturels, un rôle important dans la société!

Assurer une présence 24 heures sur 24, demeurer attentif aux besoins d'autrui, vivre avec un stress continu et la maladie, ressentir au quotidien une succession de joies et de peines, tout en ayant que de rares moments de répit, tel est le lot des personnes aidantes.

Avant toute chose, un aidant naturel est bien souvent un proche de la personne malade qui a besoin d'aide. Cette proximité engendre donc une très grande charge émotive dans la relation, car bien souvent ces personnes s'aiment, se côtoient depuis des années, voire depuis toujours. Les aidants naturels ne se définissent donc pas par leurs diplômes ou leurs expériences de travail, mais par leur sensibilité à prendre soin d'une personne qu'ils aiment et par le don de soi. Avant d'être aidante naturelle, la personne cumule déjà plusieurs rôles dans la société, autant sur le plan personnel que professionnel. Prenons l'exemple d'une femme, elle peut être une épouse, une mère, une carriériste, active dans la société et un jour un de ses parents souffre d'Alzheimer. Elle deviendra en plus de tous les rôles qu'elle possède déjà, une aidante naturelle. Elle devra survivre à la complexité de l'organisation du quotidien et en plus elle devra délaisser ses activités pour prendre davantage soin de ses parents. Toute cette dynamique familiale pourrait devenir une dynamite familiale s'il y avait conflit dans les rôles.



Au Québec et ailleurs dans le monde, une grande majorité de femmes (Guberman, 1999) constituent le bassin d'aidants naturels. Pourquoi? Probablement pour leur espérance de vie plus élevée, leur taux le moins élevé de femmes qui souffrent de maladies dégénératives en plus de leur propension au don de soi.

À un moment ou à un autre de votre vie, vous pourriez aider un proche qui souffre d'un problème de santé de longue durée, d'une incapacité ou de problèmes liés au vieillissement. Fournir de tels soins comporte de nombreux avantages. En plus de réduire les charges sociales reliées aux services de santé et à l'institutionnalisation, les bénéficiaires y trouvent leur compte puisqu'ils peuvent demeurer à domicile et maintenir une meilleure qualité de vie.

Selon une étude effectuée par Statistiques Canada en 2012, un peu plus de 8 millions de canadiens, soit 28 % des personnes de 15 ans et plus avaient fourni de l'aide ou des soins à un proche pour un problème de santé de longue durée, l'aide pour une maladie de courte durée étant exclue de l'étude.

En toute franchise, nous ne sommes pas aidants naturels par choix, comme le laisse croire le gouvernement, mais bien contre notre volonté. Laisser de côté un parent ou un membre de notre famille n'est pas une option envisageable. Chaque année, un aidant naturel fait économiser au gouvernement 170 000 \$ c'est-à-dire le coût estimé pour un patient hospitalisé. Plus la personne aidée demeure à son domicile, plus elle réussira à conserver son autonomie et continuera de vivre dignement.

Isabelle Larouche

Responsable régionale du développement de l'entraide CCQCA

Conseils pour les aidants naturels

- ☞ **Devenez un aidant averti** : renseignez-vous sur la maladie et les soins à apporter, évaluez le niveau d'aide requis selon les besoins de la personne aidée;
- ☞ **Prenez du temps pour vous** : cela vous permettra de reprendre votre souffle et ressourcer votre énergie, c'est loin d'être égoïste;
- ☞ **Sachez bien vous entourer** : il faut continuer d'avoir une vie sociale et éviter l'isolement;
- ☞ **Informez-vous des ressources mises à votre disposition** : ressources communautaires, juridiques et médicales;
- ☞ **Établissez un horaire et prenez des notes** : avec une personne malade, il est plus rassurant d'avoir une routine qui rassure l'aidée et donne confiance à l'aidant. Prendre des notes permet de voir l'évolution de la personne, ce qu'elle conserve comme acquis, ce qui est difficile, son humeur; ainsi vous pourrez faire une meilleure évaluation de ces besoins avec son médecin traitant.

En tout temps, n'oubliez pas que vous êtes la personne la plus importante, il faut continuer de prendre soin de votre santé physique et mentale.



Saviez-vous que?

- ☞ Les aidants prodiguent à eux seuls, 80 % des soins à domicile aux personnes malades.
- ☞ Le travail, non rémunéré, des aidants naturels aurait une valeur de 9 milliards;
- ☞ Sur les 8 millions de canadiens qui sont aidants naturels 38 % de ceux qui aidaient leur enfant, 34 % de ceux qui aidaient leur conjoint et 21 % de ceux qui aidaient leurs parents ont rapporté s'être sentis déprimés. Ceux qui s'occupaient d'un conjoint ou d'un enfant rapportaient aussi plus d'ennuis de santé et de troubles psychologiques, principalement en raison de l'intensité des soins fournis;
- ☞ Chez les aidants réguliers (plus de deux heures semaines), 28 % de ceux qui aidaient un enfant et 20 % de ceux qui aidaient leur conjoint ont éprouvé des difficultés financières en raison de leurs responsabilités. Cette proportion était de 7 % chez ceux qui aidaient régulièrement leurs parents.

Statistiques Canada

Ressources

Coopérative de solidarité de services à domicile Orléans

418 664-2222

www.servicesdomicile.ca

Aide à la communauté et services à domicile

418 842-9791

www.aidealacommunaute.org/services/maintien.html

CLSC de votre région

De grandes responsabilités

En tant qu'aidant naturel, vous pourriez prendre part à ces activités :

- ☞ être présent lors des visites chez le médecin
- ☞ signaler ou soulager les effets secondaires
- ☞ informer la famille et les amis
- ☞ coordonner les soins
- ☞ administrer des médicaments
- ☞ assurer le suivi des médicaments, des résultats d'examen et des ordonnances
- ☞ administrer des soins physiques à votre proche, dont le nourrir, l'habiller et faire sa toilette
- ☞ vous occuper des questions de droit et d'argent

Être aidant, c'est aussi apporter un soutien affectif en aidant son proche à gérer ses émotions et l'aider à prendre des décisions difficiles.

Société canadienne du cancer

Pour joindre la personne-ressource en Entraide, Isabelle Larouche, vous pouvez le faire les lundis et mardis.

Téléphone : 418 647-5885

Courriel : isabelle.larouche@csn.qc.ca

Le comité de soutien est formé de : Robert Grace, Lynne Perreault ainsi que Julie Morissette, conseillère.

Document produit par le Réseau Entraide en milieu de travail du Conseil central Québec-Chaudière-Appalaches (CSN).