

Mots de femmes

Bulletin d'information

Octobre 2020



Le Centre des femmes du Ô Pays c'est

VOTRE milieu de vie!

ÉDITION SPÉCIALE « PROCHE AIDANCE »

Le centre des femmes offre pour une 8e année des services et activités visant à soutenir les proches aidantes

Afin de venir en aide aux proches aidantes, le centre des femmes reçoit un financement de l'Appui Bas-Saint-Laurent dont la mission est l'amélioration de la qualité de vie des personnes proches aidantes d'ainées. Un rôle qui est essentiel dans nos communautés afin de bien soutenir les personnes vieillissantes. Voici ce que le projet APPUI nous permet d'offrir :

Soutien individuel : le soutien individuel consiste en une ou des rencontres entre l'intervenante et la proche aidante. Ces rencontres peuvent être prévues à l'avance ou selon les besoins. Elles ont pour but de soutenir et d'accompagner la personne dans son rôle de proche aidante. **Confidentiel et gratuit.**

Groupe de soutien et d'entraide : les groupes de soutien sont composés d'un maximum de 12 proches aidantes. Les participantes se rencontrent mensuellement et la durée des rencontres varie de 2h30 à 3h. Le groupe a pour but de permettre aux proches aidantes de briser l'isolement, d'échanger sur leur vécu, de s'informer et de se former sur des sujets qui les touchent, ainsi que d'avoir un temps de ressourcement pour leur bien-être personnel. **Confidentiel et gratuit.**

Activités d'information, de formation et de ressourcement : ces activités peuvent prendre différentes formes : atelier, conférence, café-rencontre, etc. Elles ont lieu une à deux fois par mois. Les inscriptions sont obligatoires. Certaines activités sont ouvertes à la population en général, dans un objectif de sensibilisation. Elles ont pour but d'informer et de former les proches aidantes sur des sujets qui les touchent. **Gratuit.**

Répit accessoire : un service de répit au moment de la participation à chacun des services décrits ci-haut, est offert à toutes les proches aidantes qui ne peuvent pas laisser la personne aidée seule. **Gratuit.**

Présentation dans les milieux sur le sujet de la proche aidance ainsi que des services que nous offrons : ces présentations s'adressent à toute la population. Celles-ci ont pour but de sensibiliser et d'informer la population au sujet du rôle des personnes proches aidantes, ainsi que de faire connaître les services que le Centre offre aux proches aidantes. **Gratuit.**

Tout au long de ce journal, vous pourrez suivre le parcours d'une personne proche aidante.

Sommaire

Page 1: Présentation
projet APPUI

Page 2: Témoignage

Page 3: Témoignage-suite

Page 4: Les ressources

Page 5: Les humains ont
des besoins

Page 6: Questionnaire sur
l'épuisement

Page 7: Livres

Page 8 : Conférence-
spectacle de
Carole Miville

74 A, rue Principale

Case postale 159

Lac-des-Aigles, Québec

G0K 1V0

Téléphone : 418 779-2316

(frais acceptés)

Télécopieur : 418 779-3025

cfop@globetrotter.net

www.cfopays.org

Témoignage



Je suis proche aidante auprès de ma mère « Rita » qui a 98 ans et qui demeure toujours dans sa maison. Je suis intervenante au Centre des femmes du Ô Pays depuis 30 ans. En plus d'occuper un emploi, je porte le rôle de proche aidante.

Pour celles qui assument cette tâche, vous me direz que ce n'est pas toujours simple et parfois même difficile. Je suis tout à fait d'accord avec vous. Essayer de satisfaire une maman qui est en perte d'autonomie et qui veut garder le contrôle sur sa vie, ce n'est pas de tout repos. En même temps, je la comprends. Parce qu'il faut dire que Rita est une personne fière et que pour elle, demander de l'aide, même à ses enfants c'est très difficile. Il a bien fallu avec le temps qu'elle accepte et encore aujourd'hui ça reste un sujet délicat.

Je veux partager avec vous une situation qui parle par elle-même. Il y a plusieurs années, suite à une hospitalisation, avec le conseil de son médecin, il a été question que ma mère porte un bracelet « Maestro » pour sa sécurité. Vous savez le genre de bracelet qui permet à la personne de rejoindre rapidement ses proches lors d'une situation d'urgence. Donc, je fais installer le « Maestro » en question. Cependant, quand ma mère revient à la maison, voilà qu'elle me dit « Je n'ai pas besoin de ça ». Bien sûr, je suis déçue et fâchée. Je lui dis « Ok, puisque c'est comme ça, appelle toi-même et dis-leur que tu n'en as pas besoin ». Finalement, elle le garde, tout en critiquant et elle décide de ne pas le porter en tout temps.

En janvier 2020, ma mère fait une chute et se casse une hanche. Heureusement, elle portait son bracelet, qui lui a permis de rejoindre immédiatement mon frère. C'est l'hospitalisation et tout ce qui s'en suit. Par la suite, elle nous a dit la chance qu'elle avait eu de porter son bracelet à ce moment. Maintenant, elle le porte toujours.



Lyne Bourgoin

Intervenante et proche aidante

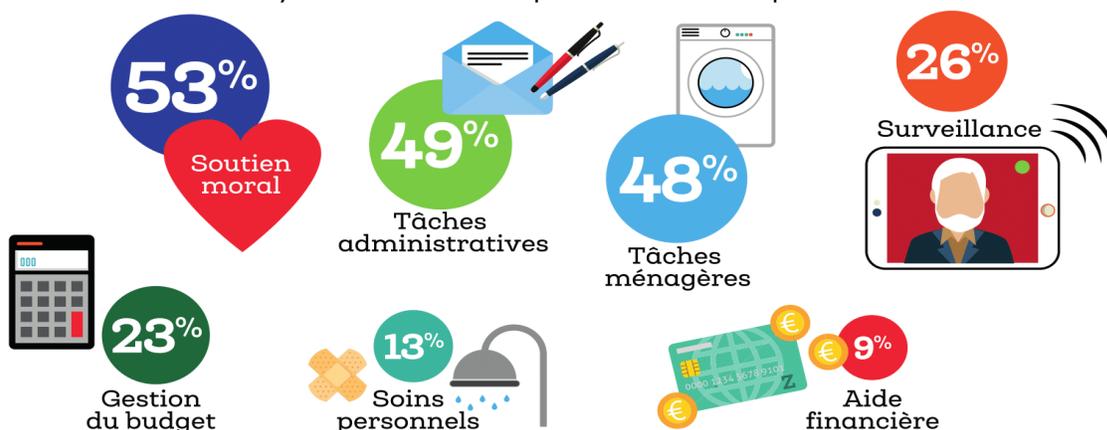
Concilier travail, famille et soins à un proche

Comme je vous ai déjà nommé, je suis sur le marché du travail. Saviez-vous que 68% des personnes proches aidantes ont une activité professionnelle et de ce nombre, 55% travaillent à temps plein et 13% à temps partiel. La majorité d'entre elles travaillent plus de 30 heures semaines. L'équilibre entre le travail, les soins prodigués à une personne âgée et la famille se révèle difficile à maintenir.

Voici en quoi consiste l'aide qui est prodiguée selon le cas :

Nature de l'aide

Ils effectuent en moyenne deux tâches pour soutenir leur proche



Dans ma situation, j'assume surtout les tâches administratives et le soutien moral que mes frères et sœurs assument aussi. Mes frères quant à eux se partagent l'entretien de la maison et les travaux extérieurs. Par rapport à la surveillance, tout le monde collabore. Les soins personnels et tâches ménagères sont assumés par le Centre d'action Bénévole du Témiscouata. Quant à mon emploi, il faut dire que je suis choyée. J'ai des congés sociaux qui me permettent par exemple d'accompagner ma mère à ses rendez-vous médicaux. Par contre si je ne peux pas, un autre membre de la famille prendra la relève.

Il est important d'avoir des alternatives et de pouvoir compter sur quelqu'un d'autre.

Les ressources

C'est important pour moi de vous parler des ressources que vous avez autour de vous. Que ce soit le CLSC, le Centre d'action bénévole, le médecin de famille, l'hôpital ou CHSLD, la famille, les amiEs, la pharmacie, les résidences pour personnes âgées et les collègues de travail; ce sont toutes des personnes qui peuvent vous soutenir dans votre cheminement comme proche aidante. Vous me direz « oui, c'est bien beau, mais ils sont difficiles à rejoindre ou encore ça ne convient pas à ce dont j'ai besoin ». Oui, c'est vrai. J'ai souvent à jongler entre les besoins de ma mère qui ne sont pas toujours réalistes et les services qui ne sont pas toujours adaptés à nos besoins. Cela peut paraître compliqué.

CLSC (CISSS)

Dépendamment de la situation, le CLSC est la porte d'entrée qui se manifeste en premier. C'est le service de soutien à domicile qui permet à une personne âgée de demeurer à la maison si c'est ce qu'elle désire ou encore si un hébergement s'impose. À la suite de l'admission au programme de soutien à domicile, une intervenante est nommée pour assurer la coordination des services dont l'aînéE a besoin. La planification se fait avec les proches et l'aînéE. Il est important que vous donniez votre accord à ce qui est proposé par l'intervenante. Cela implique de ne pas se gêner pour donner son opinion. C'est notre responsabilité et notre droit de le faire. Ma mère reçoit le service d'une infirmière pour les prises de sang et tension artérielle à la maison. Le CLSC offre le service de prêt d'équipement et la demande doit être faite à l'intervenante qui est attirée au dossier. C'est cette même personne qui prend contact avec le Centre d'action bénévole pour le soutien aux activités de la vie quotidienne.

Centre d'action bénévole

Vous avez besoin d'aide et de soutien pour effectuer des tâches en entretien ménager, préparation des repas et faire les courses. À votre demande, et après évaluation, une préposée pourra se rendre chez vous. Le coût du service est très abordable et s'applique selon le Programme d'exonération financière pour les services d'aide domestique du Gouvernement du Québec. Pour les personnes âgées de 70 ans et plus, vous pouvez, en plus, bénéficier du Programme de Crédit d'impôt provincial pour le maintien à domicile d'une personne âgée. Ce crédit est attribué par le Ministère du Revenu.

Ma mère reçoit donc 13 heures de services dont 5 heures d'entretien ménager, 6 heures de gardiennage et 2 heures d'aide à la médication et à l'hygiène. Cela a été très difficile pour ma mère d'accepter qu'une personne « une étrangère comme elle disait » entre dans la maison. Aujourd'hui ma mère s'entend très bien avec la préposée. Cependant, l'heure d'aide à l'hygiène est ce qu'elle aime le moins.

Il faut dire que j'apprécie ces services qui nous permettent à ma famille et moi d'avoir l'esprit tranquille.

« Ça prend une maman pour s'occuper de cinq enfants et ça prend cinq enfants pour s'occuper d'une maman ». Qu'en pensez-vous?

***À la page suivante, voici un exemple d'outil que je suis allé chercher lors d'une formation offerte par le Centre des femmes.**



LES HUMAINS ONT DES BESOINS

Si on les néglige ...

- Une 1ère alarme nous informe: nos É__T__S.
- Si on ne s'en préoccupe pas, une 2ème alarme se déclenche: des S__T__ES.
- Si on ne s'en préoccupe toujours pas, notre état continue de se __ÉTÉR__RER.

1. CHALEUR HUMAINE : __E__T__

Il est nécessaire d'avoir des relations affectives nourrissantes, où on retrouve:

- É__TE
- S__RT
- __TTE__T__
- __T__T
- RES__E__T__E
- __S__ÉR__T__

2. RESSOURCEMENT: É__ER__E

- Le __E__
- L'__RT__
- La __T__RE
- La S__R__T__TÉ

3. REPOS PSYCHOLOGIQUE

Éviter d'être exposé:

- Aux __R__É__ES et à la S__R__E.
- À la __RESS__.

4. EXPULSION DES DÉCHETS PSYCHOLOGIQUES:

LES RÉACTIONS CONTENUES.

Déchets LIQUIDES (les __R__S) → __R__R.

Déchets SOLIDES (les __TS) → __R.

- (1) Dire à voix __TE;
- (2) À la personne concernée;
- (3) Sans qu'elle soit présente;
- (4) Sans censure.

Voici les mots manquants à placer dans les espaces troués:

- CONSIDÉRATION
- ÉVACUER
- ATTENTION
- LA SPIRITUALITÉ
- SYMPTOMES
- ÉCOUTE
- CONTACT PHYSIQUE
- PLEURER
- SOUFFRANCE
- ÉMOTIONS
- L'ART
- PROBLÈMES
- DÉTÉRIORER
- LA NATURE
- AFFECTION
- HAUTE
- LARMES
- SUPPORT
- MOTS
- RESPECT
- PRESSION
- LE JEU
- ÉNERGIE

Questionnaire sur l'épuisement

En tant que PROCHE AIDANTE, vous arrive-t-il...

- ◇ D'avoir l'impression de ne plus disposer d'assez de temps pour vous, car vous vous occupez d'un proche ?
- ◇ De vous sentir tiraillée entre les soins à cette personne et vos autres responsabilités familiales ou de travail ?
- ◇ De penser que votre vie sociale s'est détériorée du fait que vous prenez soin de cette personne ?
- ◇ D'avoir l'impression d'être la seule sur qui cette personne peut compter ?
- ◇ D'être pessimiste quand vous pensez à l'avenir ?
- ◇ De vous sentir coupable de ne pas en faire plus, même si vous en faites déjà beaucoup ?
- ◇ De pleurer facilement ?
- ◇ De sentir que vous ne serez plus capable de prendre soin de votre proche encore bien longtemps ?
- ◇ D'être constamment fatiguée ?
- ◇ De sentir que le soin de votre proche dans la situation actuelle est un fardeau ou une charge lourde ?

Si vous avez répondu « oui » à l'une ou l'autre de ces questions, vous êtes à risque d'épuisement.

Notre groupe d'entraide peut vous aider. Appelez au Centre pour de plus amples informations 418-779-2316.

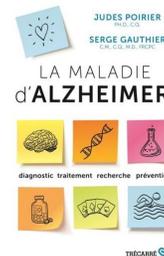
Vous pouvez également rejoindre la ligne Info-Aidant au 1-855-852-7784.

Vous n'êtes pas seule!

Quelques livres à votre disposition au Centre des femmes du Ô Pays.
Vous pouvez emprunter les livres gratuitement.

♀ La maladie d'Alzheimer (Judes Poirier et Serge Gauthier) Éditions TRÉCARRÉ

Dans la foulée des échecs spectaculaires de la recherche pharmaceutique, mais aussi de récentes découvertes, les auteurs réputés Judes Poirier et Serge Gauthier mettent à jour leur ouvrage à succès La Maladie d'Alzheimer. Dans une perspective plus globale (Canada/Europe), la nouvelle édition constitue un survol de l'actualité tant médicale que scientifique qui examine les derniers progrès - et les revers - de la recherche, les causes et les traitements de la maladie, les approches préventives en développement et les habitudes de vie scientifiquement validées qui sont susceptibles de ralentir ou d'entraver l'apparition des symptômes.



♀ Comment prendre de l'âge tout en ayant beaucoup d'énergie (Lise Bourbeau) Éditions E.T.C

Ce livre s'adresse à tous, peu importe votre âge ou votre sexe. Il vous suggère des méthodes claires et simples pour :

- Retarder le vieillissement de vos corps physique, émotionnel et mental;
- Récupérer l'énergie perdue;
- Conserver et augmenter votre énergie naturelle;
- Écouter vos besoins;
- Vivre moins de stress et d'émotions, grandes causes de perte d'énergie et de vieillissement prématuré.

Mettre en pratique ces moyens concrets au quotidien vous permettra de rester en forme physiquement et de demeurer un être spirituel en harmonie avec ce qui vous entoure



♀ Une aidante naturelle comme les autres (Janine Gagnon-Corbeil) Delbusso Éditeur

En esquisant l'histoire des aidantes naturelles à travers son récit personnel, Janine Gagnon-Corbeil n'a pas seulement cherché à attirer l'attention sur un problème social qui ira en s'amplifiant. Elle a aussi voulu rendre hommage aux nombreuses aidantes qu'elle a rencontrées à la Société de la sclérose latérale amyotrophique du Québec (SLA) aux milliers d'autres femmes qui ne manqueront pas de se reconnaître dans son récit.



**Il est possible d'organiser
une halte-garderie et
du covoiturage.**



Ste-Blandine, Mont-Label, St-Marcellin et St-Narcisse

Vu les distances à parcourir, il y a possibilité que certaines activités puissent avoir lieu dans votre village, si le nombre d'inscriptions le justifie. N'hésitez pas à vous informer!
Les appels à frais virés sont acceptés.

Services offerts :

- ♀ Accueil/références 
- ♀ Aide individuelle 
- ♀ Informations diverses 
- ♀ Centre documentation 
- ♀ Écoute téléphonique 
- ♀ Accompagnement 
- ♀ Groupes d'entraide 
- ♀ Ateliers thématiques 

Centre des femmes du Ô Pays

Conseil d'administration

Lise Létourneau, Biencourt
Marielle St-Pierre, Biencourt
Suzanne Aylwin, Squatec
Sylvie Gagnon, Esprit-Saint
Noëlla Caron, Lac-des-Aigles

Équipe de travail

Cynthia Damboise
Lyne Bourgoïn
Sabrina Ouellet
Martine Poirier



Conférence-spectacle avec Carole Miville

Jeudi 5 novembre à 13h30

La rencontre sera offerte en ligne (via la plate-forme Zoom), donc vous pouvez nous contactez et nous vous donnerons le code d'accès à la conférence.

Il est aussi possible de venir au Centre pour assister à la rencontre qui sera diffusée.

—>Le centre offre le prêt de tablettes intelligentes



Carole Miville a longtemps chanté dans les centres d'accueil et résidences privées et a accompagné sa mère durant plus de 5 ans à la suite d'un diagnostic erroné de la maladie d'Alzheimer

DURANT CETTE CONFÉRENCE-SPECTACLE, LES PARTICIPANTES SERONT SENSIBILISÉES :

- ♀ Aux besoins physiques, affectifs et spirituels de leur proche malade
- ♀ Aux outils légaux (testament, procuration et testament biologique)
- ♀ À l'importance de prendre soin de soi-même
- ♀ À la gestion des émotions et conflits familiaux
- ♀ Faire face à la mort du proche malade, préarrangements funéraires

Grâce au financement de L'Appui BSL nous pouvons offrir plusieurs services aux femmes de la région, notamment, un groupe d'entraide, du soutien individuel, la publication d'un journal, des café-rencontres et des formations.

L'APPUÏ POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉS

***Vous êtes là pour eux,
nous sommes là pour vous.***

Site web:
www.lappuibsl.org

BIENVENUE À TOUTES !

Inscriptions obligatoires:
418-779-2316, par courriel
cfop@globetrotter.net ou via
Facebook