

SERVICE DE SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS LÉVIS ET SAINT-LAMBERT

Vos intervenantes : Marie-Ève Tremblay
Roxanne Vaes & Nathalie Gillet

Éditorial par Roxanne Vaes

Bonjour, cher membre,

Le printemps s'est installé. La renaissance de la nature nous fait du bien. Profitez-vous de ces moments pour faire le plein d'énergie? Sinon, c'est la bonne saison pour commencer à le faire!



UN COUP D'ŒIL	
1	Éditorial
2	Calendrier mai
3	Déjeuner de mai + groupe gestion du stress
4	Vivre avec un proche atteint du Parkinson
5	Mythes sur la proche aidance
6	Nouvelle offre de répit à domicile de Michel-Sarrazin
7	Journée de sensibilisation à la maltraitance
8	Suggestion lecture

Que veut-on dire lorsque l'on nous demande comment va notre santé mentale? Cette expression dont on entend souvent parler est encore bien mal comprise. Il faut savoir que plusieurs facteurs de votre vie peuvent influencer votre état d'esprit. Le stress, la santé physique, le sommeil, l'alimentation, le réseau social, l'environnement, etc. Parler de santé mentale ne veut pas dire que nous avons un diagnostic de maladie et que nous devons prendre des médicaments ou avoir un suivi psychologique. La vie nous bouleverse constamment et il se peut qu'à certains moments, nous ayons plus de mal à conserver notre équilibre. L'objectif est d'être à l'écoute de soi-même afin de déceler les signes qui nous laissent voir que nous n'allons pas bien.

En tant que proche aidant, vous êtes plus à risque de vivre un déséquilibre. C'est un fait, votre vie est davantage remplie d'embûches, de stress, de peur et de risques de surmenage. Sachant cela, il est d'autant plus important de rester vigilant, car un peu comme un feu sans flamme avec une braise encore chaude, il suffit d'un coup de vent pour que tout s'embrase. Votre

santé mentale devrait être l'aspect le plus précieux à vos yeux pour continuer d'être un bon aidant.

Roxanne

Mai 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
		1	2 Groupe de soutien proche aidant endeuillé	3
		8	9 Groupe de soutien proche aidant endeuillé	10 Déjeuner au Délice à Lévis
13	14	15	16 Groupe de soutien proche aidant endeuillé	17
20 Bureau fermé Fête de la Reine	21 Groupe d'échange Gestion du stress à St-Nicolas	22	23	24
27	28	29	30	31

Activités à venir

- 4 juin 2024 : Atelier thématique Prendre soin de soi en tant que PA à Breakeyville
- 14 juin 2024 : Déjeuner des proches aidants à L'Express du Sud à Charny
- 19 juin 2024 : Dîner des endeuillés à St-Jean-Chrysostome

Il est important de noter que les activités sont réservées aux proches aidants membres de nos services seulement. L'inscription aux activités est obligatoire. Seules les personnes inscrites seront contactées s'il y a des changements.

Merci de votre précieuse collaboration !



DÉJEUNER MAI

Vous êtes invités à venir déjeuner avec d'autres personnes proches aidantes de Lévis pour discuter de vos réalités et tout sujet qui vous intéresse.

QUAND : vendredi 10 mai 2024

LIEU : Resto Délice, 146 route du Président-Kennedy, Lévis

HEURE : 9 h à 11 h

NOMBRE MAXIMAL DE PARTICIPANTS : 30 personnes

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 8 mai 2024 au 418 832-1671, poste 224

Groupe d'échange : Gestion du stress

Venez échangez sur votre quotidien en tant que proche aidant et le stress que cela cause. Durant ce groupe d'échange, nous essayerons de mieux comprendre ce qu'est le stress et de proposer des moyens concrets pour mieux vivre avec celui-ci!

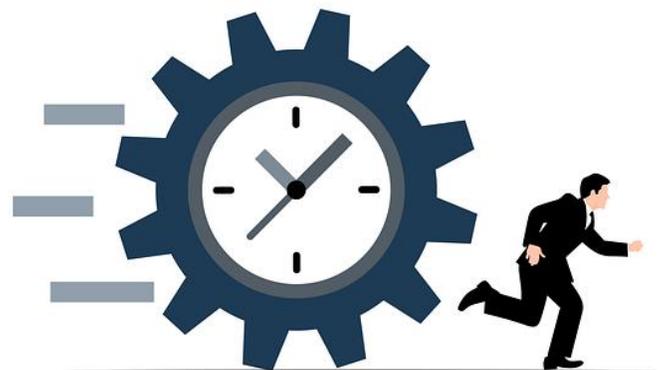
QUAND : mardi 21 mai 2024

LIEU : Restaurant Mikes à St-Nicolas (salle privée)

HEURE : 9 h 30 à 11 h 30

NOMBRE MAXIMAL DE PARTICIPANTS : 10 personnes

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 17 mai 2024 au 418-832-1671, poste 224



FACILITER LE QUOTIDIEN D'UN PROCHE QUI VIT AVEC LA MALADIE DE PARKINSON

La maladie de Parkinson est une maladie neurodégénérative. Si votre proche vit avec, vous avez probablement observé un ou plusieurs de ces symptômes physiques : fatigue, tremblements, rigidité musculaire, lenteur dans l'exécution des mouvements, problème d'équilibre, posture voûtée, élocution lente ou encore difficulté à écrire. Voici des conseils pour aider votre proche à mieux vivre avec cette maladie.



Favorisez l'activité et la mobilité : Des études démontrent que la pratique régulière d'une activité physique aide à contrôler les symptômes et à améliorer la qualité de vie.

- Laissez votre proche, dans la mesure du possible, accomplir ses activités quotidiennes lui-même, en lui donnant le temps et les moyens requis;
- Encouragez votre proche à faire des étirements tous les matins;
- Proposez-lui régulièrement de marcher en exagérant la longueur de ses pas.

Favoriser le maintien de sa posture : rappelez à votre proche de maintenir son dos droit et sa tête droite et de ramener ses épaules légèrement vers l'arrière lorsqu'il est en position assise afin de faciliter la respiration, la déglutition et la parole.

Privilégiez les activités significatives : Synchronisez les activités favorites de votre proche aux périodes d'efficacité maximale de sa médication.

Alimentation : Utilisez de la vaisselle à hauts rebords et au-dessous antidérapant ainsi que des ustensiles munis d'un gros manche pour faciliter la prise des aliments.

Soins personnels et habillement : Favorisez les vêtements amples et les chaussures à velcro, évitez les petits boutons et les lacets qui sont difficiles à manipuler. Encouragez-le à faire sa toilette en position assise pour réduire la fatigue.

Communication verbale et écrite : Demandez à votre proche de lire un court article à voix haute en exagérant l'intonation et la prononciation des syllabes. Encouragez-le aussi à écrire régulièrement, en exagérant la taille des caractères pour aider à préserver une écriture lisible.

Adaptation du domicile : Retirez les tapis, changez les poignées rondes car elles sont plus difficiles à ouvrir, installez un tapis antidérapant au fond du bain et des barres d'appui au besoin.

Ce texte est tiré du site web de l'Appui : [Proche atteint de la maladie de Parkinson - L'Appui \(lappui.org\)](https://lappui.org/fr/proche-atteint-de-la-maladie-de-parkinson)

DÉCONSTRUIRE LES MYTHES SUR LA PROCHE AIDANCE

Mythe 1 : Je suis une personne proche aidante seulement si l'aidé est un membre de ma famille.



Être une personne proche aidante, c'est avant tout avoir un lien affectif avec la personne aidée : un parent, un voisin, une amie, une ancienne partenaire de vie ou encore un cousin. C'est ce qui fait qu'accompagner un proche apparaît souvent comme une évidence, un devoir, voire obligation. Vous n'avez pas d'obligation à accepter cette responsabilité.

Mythe 2 : Je suis une personne proche aidante uniquement si j'habite avec mon proche.

Il n'est pas nécessaire d'habiter avec un proche ayant besoin de soutien pour être une personne aidante. Par exemple, si votre proche est hébergé en CHSLD, votre soutien peut prendre la forme d'un accompagnement à ses rendez-vous médicaux ou d'une aide pour remplir des documents légaux.

Mythe 3 : Je suis une personne proche aidante seulement si j'offre plus de cinq heures par semaine de soutien à mon proche.

Vous êtes une personne proche aidante à partir du moment où vous offrez de l'aide à un proche, que cette aide soit ponctuelle ou régulière. Que vous souteniez votre proche en effectuant des tâches ménagères, en faisant sa toilette ou en gérant ses finances, l'aide que vous lui apportez a la même valeur.

Mythe 4 : Les personnes proches aidantes sont des personnes âgées de 65 ans et plus.

Saviez-vous que 55 % des personnes proches aidants ont entre 45 et 64 ans? Les jeunes aidants de 15 à 29 ans sont de plus en plus nombreux.

Mythe 5 : Je ne suis plus une personne proche aidante si mon proche est décédé.

Si vous avez dû faire face au décès d'un proche, vous devez à la fois faire le deuil de votre proche et faire le deuil de votre rôle d'aidant. Cet événement marque la fin de votre soutien, mais il reste des démarches à faire qui prolongeront votre parcours d'aidant (funérailles, succession, etc.).

Mythe 6 : Je suis une personne proche aidante si j'ai un document légal qui l'atteste.

Aucun document légal n'est nécessaire pour soutenir votre proche. Certaines mesures en place comme les crédits d'impôt reconnaissent en partie les responsabilités que vous endossez.

Mythe 7 : Je suis une personne proche aidante seulement si l'aidé présente des troubles cognitifs.

Si vous soutenez un membre de votre entourage qui présente une incapacité temporaire ou permanente de nature physique, psychologique, psychosociale, peu importe l'âge ou le milieu de vie, vous êtes un proche aidant (cancer, alzheimer, parkinson, trouble de santé mentale, etc.)

Ces informations sont tirées du site web de l'Appui : [Mythes sur la proche aide - L'Appui \(lappui.org\)](https://lappui.org/fr/mythes-sur-la-proche-aidance)

Service de soutien aux proches aidants Lévis et Saint-Lambert

700, rue Davie-Anderson, Lévis, QC G6Z 7N2, tél. : 418 832-1671 courriel : prochesaidants@sebreakeyville.ca

Services de répit pour les personnes proches aidantes qui accompagnent à domicile une personne en fin de vie

Philosophie et raison d'être

La Maison Michel-Sarrazin s'engage à vous offrir gratuitement des services qui pourront vous soutenir dans ces moments où l'intensification des soins en fin de vie, la fatigue physique et l'épuisement psychologique peuvent se manifester. Ces services pourront vous aider à combler vos besoins de sommeil, de repos, de soutien psychologique, de ressourcement et de temps, que ce soit pour vous occuper de votre proche malade ou pour prendre soin de vous et vaquer à vos obligations.

L'équipe comprend :

- une infirmière responsable du service;
- une conseillère clinique ;
- des infirmiers auxiliaires;
- des préposées aux bénéficiaires;
- des bénévoles;
- d'autres professionnels selon les besoins.



Les services comprennent :

- une évaluation des besoins en lien avec les services offerts;
- des périodes de répit;
- des temps d'accompagnement;
- des moments pour la surveillance de la personne malade;
- de l'aide pour la mobilisation et certains soins d'hygiène de la personne malade;
- l'administration de la médication.

Horaire des services :

Les services sont offerts principalement le soir, la nuit et la fin de semaine, dans un contexte d'intensification des soins.

Qui peut bénéficier de ce service :

- Les proches aidants qui accompagnent à domicile une personne en fin de vie qui a exprimé le désir de demeurer chez elle le plus longtemps possible;
- La personne en fin de vie doit être atteinte de cancer et être soutenue par une équipe en soins palliatifs d'un CLSC;
- Le service est offert aux résidents de Québec métro et du quartier Chutes-de-la-Chaudière (dans un rayon de 30 km de la Maison Michel-Sarrazin);

Pour les contacter : 418 688-0878, poste 147 ou repit@michel-sarrazin.ca

Ces informations sont tirées du site web de la Maison Michel-Sarrazin : [Service de répit à domicile | michel-sarrazin](#)

Service de soutien aux proches aidants Lévis et Saint-Lambert

700, rue Davie-Anderson, Lévis, QC G6Z 7N2, tél. : 418 832-1671 courriel : prochesaidants@sebreakeyville.ca

JOURNÉE MONDIALE DE SENSIBILISATION À LA MALTRAITANCE DES PERSONNES ÂGÉES

Saviez-vous que le 15 juin est la journée mondiale de sensibilisation à la maltraitance des personnes âgées?

Pour la souligner, une journée de conférences et d'activités vous est proposée. Il y aura également plusieurs kiosques sur place pour obtenir diverses informations : le Service de soutien aux proches aidants Lévis et St-Lambert, la Société Alzheimer de Chaudière-Appalaches, le Service de Police de la Ville de Lévis, le Curateur public, Équijustice, Desjardins, l'AQDR, Espace finances et plusieurs autres.

Pour vous inscrire ou pour obtenir plus d'informations, contactez Mélanie Pinault, directrice de l'AQDR Lévis-Rive-Sud, au 418 835-9061.

SOUS LE SIGNE DE LA
BIENTRAITANCE

14 JUIN 2024



AU CENTRE RAYMOND-BLAIS, LÉVIS

DÉROULEMENT



9h30 Accueil et café

10h Atelier "Tranches de vie" avec **équijustice**

11h15 Pause VIACTIVE

 11h30 Dîner sur place et kiosques

13h Activité Bien-être

13h30 Conférence

"Lutter contre la fraude et la maltraitance financière"

14h45 Tirages et mot d'aurevoir

15h Départ



PLACES LIMITÉES
INSCRIPTION OBLIGATOIRE
AVANT LE 4 JUIN 2024

AVANTAGE AUX MEMBRES AQDR LÉVIS

INFORMEZ-VOUS AU 418-835-9061

SUGGESTION LECTURE DU MOIS

Voici notre suggestion de lecture du moment : *Au seuil du silence*

« L'amour c'est pas pour les peureux! » Regards d'espérance sur la vie en CHSLD.



Simone, l'épouse de Pierrot Lambert, a passé 817 jours en CHSLD.

Jusqu'au dernier jour, avec amour et dévouement, malgré la peur et les difficultés inhérentes à la proche aidance, Pierrot l'a accompagnée. Tout au long de leur séjour dans la chambre 331, il a rédigé des chroniques pour ses proches, pour lui-même, pour tous ceux qui veulent entendre un récit plus humain de la fin de vie en milieu médicalisé.

Là où nous avons trop souvent l'habitude de ne voir que la face obscure du vieillissement et de la dépendance, Pierrot Lambert tisse un récit d'espérance, de solidarité, de vie, où s'entrelacent les anecdotes drôles et les moments de grande tristesse. Dans ce témoignage doux et bienveillant, l'auteur nous raconte la vie en CHSLD, la solidarité, le dévouement des employés, les difficultés et les différentes réalités de ce milieu de vie.

N'oubliez pas que notre centre de documentation contient plus de 100 livres que vous pouvez emprunter gratuitement. Contactez Nathalie au 418-832-1671, poste 224 pour réserver celui-là ou prendre rendez-vous pour venir jeter un œil aux autres livres disponibles.