

## RUBRIQUE AUX AINÉS #24



## COMITÉ MADA (MUNICIPALITÉ AMIE DES AINÉS)

Tous les mois, il nous fait plaisir de vous informer sur les services communautaires. Par la présente rubrique, nous voulons vous sensibiliser à la **réalité des proches-aidants souvent auprès des aînés**.

**MEMBRES :** Michèle Guindon, Aline Germain, Yvan Hamelin, Claudette Béland, Richard Lavallée, Marie Voyer, Yvon Bourassa et Jacynthe Laing, coordonnatrice

## LE PROCHE AIDANT: UNE RÉALITÉ MÉCONNUE

UN PROCHE AIDANT,  
C'EST UNE PERSONNE QUI...

- Fournit, sans rémunération, des soins et du soutien régulier à un proche ayant une (des) incapacité(s) significative(s) ou persistante(s);
- S'implique dans les tâches quotidiennes de l'aidé;
- Offre du soutien émotionnel à l'aidé;
- Doit constamment s'adapter à la condition de l'aidé;
- Fait face à des défis quotidiens, accompagné de montagnes russes d'émotions (colère, peur, tristesse, culpabilité);
- Est l'expert de sa situation;
- Est un être humain et sensible qui a des limites.

UN PROCHE AIDANT QUI NE SE  
RECONNAÎT PAS EST À RISQUE...

- De s'isoler;
- De dépasser ses limites;
- De s'épuiser;
- De compromettre sa propre santé physique et mentale;
- De compromettre le maintien à domicile de la personne en perte d'autonomie
- Et dans certains cas, peut conduire à des comportements de maltraitance et de négligence envers la personne aidée.

Pour plus d'informations, il existe la ligne Aide-Abus-Aînés au 1 888 489-2287.

ÊTRE PROCHE AIDANT, C'EST FAIRE  
FACE À DE NOMBREUX DÉFIS :

- SE RECONNAÎTRE comme proche aidant et ÊTRE RECONNU pour son expertise
- CONCILIER le travail, la famille et son rôle de proche aidant
- GÉRER son stress
- PRÉVENIR l'épuisement
- PRENDRE du temps pour soi
- METTRE ses limites avec l'aidé, l'entourage et le réseau
- DÉLÉGUER certaines tâches et responsabilités
- ACCEPTER, TROUVER et OBTENIR de l'aide et du soutien
- CONVAINCRE l'aidé d'utiliser les services
- ÊTRE SOUTENU par son entourage et financièrement

## PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT...

## QUESTIONS À SE POSER!

- Avez-vous l'impression de ne plus disposer d'assez de temps pour vous?
- Vous sentez-vous tirailé entre les soins à votre aidé et vos autres responsabilités?
- Avez-vous l'impression d'être le seul sur qui votre aidé peut compter?
- Vous sentez-vous coupable de ne pas en faire plus, même si vous en faites déjà beaucoup?
- Pleurez-vous facilement?
- Êtes-vous constamment fatigué?

POUR EN PARLER, VOUS POUVEZ  
PRENDRE CONTACT AVEC :

- L'Association des personnes aidantes de la Vallée-de-la-Batiscan (Ste-Thècle) : 418 289-1390.
- La ligne Info-Aidant au 1 855 852-7784.

QUELQUES STATISTIQUES  
INTÉRESSANTES À SAVOIR EN  
MAURICIE...

- Selon Statistique Canada en 2006, on estimait qu'une personne sur sept était un proche aidant au Québec, soit environ 1 million de Québécois.
- Il y aurait 46 970 proches aidants en Mauricie.
- Pour la région de Mékinac, c'est 3 135 proches aidants. Ce qui représente 29% des proches aidants en Mauricie.
- 65 % des aidants sont des femmes (conjointes ou filles)
- 53 % des aidants sont actifs professionnellement
- 50% des aidants sont âgés entre 45 à 65 ans

\* Rubrique déjà présentée dans l'Écho du Lac, par MADA.

*Merci à L'Appui Mauricie pour cette chronique!*

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE  
DE LA FADOQ LAC-AUX-SABLES  
Mercredi le 4 mai dès 11 h 00  
à la salle municipale.**

Pour l'occasion, un léger dîner gratuit sera offert à tous ceux et celles qui assisteront à l'assemblée.

Nous espérons vous rencontrer en grand nombre! Bienvenue!  
*Le club FADOQ Lac-aux-Sables*