

## **Aider les proches-aidants**

Le terme proche-aidant désigne une personne qui vient en aide à un proche ou une personne malade, souffrante, ou en perte d'autonomie. Concilier son rôle de proche-aidant et les autres aspects de sa vie peut parfois s'avérer difficile. Voici quelques trucs pour y arriver :

### **1) Conciliation travail-aide**

Sachez qu'au Québec les normes du travail protègent les travailleurs en leur permettant, sous certaines conditions, de s'absenter du travail en raison de l'état de santé d'un proche. Pour plus d'information sur ce sujet, vous pouvez consulter le site d'Éducaloi.

### **2) Identifier les besoins du proche et trouver les ressources adaptées**

Le rôle et l'engagement du proche-aidant est intimement lié à l'état de santé et aux besoins de la personne qu'il aide. Or, ces besoins évoluent, passant par exemple d'un stade initial de la maladie, au stade intermédiaire, puis avancé. Chaque stade a des impacts différents et exigera du proche-aidant des tâches différentes.

Plus vite un proche aidant pourra identifier ce qu'il vit et ce qui l'attend, plus vite il pourra trouver les ressources et les outils qui l'aideront dans son quotidien. Plusieurs programmes gouvernementaux et organismes d'entraide ont été mis sur pied au cours des dernières années.

### **3) Prendre soin de soi**

C'est en s'accordant des moments de détente que le proche-aidant arrive à se ressourcer. Mais comment faire quand on manque de temps?

- 1) **Pensez « petits plaisirs »!** Réservez-vous quelques minutes par jour pour faire quelque chose que vous aimez vraiment : jardiner, lire, prendre une marche.
- 2) **Étirez-vous!** Combattez les tensions musculaires par des étirements une ou deux fois par jour. Concentrez-vous sur la nuque les épaules et les jambes..

Besoin d'un coup de pouce? Des organismes comme **info-aidant** peuvent vous soutenir dans votre parcours. **1 855 852-7784**