

Société Alzheimer Society
M O N T R É A L

Aider l'aidant

Par Huguette Pagé
Conférencière et formatrice
21 septembre 2022

« Il n'existe que quatre types de gens dans ce monde:

- Ceux qui ont été proches aidants;
- Ceux qui sont actuellement proches aidants;
- Ceux qui seront proches aidants;
- Ceux qui auront besoin d'un proche aidant.

Ceci nous englobe assez bien. »



Source: Helping yourself Help others – A book for caregiver de Rosalynn Carter

Troubles cognitifs

Terme qui englobe un ensemble de symptômes qui accompagnent diverses maladies du cerveau humain. Les troubles cognitifs se caractérisent par un déclin progressif des fonctions mentales et des facultés intellectuelles d'une personne qui interfère avec son fonctionnement global.

***La maladie d'Alzheimer continuera d'être le trouble neurocognitif dominant au cours des prochaines décennies, avec plus de 1,1 million de personnes touchées d'ici 2050.**

Source: https://alzheimer.ca/sites/default/files/documents/Etude-Marquante-rapport-1_Societe-Alzheimer-Canada.pdf, p. 20.

Les symptômes et signes précurseurs

Pertes de mémoire qui affectent la vie de tous les jours

Difficultés à exécuter les tâches quotidiennes

Problèmes de langage

Désorientation dans le temps et l'espace

Jugement amoindri

Difficultés face aux notions abstraites

Rangement inapproprié des objets

Changements d'humeur et de comportement

Changement dans la personnalité

Perte d'initiative

Quelques chiffres

- En 2020, **350 000 personnes au Canada¹** sont des partenaires de soins pour des personnes vivant avec un trouble neurocognitif.
- La prestation informelle de soins équivaut à **235 000 emplois à temps plein** non rémunérés.²
- Au Québec, on dénombre **86 100 personnes proches aidantes** en 2020.³

1/5 des proches aidants offrant plus de 10 heures de soins à un aîné par semaine n'ont pas conscience de l'être.⁴

Sources :

1: https://alzheimer.ca/sites/default/files/documents/Etude-Marquante-rapport-1_Societe-Alzheimer-Canada.pdf p. 6.

2: https://alzheimer.ca/sites/default/files/documents/Etude-Marquante-rapport-1_Societe-Alzheimer-Canada.pdf p. 27.

3: https://alzheimer.ca/sites/default/files/documents/Etude-Marquante-rapport-1_Societe-Alzheimer-Canada.pdf p. 43.

3: Faits saillants de l'étude produite par l'Appui par les proches aidants d'aînés, en collaboration avec la firme SOM – l'Appui, 2016

Qui sont les proches aidants?

- **87%** des proches aidants ne cohabitent pas avec la personne aînée
- **13%** des proches aidants accompagnent une personne atteinte de trouble neurocognitif
- **58%** sont des femmes
- **30%** des proches aidants sont âgées entre 45 et 54 ans
- **61%** des proches aidants affirment ne pas avoir fait le choix d'assumer les responsabilités de proche aidant

Source : Faits saillants de l'étude produite par l'Appui par les proches aidants d'ainés, en collaboration avec la firme SOM – l'Appui, 2016

La santé du proche aidant... souvent négligée?

- La prise en charge d'une personne atteinte est largement associée aux problèmes de santé chroniques chez les proches aidants.
- Les proches aidants d'une personne atteinte de troubles cognitifs risquent deux fois plus de souffrir de dépression que les proches aidants d'aînés qui ont une atteinte autre que cognitive.
- Plus la maladie progresse, plus il est probable que les proches aidants seront atteints de troubles dépressifs.

Le rôle de proche aidant d'aînés a des effets sur la santé

99 % des proches aidants ont admis que leur rôle a eu un effet sur leur santé

- Inquiétude et angoisse (37%)
- Fatigue (32%)
- Problèmes de sommeil (22%)
- Sentiment d'être débordé (22%)
- Mécontentement (20%)
- Colère, irritabilité (19%)
- Déprime (15%)
- Solitude et isolement (12%)
- Perte d'appétit (7%)
- Autres symptômes (5%)

Source : Faits saillants de l'étude produite par l'Appui par les proches aidants d'aînés, en collaboration avec la firme SOM – l'Appui, 2016

Quelques facteurs anxigènes du rôle d'aidant

La méconnaissance
des ressources

**Le deuil
blanc**

Le manque de
ressources financières

L'accès difficile à du
soutien pour l'aidé ou
pour soi

Se sentir
instrumentalisé

L'incompréhension de
l'entourage ou de
l'employeur

La méconnaissance de
la maladie de l'aidé

Le soutien à domicile

La complexité du
système de santé et
des services sociaux

Les 10 signes précurseurs du stress



1. Déni
2. Colère
3. Isolement social
4. Anxiété
5. Dépression
6. Épuisement
7. Insomnie
8. Réactions plus émotives qu'à l'habitude
9. Manque de concentration
10. Problèmes de santé

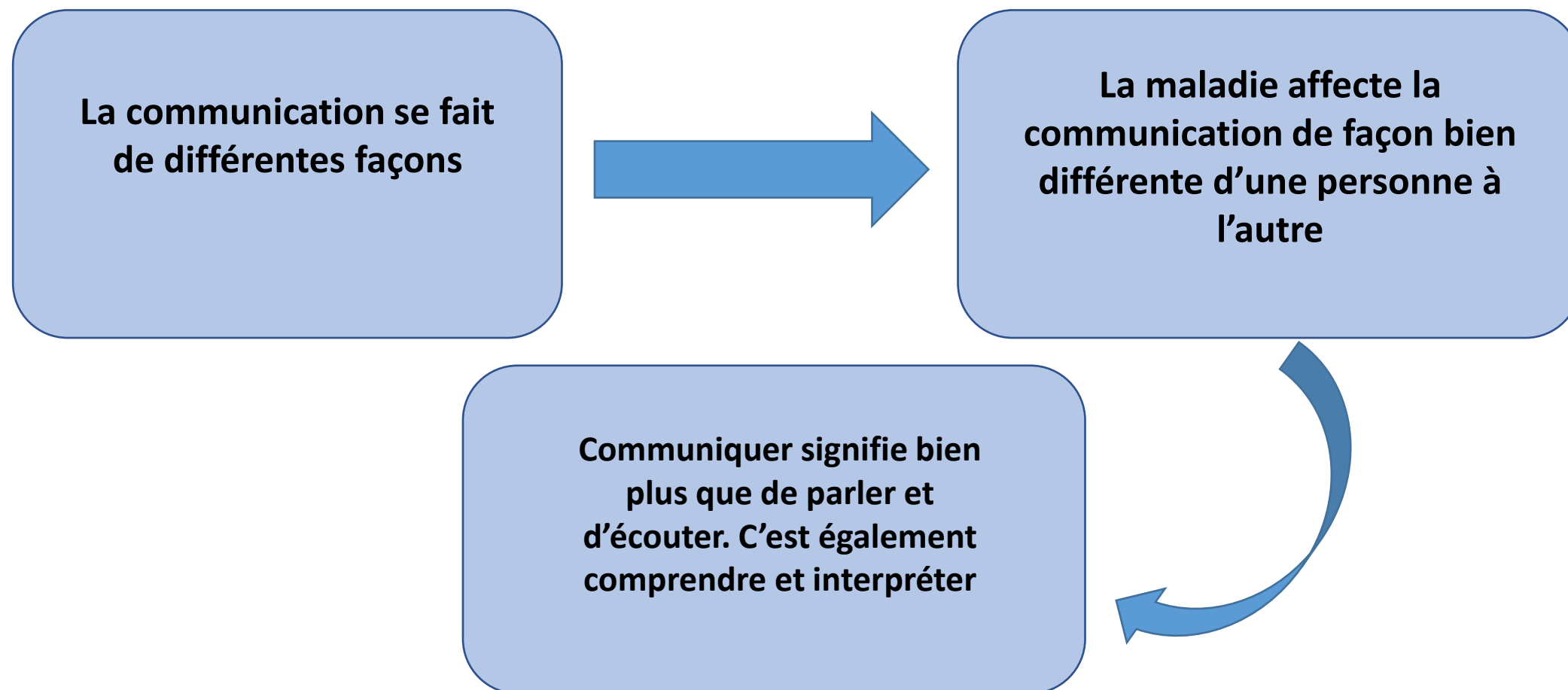
Comment réduire le stress chez les proches aidants?

- S'informer sur la maladie
- Trouver de l'aide, des ressources et du répit
- Être réaliste, face à la maladie et face à vous-même
- Partager ses sentiments et ses inquiétudes
- Se donner des moments pour modifier son regard
- Faire des projets d'avenir
- Utiliser une communication centrée sur la personne

La Communication



La communication avec la personne atteinte



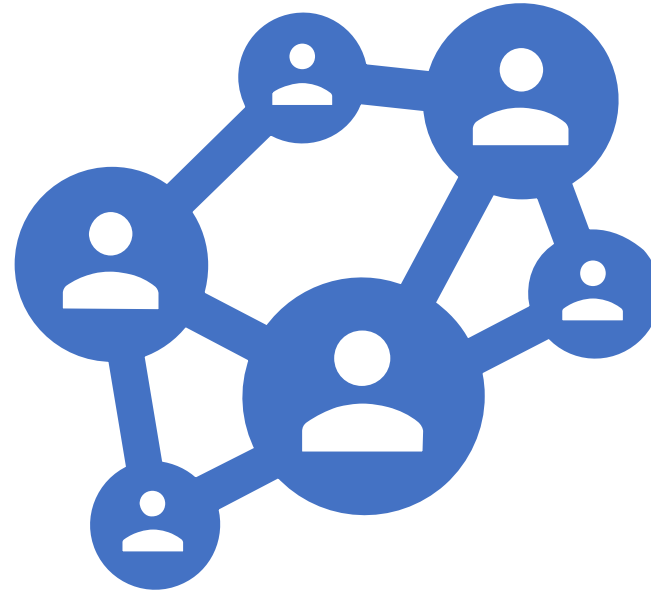
Qu'est-ce que la communication centrée sur la personne?

1. L'apprentissage des caractéristiques de la maladie; son évolutions et la manière dont elle affecte les différentes personnes
2. La conviction que la communication est possible.
3. La concentration sur les capacités et les habiletés
4. Une attitude positive visant à rassurer la personne atteinte de la maladie
5. La capacité de rejoindre la personne là où elle se trouve et accepter sa réalité

Il faut *encourager positivement* au lieu de *corriger négativement*.

En tant que proche aidant...

- Tenir l'entourage informé de l'état de santé de la personne atteinte
- Exprimer vos besoins
- Prendre soin de votre santé
- Constituer un réseau de soutien
- Exprimer votre appréciation
- Planifier l'avenir
- Être indulgent envers vous-même



Le répit: quelles sont les options?

- Répit offert par la famille ou des amis
- CLSC ou organismes communautaires
- Centre de jour
- Baluchon Alzheimer
- Agence privées
- CHSLD

Des services peu utilisés

- Même si la majorité des proches aidants travaillaient à temps plein en 2012, et qu'ils ont admis que leurs responsabilités d'aidant ont eu une incidence sur leur santé et leur situation familiale, très peu ont fait appel aux services de répit.
- **Seulement 6%** ont affirmé avoir reçu des services de répit.

Pourquoi?

Parce que...

- Méconnaissance des services
- Manque d'énergie
- Inconfort à recevoir un étranger à la maison
- Croyance que la personne aînée refusera les services de répit
- Croyance que nous pouvons y arriver seul
- Peur du jugement



Les groupes de soutien

1

On y donne des renseignements sur la maladie et les ressources

2

On y donne l'occasion aux proches aidants d'exprimer leurs ressentis et émotions

3

On y donne l'occasion aux proches aidants d'échanger sur leur expérience

Autres services pour les proches aidants

- Conférences
- Groupes de soutien (mensuels et hebdomadaires)
- Accueil et orientation
- Yoga et relaxation guidée
- Récit de voyages
- Art-thérapie
- Centre d'activités permanent
- Centre d'activités du samedi
- Fil d'Art
- Danse créative
- Yoga du rire

Notez que plusieurs activités sont complètes pour l'automne, mais que vous pourrez y trouver une place prochainement.

Contactez-nous!

info@alzheimermontreal.ca

(514) 369-0800

www.alzheimermontreal.ca

PÉRIODE DE QUESTIONS



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

Société Alzheimer Society
M O N T R É A L

info@alzheimermontreal.ca

514 369-0800

alzheimermontreal.ca