

AIDEZ EN BONNE SANTÉ

Votre santé est primordiale pour conserver énergie et bonne humeur dans votre rôle de proche aidant.



COMMENT MAINTENIR UNE BONNE DOSE D'ÉNERGIE ?



NE SAUTEZ-PAS DE REPAS

Même en petites portions, 3 repas par jour et des collations (1 à 3 par jour) sont nécessaires pour maintenir un régime équilibré.



FAVORISEZ LES ALIMENTS RICHES EN FIBRES, VITAMINES ET PROTÉINES

Fruits et légumes de couleurs variées, noix, yogourt grec, légumineuses, poisson, etc.



ÉCONOMISEZ DU TEMPS

- Faire des recettes en double
- Préparer des crudités et collations pour la semaine



CONSIDÉREZ LES SUPPLÉMENTS

Un régime équilibré devrait normalement apporter tous les vitamines et minéraux dont votre corps a besoin. Cependant, un supplément polyvitaminique à faible dosage peut être nécessaire. Parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien.



BOIRE DE L'EAU

- Demeurez bien hydraté, en consommant au moins 1,5 litre d'eau par jour.
- Ajoutez de la saveur à votre eau en y incorporant des fruits et des herbes aromatiques. Essayez : des mûres et de la menthe, des fraises et du basilic frais, des framboises et du concombre, des pommes hachées et un bâton de cannelle, des tranches de poires et une goutte d'extrait de vanille. Pour libérer le plus de saveur : écrasez les fruits et coupez-les en cubes, hachez ou déchirez les herbes !

RENOUVELER SON ÉNERGIE PAR LA CONSOMMATION D'ALIMENTS EST BIEN CONNU, MAIS IL EST TOUT AUSSI IMPORTANT DE RAVITAILLER SON QUOTIDIEN D'EXPÉRIENCES AGRÉABLES.

C'est pourquoi nous vous suggérons de profiter des moments de repas. Ce sont des occasions pour se rassembler, communiquer et favoriser l'humour. Le simple fait d'être présent et d'écouter est aussi un acte de participation.

LORS DES REPAS :

- Maintenez l'implication de la personne
- Portez une attention à l'environnement (diminuer les distractions, évaluer les dangers)
- Encouragez l'autonomie et l'indépendance de la personne
- Changez de rôle graduellement (apprendre les tâches quotidiennes de l'autre)
- Facilitez-vous la tâche en demandant l'aide de votre entourage
- Cuisinez en plus grande quantité et congelez les surplus
- Achetez des plats prêts à manger ou à emporter

