

No 152 – juillet/août 2023

SERVICE DE SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS LÉVIS ET SAINT-LAMBERT

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

Éditorial par Nathalie Gillet

Bonjour, cher membre,

Le beau temps est au rendez-vous ! Ne serait-ce pas le moment de sortir un peu de son quotidien ? Souvent, l'été rime avec vacances. Cependant, planifier des vacances n'est plus aussi facile quand on est proche aidant. On n'ose plus partir loin ou longtemps, on veut pouvoir continuer à visiter notre proche régulièrement, nous ne pouvons pas toujours organiser nos vacances comme les dernières années.

Que cela ne tienne, nous pouvons envisager les vacances d'une autre manière. Et si vous décidiez simplement de sortir de votre routine ! Sans prévoir de grands voyages, vous pourriez prévoir une sortie à l'Île d'Orléans, partir 2 jours à Baie-St-Paul, vous évader un week-end en camping au parc de la Jacques-Cartier. Les activités sont nombreuses, à vous d'oser sortir de vos habitudes pour vous ressourcer et vous libérer un peu. Cela vous fera le plus grand bien et vous pourrez revenir plein d'énergie par la suite.

Ne vous inquiétez pas pour vos proches, ne culpabilisez pas de vous permettre de prendre un peu de temps pour vous, n'hésitez pas à demander de l'aide autour de vous pour vous accorder ce petit répit.

Cette année, envisager le mot vacances comme plusieurs petits moments de détente, de bonheur, d'évasion ! Sans vous en mettre trop sur les épaules, profitez des belles journées pour vous changer les idées, pour aller manger une crème glacée sur le bord du fleuve, pour aller prendre un café avec un ami que vous n'avez pas vu depuis longtemps, pour partager un pique-nique avec votre famille.



Le bonheur
n'est pas
d'avoir tout ce
que l'on désire,
mais
d'apprécier ce
que l'on a."
Paulo Coelho

UN COUP D'ŒIL	
1	Éditorial
2	Calendrier activités juillet et août
3	Les vacances sont indispensables ?
4	Suggestion d'activités Groupe d'échange
5	Déjeuner PA et dîner des endeuillés
6	Comment améliorer son sommeil
7	La déshydratation
8	Options de répit

JUILLET 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
3	4	5	6	
10	11 Déjeuner des proches aidants Délice à 9 h	12	13	
17	18	19	20 Dîner des endeuillés à 11 h 30 Normandin St-Jean	
24	25	26	27	28
31				

AOÛT 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		2	3	4
		9	10 Déjeuner des proches aidants Express du Sud 9 h	11
14	15	16	17	18
21	22 Groupe d'échange Parc des chutes à Charny à 13 h 30	23	24	25
28	29	30	31	

Service de soutien aux proches aidants Lévis et Saint-Lambert

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

POURQUOI LES VACANCES SONT-ELLES INDISPENSABLES ?

Les vacances, loin d'être accessoires, sont indispensables à bien des égards. Que ce soit sur le plan physique, psychologique et même professionnel, leurs bienfaits sont évidents.

Elles sont bonnes pour la santé

Prendre des vacances permet de reposer à la fois le corps et l'esprit, elles permettent de "recharger les batteries". Elles jouent ainsi un rôle sur le renforcement du système immunitaire, car en renforçant les défenses du corps, elles le rendent plus apte à combattre.

Elles permettent également au cœur de se reposer et diminueraient ainsi le risque d'accident cardiaque. Selon une étude américaine (Framingham Heart Study), les personnes qui prenaient au moins une semaine de vacances par an réduisaient leur risque de faire une crise cardiaque de 30%.

Les vacances permettent par ailleurs de conserver une bonne santé mentale en abaissant le niveau de stress et d'anxiété. Les problèmes du quotidien restent à la maison et l'esprit peut enfin se relâcher. Une étude de la Marshfield Clinic dans le Wisconsin a d'ailleurs mis en évidence que les femmes qui partaient de façon régulière en vacances avaient moins de risques de faire une



Elles sont bonnes pour le travail

Contre toute attente, les vacances sont bonnes pour la productivité. On est effectivement bien souvent plus efficace juste avant de partir et après être rentré de congés. Avant de partir, car plus la date de vacances approche, plus nous sommes enthousiastes et motivés à boucler les dossiers. Quant à l'après, le cerveau est reposé et enclin à (re)commencer de nouvelles tâches/missions.

Le niveau d'énergie est tel que l'on travaille plus vite et mieux qu'avant les vacances.

Elles sont bonnes pour les relations humaines

Les vacances, outre leurs effets bénéfiques sur la santé mentale et physique, permettent d'améliorer nos relations. Plus détendus et moins stressés, nous avons plus de temps à consacrer à nos proches. Cela permet aux couples de se retrouver, aux enfants de profiter de leurs parents (et vice versa) et aux amis de partager de bons moments ensemble. Passer du temps de qualité avec ses proches est facteur de longévité et limite le risque de dépression.

Voyager même près de chez soi, permet de faire de nouvelles connaissances et d'élargir ses horizons. Une bonne façon de cultiver l'ouverture d'esprit et d'aiguiser sa curiosité.

Ces informations sont tirées du site Passeport Santé : [Pourquoi les vacances sont indispensables ?](#)

SUGGESTION D'ACTIVITÉS À FAIRE CET ÉTÉ

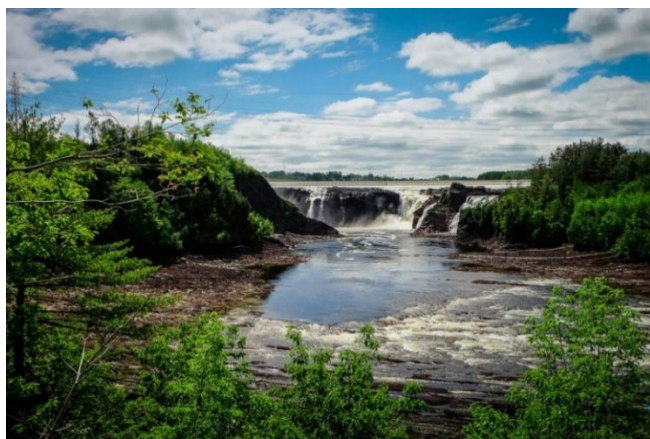
Notre région et ses environs regorgent d'activités pour profiter de la saison estivale. S'il n'est pas possible pour tous de partir en voyage sur une longue période, il est intéressant de prendre le temps de visiter certains attraits régionaux et de penser à vous l'instant d'une journée. La liste est longue, mais voici quelques exemples :

- Prendre le traversier à pied Québec/Lévis et marcher dans le Petit Champlain
- Croisière sur le fleuve à bord du bateau le AML Louis-Jolliet
- Tour de l'île d'Orléans et ses arrêts gourmands
- Aller manger une crème glacée sur la terrasse du Château Frontenac en prenant le funiculaire
- Contempler les fontaines du quai Paquet
- Pique-Niquer à la Marina de Saint-Romuald
- Les Grands Feux Loto-Québec
- Aller marcher au Parc des Chutes-de-la-Chaudière
- Festival de Jazz de Lévis



GROUPE D'ÉCHANGE

On vous invite à venir prendre l'air avec nous et échanger sur le thème de comment vous créer un réseau et l'importance de ce dernier afin de briser l'isolement en tant que proche aidant. On discutera autour d'une table à pique-nique, mais on vous invite à apporter votre chaise de camping si vous en avez une pour plus de confort.



QUAND : mardi 22 août 2023, remis au lendemain en cas de pluie.

LIEU : Parc des Chutes-de-la-Chaudière (Charny, sortie 130 de l'autoroute 73)

HEURE : 13 h 30 à 15 h 30

NOMBRE MAXIMAL DE PARTICIPANTS : 7 personnes

DATE LIMITE D'INSCRIPTION :

17 août 2023 au 418-832-1671 poste 223

DÉJEUNER

Les déjeuners mensuels ne prennent pas de vacances! Vous êtes invités à venir échanger avec d'autres proches aidants de Lévis.

Voici les dates pour les 2 déjeuners prévus durant la période estivale.



QUAND : mardi 11 juillet 2023

LIEU : Délice, Lévis

HEURE : 9 h à 11 h

DATE LIMITE

D'INSCRIPTION : 6 juillet 2023
au 418-832-1671 poste 223

QUAND : jeudi 10 août 2023

LIEU : Express du Sud, Charny

HEURE : 9 h à 11 h

DATE LIMITE

D'INSCRIPTION : 4 août 2023
au 418-832-1671 poste 223

DÎNER DES ENDEUILLÉS



Ce moment de discussion se veut en toute simplicité afin d'aller dîner avec d'autres proches aidants qui sont maintenant endeuillés. Ceux qui veulent connaître de nouvelles personnes et échanger sur leur processus de deuil avec des gens qui vivent sensiblement la même chose qu'eux sont les bienvenus.

QUAND : jeudi 20 juillet 2023

LIEU : Restaurant Normandin, Saint-Jean-Chrysostome

HEURE : 11 h 30 à 13 h 30

NOMBRE MAXIMAL DE PARTICIPANTS : 6 personnes

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 14 juillet 2023 au 418-832-1671 poste 225

Comment améliorer votre sommeil

5 conseils généraux pour améliorer votre sommeil :

1. Mettez-vous au lit dès que la fatigue arrive, tout en conservant le même horaire de coucher et de lever de jour en jour, si possible
2. Pratiquez régulièrement une activité physique (excepté en soirée) si vous le pouvez, cela favorise l'endormissement
3. Fermez les écrans au moins une heure avant le coucher
4. Créez vos propres rituels pour vous relaxer avant de vous mettre au lit (p. ex., lecture, écoute de musique douce, méditation)
5. Si vous en avez la possibilité, faites une sieste d'une vingtaine de minutes pendant la journée

Conseils typiques pour améliorer le sommeil des personnes proches aidantes :

Certaines difficultés de sommeil peuvent aussi être plus typiques aux personnes proches aidantes. Pensons entre autres à l'anxiété plus forte, aux nuits entrecoupées et à la pression intense. Voici quelques conseils pour vous aider à mieux dormir :

1. Dresser une liste des choses préoccupantes ou des choses à faire durant la journée pour les sortir de votre tête;
2. Si vous devez accompagner une personne pendant la nuit, vérifier si un autre membre de la famille peut vous remplacer pour une ou quelques nuits;
3. Essayer de cerner comment votre proche réagit aux activités intenses. Trouver ensuite des moyens pour apaiser ses sens afin de vous laisser de l'espace de repos selon les heures de la journée;
4. Si cela vous rassure dans votre situation : utiliser au besoin un interphone de surveillance afin d'entendre votre proche;
5. Extérioriser les pensées négatives en les écrivant ou en parlant avec une personne de confiance;
6. Demander de l'aide : services de répit, établissement de soins de longue durée;
7. Chercher un groupe d'entraide pour parler, afin de réduire le stress et l'anxiété;
8. Consulter un médecin, il peut s'agir d'un problème physique sous-jacent au rôle de personne proche aidante;
9. Peut-être que tenir un journal du sommeil pour brosser un portrait général peut vous aider dans votre progression (à réaliser sur deux semaines et le refaire deux mois plus tard).

Ces informations sont tirées du site : <https://www.lappui.org/fr/je-suis-aidant/etre-proche-aidant/me-preserver-pour-mieux-aider/ameliorer-le-sommeil/>

À votre santé !



Pour cette édition, je profite de la période estivale pour vous parler d'un aspect essentiel à votre santé et par le fait même, à **vosre autonomie**. Avec le vieillissement, la **soif**, symptôme de la déshydratation le plus significatif, se fait de moins en **moins ressentir**. Cependant, ce n'est pas sans impact.

Certaines situations appellent à une vigilance accrue telles qu'une canicule, la pratique d'activité physique, la diminution de la fonction rénale, le diabète, un trouble de la déglutition, la dysphagie, etc. La réserve en eau diminue avec l'âge. **Après 60 ans**, la teneur en eau n'est plus que de **52 %** chez l'homme et **46 %** chez la femme. De plus, si vous évitez de boire pour ne pas avoir envie d'uriner, ce n'est pas non plus une saine habitude de vie.

La déshydratation peut créer de la confusion, une désorientation, une baisse de l'attention, une grande fatigue et de la faiblesse. Des pertes d'équilibre peuvent être observées à cause de la diminution de la force musculaire. Ainsi, une perte d'autonomie peut se produire à la suite d'une **chute** et faire des fractures invalidantes.

La déshydratation chez la personne âgée est à prendre au sérieux et avec vigilance. Celle-ci peut compliquer certaines maladies comme les infections pulmonaires et l'hyperthermie. Remarquez la présence de maux de tête, de fièvre, de nausées, de constipation et de tout autre signe relié. Aussi, la prévention passe par l'environnement et le lieu de vie. Entre autres, vous pouvez rafraîchir le domicile en mettant un linge mouillé devant une fenêtre.

L'**eau plate** est évidemment l'une des boissons efficaces pour réhydrater son corps. Il est conseillé de boire au minimum 1,5 litre d'eau par jour pour éviter d'être déshydraté. Toutefois, **il ne s'agirait pas de la boisson la plus hydratante**. Selon une étude, menée par des chercheurs, de l'Université St-Andrews, en Écosse, l'eau plate ou pétillante serait classée à la 10^e position des boissons les plus hydratantes.

À travers leurs études, ils ont constaté que l'eau hydrate rapidement le corps, mais que les boissons qui contiennent un peu de sucre, de gras ou de protéines hydratent mieux. Ils en ont conclu que le **lait écrémé** serait la boisson qui permettrait de faire disparaître le plus rapidement les symptômes de la déshydratation. Alors, levez votre verre et n'hésitez pas à vous hydrater !

Un des moyens pour conserver son pouvoir d'agir et donc, de faire valoir ses droits, c'est de préserver son autonomie !! Passez un bel été !

Mélaniz Pinault,,

Service de soutien aux proches aidants Lévis et Saint-Lambert

Besoin de répit?

Vous prenez soin de votre proche à la maison 24h/24h et il ne peut rester seul? Quelques options s'offrent à vous pour vous permettre de prendre une pause bien méritée. Chassez la culpabilité, vous avez besoin de prendre du temps pour vous si vous souhaitez pouvoir continuer un bout. Expliquer à votre proche votre que ce n'est pas contre lui/elle, mais bien pour vous. Vos batteries ont besoin d'être rechargées. Il n'y a pas de solution miracle, mais quelques-unes sont possibles :



- Solliciter votre entourage immédiat : famille, amis.
- Répit en résidence pour aînés : Quelques résidences offrent ce service dont la Résidence Kennedy à Pintendre, la Résidence des Pionniers à St-Nicolas, Résidence Cœur de Marie à Charny, etc. Ils exigent souvent un minimum 1-2 semaine de répit.
- La Maison Gilles-Carle à St-René en Beauce : www.fondationmaisongillescarle.org ou 1-888-387-1230 poste 2
- Baluchon répit long terme à domicile : www.baluchonrepit.com ou 1-8555-762-2930
- Demander à votre travailleuse sociale du CLSC
- Service de Soutien aux proches aidants : Marie-Ève Tremblay, coordonnatrice pour des répits de 3h/semaine. 418-832-1671 poste 222.
- Coopérative Rive-Sud : www.servicesrivesud.com ou 418-838-4019
- Albatros Lévis : www.albatroslevis.com ou 418-832-9992 poste 353
- Agence privée
- Site web www.sosgarde.ca

« Le fait de réfléchir et d'agir de manière positive dans la minute présente va influencer l'heure, le jour et en fin de compte, le reste de votre vie. »

-Denis Waitley