

Prendre soin d'une personne malade

Vous prenez soin d'un membre de votre famille ou d'un ami gravement malade?

Les soignants sont des personnes qui fournissent des soins non rémunérés et aident les membres de leur famille ou leurs amis qui sont gravement malades. Leurs soins peuvent consister en un soutien pratique, émotionnel/mental/spirituel ou en un rôle de défenseur des patients. Le rôle du soignant peut être différent selon la situation.

Être soignant peut être très stressant, fatigant et éprouvant pour de nombreuses raisons.

Voici quelques éléments à prendre en compte lorsque vous prenez soin de quelqu'un :

- Aussi difficile que cela puisse être, il est important de respecter leurs choix, car c'est leur cheminement.
- Demandez à revoir ensemble leurs objectifs en matière de soins et leur plan de traitement afin que vous puissiez être pleinement conscient de leurs objectifs et de leurs souhaits pendant cette période. Les deux sont disponibles sur demande auprès de votre fournisseur de soins de santé. S'ils n'ont pas encore créé leurs objectifs de soins ou leur plan de traitement, parlez-en à leur fournisseur de soins de santé pour les créer.
- Discutez avec votre proche et son équipe soignante du type de soins dont il aura besoin et de la façon dont ils pourraient évoluer à mesure que sa maladie progresse.
- Si vous vivez dans une communauté rurale ou éloignée sans centre de soins palliatifs, hôpital ou établissement de soins de longue durée, parlez au personnel de santé de votre communauté de ce qui se passera si des soins doivent être prodigués dans l'un de ces établissements, loin de chez vous.
- Encouragez la personne dont vous prenez soin à informer les autres membres de la famille ou les amis de ses choix.



- Si elle choisit de rester à la maison, demandez-lui si d'autres membres de la famille ou des amis proches peuvent s'occuper d'elle. Ensuite, demandez à ces personnes si elles peuvent s'engager à consacrer un certain temps pour aider aux soins. Elles peuvent notamment apporter leur aide pour le bain, l'alimentation, le ménage, la cuisine, la garde des enfants, la lessive, les courses, le soutien émotionnel, le soutien spirituel, la coordination des aides et des visiteurs, etc.
- Établissez un emploi du temps pour vous-même et pour les autres, en blocs de temps : soins, temps libre, temps pour dormir et soins personnels. Cela contribuera à prévenir l'épuisement professionnel des soignants. Le fait de savoir que d'autres personnes sont là vous permettra de vous détendre et de sortir faire une pause lorsque vous en aurez besoin.
- Demandez à vos agents de santé communautaires (par exemple, les travailleurs de soins à domicile et communautaires) de vous aider à obtenir tout l'équipement qui sera nécessaire (par exemple, un lit d'hôpital, une chaise de bain, un déambulateur, un matelas spécial, etc.).
- Si possible, demandez à des amis, à la famille et/ou aux membres de la communauté de vous aider à acquérir les compétences de base en matière de soins afin d'aider la personne dont vous prenez soin à être plus à l'aise et à prévenir les problèmes (par exemple, les bains au lit, l'utilisation des toilettes, le positionnement au lit, les soins de la bouche, etc.).
- Travaillez avec le pharmacien pour conserver une feuille imprimée des médicaments pour la personne dont vous prenez soin.
- Accédez à des soutiens et à des ressources pour vous aider à naviguer dans le système de santé. Vous n'avez pas besoin de naviguer seul dans le système. Les navigateurs de patients autochtones et les navigateurs autochtones en oncologie sont présents pour vous soutenir.

Offrir un soutien complet

Prendre soin d'un proche malade implique bien plus que de s'assurer que la logistique est prise en charge et que ses besoins physiques sont comblés. Les soignants fournissent ou facilitent souvent également un soutien mental, émotionnel et spirituel pour assurer un bien-être holistique.

Voici quelques éléments à prendre en compte :

- Si la personne dont vous prenez soin souhaite parler de choses dont elle n'a jamais parlé auparavant ou a besoin de pleurer, il est important d'essayer de la laisser s'exprimer et de l'écouter.
- Essayez de lui adresser des paroles réconfortantes, de faire des gestes bienveillants ou de la toucher doucement lui faire savoir qu'elle n'est pas seule.
- La conversation n'est pas toujours nécessaire; votre présence peut la réconforter.
- Soyez attentif à son langage corporel; la personne ne vous dira pas toujours qu'elle souffre.



- Si la personne dont vous prenez soin a du mal à accepter son état ou a des problèmes non résolus, elle peut être en colère, mais vous n'y êtes pour rien. Essayez de ne pas prendre leur colère personnellement. Elle peut également être irritable en raison de la douleur et des symptômes de la maladie, un phénomène courant en fin de vie.
- Réfléchissez à leurs objectifs en matière de soins et/ou à leur plan de traitement pour identifier des options de soutien mental et émotionnel autres que vous-même. Il peut s'agir d'un conseiller, d'un ancien, etc.
- Demandez à la personne dont vous prenez soin comment et si elle souhaite recevoir un soutien mental, émotionnel et/ou spirituel.

Prendre soin de vous

Être aidant peut prendre beaucoup de votre énergie et de votre temps, surtout lorsque l'état de la personne dont vous prenez soin s'aggrave. Vous êtes important aussi et vous ne devez pas vous négliger. Vous ne pouvez pas prendre soin des autres lorsque vous êtes malade.

Voici quelques mesures que vous pouvez faire pour assurer votre bien-être physique, mental, émotionnel et spirituel :

- Assurez-vous d'avoir des assistants prêts à partager la responsabilité.
- Mangez bien en prenant des repas riches en nutriments à des heures régulières. Assurez-vous d'avoir des collations nutritives à disposition. Cuisinez en grande quantité et congelez les repas pour plus tard.
- Faites de l'exercice régulièrement; même une marche par jour vous aidera à avoir de l'énergie et à réduire le stress.
- Reposez-vous suffisamment et prévoyez du temps pour les tâches ménagères et les rendez-vous médicaux.
- Utilisez des compétences d'adaptation, comme faire des pauses et parler à quelqu'un (par exemple, un aîné, un membre de la famille, un ami, etc.) pour aider à gérer les sentiments personnels de chagrin, de tristesse ou de colère. Acceptez le fait que, même si votre ami ou un membre de votre famille arrive à la fin de sa vie, il peut s'agir d'un moment spécial d'amour au cours duquel vous l'aidez à se préparer à poursuivre son voyage. Des souvenirs spéciaux ou des histoires amusantes que vous et d'autres membres de la famille ou amis pouvez partager vous aideront pendant cette période.
- Vérifiez-vous de temps en temps pour vous assurer que vous mangez suffisamment, que vous vous reposez suffisamment et que vous ne vous sentez pas épuisé. Demandez de l'aide pour les tâches (par exemple, les repas, le transport, etc.) si vous en avez besoin.

Ressources

Les **Navigateurs autochtones en cancérologie** peuvent vous soutenir, vous et votre famille, tout au long de votre parcours contre le cancer.

» cancercareontario.ca/fr/trouver-services-cancerologie/intervenants-pivots-patients-autochtones

Les **Navigateurs de patients autochtones** peuvent vous aider, vous et votre famille, à naviguer dans le système de santé. Demandez à votre fournisseur de soins de santé s'il y a un intervenant auprès des patients autochtones dans l'hôpital où vous recevrez des soins.

Le **Centre virtuel canadien de soins palliatifs Living My Culture** est une plateforme où des personnes de différentes cultures partagent leurs histoires et leur sagesse sur la vie avec la maladie, la fin de vie et le deuil.

» livingmyculture.ca/culture/

Les **soins de relève** offrent des services de relève pour que vous puissiez prendre une pause.

» ontario.ca/fr/page/soins-de-releve

Le **Centre d'éducation et de recherche sur le vieillissement et la santé** propose de nombreuses ressources pour les soignants autochtones et d'autres ressources.

» cerah.lakeheadu.ca/resources/indigenous-health

L'**Organisme de soutien des personnes soignantes de l'Ontario** offre de nombreux soutiens et programmes aux soignants naturels, y compris des informations sur les soutiens financiers.

» Appelez le **1-833-416-2273** ou connectez-vous au chat en ligne à aidantsontario.ca

Santé à domicile Ontario tient à jour une liste de ressources pour les soignants.

» ontariosanteadomicile.ca/au-dela-du-devoir/ressources-pour-les-soignants

Hope for Wellness est une ressource culturellement sûre et gratuite, disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, pour vous soutenir, vous et les personnes qui vous sont chères, en matière de santé mentale.

» Appelez le **1-855-242-3310** ou connectez-vous au chat en ligne sur le site espoirpourlemieuxetre.ca

Pour obtenir plus de renseignements, de ressources et de soutien sur les soins palliatifs, parlez à votre fournisseur de soins de santé (par exemple, un médecin, un spécialiste, une infirmière ou un navigateur autochtone) ou à un agent de santé communautaire (par exemple, un agent de soins à domicile et en milieu communautaire).

Vous voulez obtenir cette information dans un format accessible?

1-877-280-8538, ATS 1-800-855-0511, info@ontariohealth.ca

La production de cette ressource a été rendue possible grâce à la collaboration et au soutien financier du Partenariat canadien contre le cancer et de Santé Canada. Les opinions exprimées dans ce document ne représentent pas nécessairement les opinions de Santé Canada ou du Partenariat canadien contre le cancer.