

L'ÉPUISEMENT EN QUESTIONS

Qu'est-ce que l'épuisement ? Le rôle de proche aidant arrive parfois doucement dans la vie des personnes et peut prendre une grande place. L'épuisement peut lui aussi s'installer sans que l'on en ait nécessairement conscience. Il peut se manifester sur plusieurs plans : physique ou psychologique. Nous devenons plus irritables, plus fatigués, plus émotifs, moins patients, nous avons parfois l'impression de ne pas en faire assez pour l'autre personne, nous nous sentons seuls, etc. Nous ne devons pas demeurer isolés, nous devons aller vers les gens pour chercher du soutien, de l'aide. Mais ce n'est pas toujours facile. Une fois fait, nous devons accepter les mains qui nous sont tendues. Voici quelques questions qui peuvent vous aider à prendre conscience de votre risque d'épuisement.

Vous arrive-t-il :

- ⇒ d'avoir l'impression de ne plus avoir assez de temps pour vous, car vous vous occupez d'un proche ?
- ⇒ de vous sentir tiraillé entre les soins à cette personne et vos autres responsabilités familiales ou de travail ?
- ⇒ de penser que votre vie sociale s'est détériorée du fait que vous prenez soin de cette personne ?
- ⇒ d'avoir l'impression d'être le seul sur qui cette personne peut compter ?
- ⇒ d'être pessimiste lorsque vous pensez à l'avenir ?
- ⇒ de vous sentir coupable de ne pas en faire plus, même si vous en faites déjà beaucoup ?
- ⇒ de pleurer facilement ?
- ⇒ de sentir que vous ne serez plus capable de prendre soin de votre parent encore bien longtemps ?
- ⇒ d'être constamment fatigué ?
- ⇒ de sentir que le soin de votre proche dans la situation actuelle est un fardeau ou une charge lourde ?

Si vous avez répondu oui à une de ces questions, vous êtes à risque d'épuisement. Cependant, il n'est jamais trop tard pour prendre soin de vous. Parfois, cela peut sembler difficile de prendre du temps pour soi à travers le quotidien déjà bien rempli. C'est pourquoi il faut s'arrêter et se questionner sur sa situation de proche aidant. Par la suite, il faut se donner des moyens afin d'éviter l'épuisement.

La plateforme d'accompagnement et de répit est là pour vous, venez nous voir dans nos locaux, contactez nous par téléphone. Nous pouvons vous accompagner dans votre cheminement. Nous pourrions vous donner des outils, des trucs qui vous interpellent peut-être et vous aideront à mieux prévenir votre épuisement. Toute personne doit d'abord s'occuper de soi-même afin d'être pleinement en mesure de prendre soin d'une autre personne.

Source : www.appad.ca

L'AGENDA DU MOIS

Pour les animations ci-dessous : gratuit, transport possible, inscription obligatoire au 07-50-65-60-72

Balade



De l'exercice, du grand air et des rencontres.

Rendez-vous pour une balade facile d'une heure à l'étang Philippe de Saint Gervais suivi d'un goûter à notre local.

Mardi 21 novembre à 14 heures à Saint Gervais d'Auvergne

Proches aidants
Personnes malades

Groupes d'échanges à thèmes

En partenariat avec le comité local FRANCE PARKINSON

Vous êtes concerné par la maladie de Parkinson ?

L'équipe de la PFAR et celle du comité local France Parkinson vous accompagneront pour échanger entre proches aidants et entre personnes malades.

Proches aidants
Personnes malades



Mardi 28 novembre à 17 heures aux Ancizes Comps

Atelier adapté autour de la danse



En compagnie de Geneviève, ergothérapeute, pour un moment de lâcher prise, d'activité physique et de plaisir.

Jeudi 19 octobre à 14 heures à Pontaumur

Personnes malades

Ateliers d'activités adaptées par secteur

LOUBEYRAT : lundi 6 et 20 novembre à 14 heures

SAINT GEORGES DE MONS : jeudi 2 et lundi 27 novembre à 14 heures

LAPEYROUSE : mercredi 8 et 22 novembre à 14 heures

MONTAIGUT : mardi 7 et jeudi 23 novembre à 14 heures

GIAT : Lundi 13 et jeudi 30 novembre à 14 heures

Personnes malades



Accueil des personnes malades au sein d'un groupe d'activités, jeux, discussions, activité physique adaptée, relaxation, sorties, visites, etc ...

VOS BESOINS, NOS SOLUTIONS

Absence de l'aidant : accompagnement de la personne malade au domicile- Possibilité de relais plusieurs heures de suite - 7 € de l'heure.

Stimulation, socialisation personnes malades : ateliers d'activités en collectif par secteurs ; ludothèque, prêt gratuit de jeux, de tablettes numériques adaptées et accompagnement à l'utilisation pour le proche aidant ou les intervenants à domicile.

Détente, bien-être : séances de massage-détente à domicile pour les proches aidants et les personnes malades (1 heure, 5 €) ; sorties, visites, balades.

Écoute, échanges : accompagnement psychologique individualisé, groupes entre aidants, visites à domicile.

Conseils pratiques : informations sur la maladie, les aides, les services à domicile du territoire, conseils administratifs, formation informatique.

Informations, formations : bibliothèque, brochures spécialisées. Le prêt est gratuit.



Vos interlocutrices

Marie-Ange Nénot
Coordinatrice

Anne Sophie Sibille
Assistante de soins

Pour se rencontrer :

Accueil à notre local :
Maison des Aidants en Combrailles
6 rue Mercière
63390 Saint Gervais d'Auvergne

Sur rendez-vous au local ou à domicile :

Tel. 07.50.65.60.72

Mail : repit@combrailles.com