Regroupement proches-aidants Rouyn-Noranda

Bulletin D'information

PRINTEMPS 2020

SOMMAIRE

À Propos	1
Mot de la coordonnatrice	1
Prochaines activités	2
Prendre soin de soi	2
Si vous me placez en CHSLD…	3
Prévenir le suicide chez les proches ai-	4
Phase 2 du projet et suite de Si vous me placez en CHSLD…	5
L'aidant branché En vrac Devenir membre	6

À PROPOS

Le projet Recueil de textes est presque terminé. Ce fut un travail assez minutieux, beaucoup d'étapes à fignoler, et de vérifications, mais nous sommes assez fières du résultat. De belles histoires, les unes après les autres, englobant des tranches de vie d'aidant dans leur quotidien. Nous avons bien hâte de pouvoir vous offrir votre exemplaire. Un énorme MERCI à tous ceux qui ont collaboré, soit les membres du comité, les participants qui se sont généreusement racontés, les correcteurs ainsi que la personne aidant à la mise en page.

Un nouveau projet tente de voir le jour au RPARN (Regroupement proches-aidants Rouyn-Noranda). Nous sommes désireux de vous offrir, sous forme de plusieurs activités, des ateliers qui sauront briser l'isolement, et pourront vous donner des opportunités de vie active avec ou sans votre aidé. Donc, un mieux-être par des activités simples, physiques et intellectuelles. À suivre…

MOT DE LA COORDONNATRICE

Bonjour à vous!

Chaque année, au printemps, je ne sais pas pour vous, mais pour moi c'est comme si la vie renait après avoir hiberné, et le retour à un temps plus éclairé me donne un surplus d'énergie.

Avec le printemps vient aussi le renouvellement de la carte de membre. Peut-être connaissez-vous des gens de votre entourage qui seraient intéressés à joindre les rangs du RPARN? N'hésitez pas à les encourager et à leur communiquer nos coordonnées. L'avis de renouvellement vous a été envoyé ainsi qu'un court sondage en lien avec l'éventualité de prochaines activités. Votre soutien contribue à la continuité de nos services.

Nous préparons actuellement la troisième journée ressourcement prévu en octobre prochain sous le thème Me choisir comme proche aidant, puisque c'est reconnaitre que je suis la personne à prioriser dans ma vie afin de prendre soin de mon aidé, tout en m'accordant autant d'amour, d'attention et de respect qu'à l'autre personne.

La signification et l'importance de la proche aidance sont de mieux en mieux définies afin que les services en développement soient en lien direct avec le besoin des proches aidants.

Madame Marguerite Blais vise sur des maisons des aînés d'ici 2022. Effectivement, Québec mettra en place 45 maisons des aînés dans la province, un investissement d'environ 2,6 milliards de dollars. Ce concept remplacera le centre d'hébergement et de soins longues durées (CHSLD), qui serait conçu pour eux, avec de petites unités qui se rapprochent davantage d'un domicile que d'un lieu d'hébergement, que ce soit physiquement ou visuellement. Ça avance, lentement mais sûrement comme le dit l'expression.

Je vous souhaite un heureux printemps.

Aline Gaumond

PROCHAINES ACTIVITÉES

Mardi 17 mars 2019 à 8h00
Déjeuner –Causette fêter la venue du printemps.
Déjeuner au restaurant Mikes.
Inscription avant le 16 mars 2020

Lundi 11 mai 2020 à 13h15
Dans le cadre de la semaine québécoise de la famille activité Gym-Cerveau

Jeudi 4 juin 2020 AGA dès 8h00
Déjeuner suivi de L'Assemblée Générale Annuelle .Inscription avant le 31 mai 2020.
Bienvenue à tous!
Gratuit!

ACTIVITÉS RÉALISÉS

Diner de noël:
Nous étions une quinzaines de personnes à nous mettre dans l'ambiance de Noël lors du dîner pour cette l'occasion en décembre dernier.

Déjeuner-Causette
Mardi le 11 février avait lieu le déjeuner-causette, spécial de la St-Valentin. Ce fut un déjeuner en compagnie de 14 personnes.

Mardi 25 février 2020 Faire ses impôts!
Séance d'information sur les prestations et les crédits que vous pourriez recevoir lorsque vous faites vos impôts en collaboration avec AQDR.
10 Personnes présentes

SI VOUS ME PLACEZ EN CHSLD...

Si vous avez de la famille qui vit en CHSLD, ou si vous travaillez en CHSLD, pensez à offrir ce qu'il y a sur cette liste, ou pensez à impliquer la famille afin que vos clients puissent vraiment vivre dans un bon milieu de vie. Les familles font la différence sur la qualité de vie des clients d'un CHSLD.

Ma liste

****S'il vous plaît, pensez à congeler mes plats maison préférés, que vous laisserez à la cuisine du centre pour qu'un jour sur deux, je mange comme je mangeais chez moi.***

****Pensez à m'offrir de beaux vêtements adaptés pour faciliter mon habillage. Pensez à amener du maquillage et des produits de beauté. Le matin, je veux m'habiller convenablement et être belle. J'ai encore de la dignité, même si je ne vis plus chez moi.***

****Pensez à décorer ma chambre. Je veux des photos de vous. Je veux me voir quand j'étais jeune, je veux voir les membres de ma famille pour ne pas vous oublier. Je veux que le personnel qui s'occupe de moi connaisse mon histoire.***

****S'il vous plaît, amenez-moi de la musique et une radio. Les journées sont parfois longues et je n'aime pas toujours la musique que le personnel choisit pour moi. Vous savez, amenez les chansons que je chantais à tue-tête dans ma voiture. C'est un baume sur mon cœur de les réentendre.***

****S'il vous plaît, ne vous gênez pas pour m'apporter des passe-temps que j'aime. Si je suis limitée dans mes mouvements, amenez moi de trucs faciles, mais ne me laissez pas à rien faire. Ici, c'est le jour de la marmotte, j'ai besoin de me divertir! Si je suis vieille et que tranquillement vous avez l'impression que je redeviens une enfant, amenez-moi des poupées, amenez-moi des casse-têtes d'enfants. Je sais, ça vous fera beaucoup de peine de me voir comme ça, mais moi, je vais aimer cela. Faite-le pour moi.***

****S'il vous plaît, insistez pour que l'on prenne soin de moi dignement! Je ne veux pas que l'on me bouscule, que l'on me crie après, que l'on m'infantilise, que l'on me tutoie. Impliquez-vous auprès de mon centre. Soyez présents, s'il vous plaît.***

**** Quand vous venez me voir, sortez-moi. Peu importe ce que l'on vous dit, sortez-moi! Je veux sentir le vent sur mes joues, je veux voir le soleil, je veux entendre les oiseaux. Même si ce devait être cela qui me tue, faites-le. Je suis comme vous, j'ai besoin de sentir la vie.*** ***(Suite page 5)***

Prévenir le suicide chez les proches aidants

Signes avant-coureurs de détresse psychologique.

1. Identifier les signes détresse psychologique.

Les signes de détresse psychologique sont de quatre ordres. Il ne s'agit pas de voir un de ces signes ponctuellement, mais ces manifestations doivent correspondre à un changement dans les habitudes et le comportement. Ce changement de comportement peut vous indiquer que votre proche se trouve dans une situation de détresse psychologique pouvant conduire à des pensées suicidaires.

Signes physiques : fatigue, nervosité, maux de tête ou de dos.

Signes cognitifs : difficulté à prendre des décisions, problème des concentration et d'attention, pessimisme, envisage l'avenir négativement, méfiance

Signes émotifs : irritabilité, anxiété, dépression, colère et excitabilité

Signes comportementaux : disputes et agressivité, isolement, abus de substances psychotropes, passivité.

2. Parler du suicide peut sauver des vies.

En cette semaine, l'association québécoise de prévention du suicide, encourage chacun à consulter le site commentparlerdusuicide.com pour oser parler du suicide. En effet, si nous souhaitons prévenir les suicides et améliorer le bien-être mental des personnes proches aidantes, il est nécessaire de les identifier puis d'en parler. Ces derniers peuvent aussi avoir besoin de parler et de recevoir de l'aide psychologique à certains moments de leur vie. Parler du suicide sauve des vies. Aborder ce sujet avec une personne proche aidante en situation de détresse psychologique, loin de lui installer ce genre d'idées, permettrait au contraire de libérer la parole et de la soulager, afin de lui permettre ultimement de rééquilibrer son bien-être mental et physique.

3. Soutenir et orienter vers les ressources adéquates.

C'est ensemble en agissant en tant que communauté solidaire, que nous arriverons à renforcer le filet humain autour des gens vulnérables et à éviter que nos proches glissent entre les mailles. Il convient donc d'apporter du soutien émotionnel aux personnes ayant besoin. Des professionnels et des ressources existent vers lesquelles vous pouvez vous tourner pour trouver de l'aide. Ils permettront à la personne en situation de détresse :

Identifier et de comprendre les problématiques et préoccupations.

Créer une stratégie de sécurité.

Suivre un plan pour prendre soin de soi.

Rentrer en contact avec d'autres services de soutien aux proches aidants.

Qui contacter ?

Ligne info aidant : Appelez au 1 855 852 7784

Ligne info suicide : Appelez au 1 866 277 3553

Site internet : commentparlerdusuicide.com

Liste des centres de préventions du suicide

PHASE 2 DU PROJET

VIVRE ET VIEILLIR ENSEMBLE DANS NOS QUARTIERS RURAUX

La parole est aux personnes ainées

Le 14 janvier dernier, le Centre d'action bénévole de Rouyn-Noranda, avec le soutien de ses collaborateurs membres de la Table des ainés, lançait la 2e phase de son projet *Vivre et vieillir ensemble dans nos quartiers ruraux* en faisant un appel tout particulier aux ainés.

Cette étape consiste en une recherche-action à laquelle les personnes ainées sont invitées à participer afin d'identifier les besoins qui sont peu ou pas répondus dans leur milieu. La démarche est simple et peut s'avérer très intéressante pour ceux et celles qui vont répondre à l'invitation.

Il suffit de s'inscrire à une rencontre individuelle et confidentielle. Au cours d'une entrevue dirigée, vous répondrez à une courte série de questions sur ce qui vous semble nécessaire pour demeurer dans votre quartier et avoir une qualité de vie acceptable. Transport, alimentation, solitude, soins de santé, loisirs et autres sujets seront abordés ainsi que toutes autres questions qui vous sembleront utiles. L'objectif est de recueillir le plus de données pertinentes afin d'identifier des solutions et des pistes d'actions facilitant le maintien des personnes ainées dans leur quartier.

Pour participer, vous devez vous inscrire auprès de Nancy Vaillant, coordonnatrice de recherche, par téléphone au 819 279-4126 ou par courriel à l'adresse vveqr@benebolern.com. Vous pouvez aussi contacter Roger Létourneau, résident du quartier de Cloutier, membre du comité de recherche, au 819 649-2456.

Les ainés ne sont pas les seules personnes invitées à s'exprimer au cours de cette consultation. La famille, les proches aidants, les intervenants, les leaders locaux et les futurs ainés peuvent contribuer à cette recherche.

Par cette étape du projet financé par le programme Nouveaux Horizons, les partenaires impliqués dans le projet espèrent créer un mouvement de mobilisation et de solidarité pour permettre de vivre et vieillir ensemble dans nos quartiers ruraux.

(Suite de la page 3)

- ***Je sais que vous serez occupés, que vous avez vos familles, mais ne m'oubliez pas. Faites un calendrier et venez séparément pour occuper le plus de plages horaires. Avec un calendrier, je saurais que vous ne m'oubliez pas. Quand vous venez me voir, parlez-moi, caressez-moi. Ici, on ne me donne pas de tendresse et j'en ai besoin.***

****Prévenez le centre des jours où vous passerez me voir. Je veux être belle quand vous viendrez. Je ne veux pas être sale et avoir mauvaise mine quand vous venez.***

- ***Insistez et, s'il le faut, payez pour que l'on me donne plus qu'un bain par semaine. Je vous en conjure. Mon corps vieillit ou n'a plus les mêmes habiletés de propreté qu'avant. J'ai besoin de me sentir propre.***

- ***S'il vous plaît, ne vous chicanez pas en ma présence. Je vous vois si peu, j'ai envie de bon temps avec vous.***

Par: Bianca Longpré Humoriste, auteure

332,rue Perreault Est, Local 202
Rouyn-Noranda (Qué) J9X 3C6
Tél.: 819-797-8266
Fax: 819-797-4566
Courriel: aidantsnaturels-rn@cablevision.qc.ca
Site: www.rparn.com

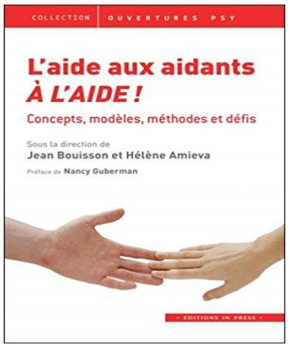
LA MISSION

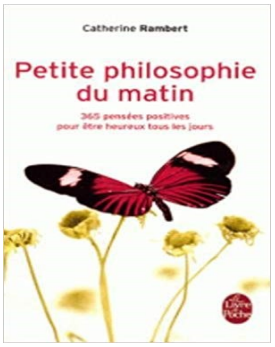
Informer, soutenir et améliorer la situation des personnes proches aidantes, en favorisant le partage des expériences.

LES SERVICES

Écoute et support
Information
Référence
Conférences
Cafés-rencontres
Ateliers de soutien
Activités diverses

EN VRAC





L'AIDANT BRANCHÉ

Prévention suicide:
www.cps-rouyn-noranda.ca

Hébergement en établissement public:
hwww.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/programmes-aide/pages/hebergement-etablissement-public.aspx

DEVENIR MEMBRE

Cela vous intéresse? Rien de plus simple. Le coût d'adhésion est de 15.00$ annuellement. Cette participation financière a pour but l'amélioration des services auprès des personnes proches aidantes .

Coupon-réponse

Prénom et nom :_____
Adresse :_____
Ville :_____
Code postal :_____
Téléphone :_____
Poster à l'adresse ci-haut mentionnée.