



## Prendre soin de soi-même

Par : [CVH Team](#)

Que vous preniez soin de quelqu'un tout le temps ou à l'occasion, vous devez vous protéger contre l'épuisement mental et physique. Bien que prendre un répit ne semble souvent pas prioritaire, pousser vos limites à l'extrême risque de compromettre votre propre santé. Votre fatigue physique et émotionnelle peut aussi stresser le malade. À la longue, vous pourriez ne plus être en mesure de prendre soin de la personne malade.

Voici quelques conseils sur la façon de prendre soin de vous-même.

### Prenez un repos

Un excellent moyen de vous assurer que vous avez l'énergie requise pour prodiguer des soins est de prendre le temps de vous reposer pour vaquer à un loisir préféré : exercice, promenade à pied ou à vélo, cinéma, ou même faire une sieste! On suggère de le faire au moins une fois par semaine. Sortir au restaurant ou rencontrer quelqu'un vous permettra de parler loin du milieu de soin. Il se peut que vous n'alliez profiter pleinement de votre pause que si quelqu'un demeure auprès du malade.

### Acceptez l'aide qu'on vous offre

Profitez de l'aide offerte par vos proches. Ils auraient peut-être besoin de directives précises afin de vous venir en aide le mieux possible. Vous voudrez peut-être qu'un ami vous accompagne pour une sortie, qu'il aille chercher vos provisions, qu'il tonde votre gazon ou qu'il promène votre chien. Si le malade loge chez vous, un ami peut rester auprès du malade, vous permettant ainsi de faire vos emplettes ou tâches ménagères. Vous vous sentirez soulagé à l'idée que quelqu'un vous aide à vous occuper de tâches simples (par exemple, chercher un verre d'eau, retrouver le combiné du téléphone ou chercher les lunettes du patient), vous libérant pour penser à autre chose. S'il existe un programme de soins palliatifs dans votre région, vous pourriez demander qu'un bénévole ou préposé aux soins de relève vienne vous accorder un repos bien mérité.

### Trouvez l'équilibre entre les soins et le travail

Peu importe le type de soins et l'endroit où vous aidez le malade (domicile, hôpital ou foyer de soins palliatifs), vous aurez à jongler avec quelques obligations, par exemple le travail, le soin d'enfants ou de parents ou diverses obligations domestiques.

Les gens réagissent différemment face à cette surcharge de responsabilités concurrentes. Certains trouvent que le milieu de travail offre un repos du milieu de soin et leur permet de refaire leurs forces pour ensuite mieux soigner le malade, tandis que d'autres sont accablés par le double rôle qu'ils jouent. D'autres personnes se sentent stressées parce qu'elles ne peuvent se permettre de quitter leur emploi pour prendre soin de quelqu'un. Si vous songez à prendre congé du travail pour prodiguer des soins, familiarisez-vous avec les [prestations du gouvernement canadien](#) qui s'offrent à vous à titre de soignant.

soignant.

Voir aussi : [Prestations aux soignants et aux survivants](#)

## Prenez soin de vous

Les soignants disent souvent qu'ils mettent leur vie en veilleuse lorsqu'ils ont la charge d'un malade. Il vaut mieux établir une routine qui vous permet de manger et de dormir régulièrement. Si vous repoussez toujours votre heure du coucher ou que vous ne mangez que quelques heures après avoir eu faim, votre santé s'en ressentira. Avoir des petits goûters à portée de la main vous aidera à mieux vous nourrir.

Si vous ressentez de la fatigue, vous voudrez peut-être faire la sieste quand le patient dormira, même s'il y aura encore du travail à faire. Puisez de toutes parts afin de faire les tâches ménagères pour éviter l'épuisement. Ne remettez pas au lendemain un rendez-vous ou une visite que vous songez faire chez votre médecin ou à une clinique de santé.

## Soignez votre dos

Les aidants familiaux sont souvent appelés à aider le patient à prendre son bain, à faire sa toilette, à se relever et à se retourner dans son lit. Il est essentiel de maintenir la santé de votre dos pour réduire le risque de blessures. La marche et la natation ont pour effet de raffermir la région lombaire et de contribuer au bon fonctionnement des muscles. Les exercices abdominaux renforcent aussi le dos.

Lorsque vous soulevez quelqu'un, ce sont vos jambes qui devraient faire le travail; gardez le dos droit et pliez les genoux. Demandez au patient de se coller contre vous si vous le déplacez. Évitez de soulever et de tourner du même coup.

Si vous êtes longtemps assis, assurez-vous que la chaise peut bien supporter la région lombaire; sinon, glissez un coussin ou une serviette enroulée au creux de votre dos pour en maintenir la forme. Vos cuisses devraient être parallèles au plancher.

Si vous devez rester longtemps debout, placez un pied sur un petit repose-pied afin de réduire la pression sur le dos.

Si le patient n'arrive pas à se déplacer seul, vous aurez peut-être avantage à attendre l'aide de quelqu'un avant de tenter des déplacements majeurs (passer du lit à une chaise, remonter le patient dans son lit, etc.). Après tout, il est plus facile pour deux personnes plutôt qu'une d'exercer cette fonction. Évitez les blessures au dos afin de pouvoir continuer de vous occuper du malade.

Si le patient tombait par terre, vous auriez tendance à vouloir le relever. Soulever quelqu'un du plancher exige beaucoup de force; il serait mieux de réconforter le patient et d'attendre l'arrivée de quelqu'un qui serait en mesure de vous venir en aide.

## Questions de sécurité

Si le patient est mêlé ou bouleversé, il peut devenir agité ou même agressif. Demandez de l'aide si vous craignez pour votre sécurité. Il se peut qu'un changement de régime médicamenteux s'impose chez le patient. Si ce n'est pas le cas, vous aurez peut-être à prendre les dispositions nécessaires pour déplacer le patient recevant des soins à domicile à un établissement de soins (par exemple, foyer de soins palliatifs, unité de soins palliatifs ou hôpital).

**Voir aussi :**

### [La confusion](#)

Pour en savoir plus sur les besoins des aidants, consultez le [module 4](#) de la série pour les aidants.

Pour obtenir des ressources et des outils complémentaires pour vous aider dans votre rôle de proche aidant, visitez le site [AideauxAidants](#).