

À l’instar de nombreux organismes de bienfaisance dédiés aux personnes atteintes d’une maladie d’ordre neurologique, la Société Alzheimer, la Société canadienne de la sclérose en plaques et Parkinson Canada partagent des traits communs intrinsèques lorsqu’il s’agit des personnes qu’ils servent et aident. L’aidant naturel est un dénominateur commun important qui offre son soutien aux personnes atteintes de ces maladies. Nos organismes ont uni leurs forces pour partager leurs ressources et proposer de nouvelles informations ainsi que des webinaires qui pourront les aider.

Conseils pour les aidants en période des Fêtes

Les feuilles changent de couleur. Les journées sont plus froides. Les décorations font leur apparition dans les maisons et les vitrines. Bien que le temps des Fêtes soit un moment agréable pour bon nombre d’entre nous, il peut être stressant pour les familles touchées par la maladie d’Alzheimer ou une maladie apparentée, la sclérose en plaques ou la maladie de Parkinson. Les endroits qui sortent de l’ordinaire, les groupes de personnes importants, le bruit et le rythme effréné des activités de cette période peuvent entraîner des sensations d’anxiété, de fatigue et de dépression.

En tant qu’aidant, ces pressions peuvent s’ajouter aux autres défis auxquels vous pourriez faire face. Par exemple, vous pourriez trouver que les obligations de cette période vous font courir dans tous les sens et contribuent à l’augmentation de votre niveau de stress. Trouver le temps et l’énergie pour acheter des cadeaux, rendre visite à d’autres personnes et même vivre « l’esprit des Fêtes » peut s’avérer difficile à cause de la multiplication des activités.

Aussi, comment faire en sorte que cette période reste un moment agréable qui vous permettra — à vous et à la personne atteinte de la maladie — de retrouver vos amis et membres de votre famille dans les meilleures conditions? Voici quelques conseils qui pourraient aider tout le monde à passer des Fêtes plus agréables :

Préparer une simple liste de souhaits

Pour vous aider à gérer le stress de cette période, essayez de planifier aussi rapidement que possible. Faire une liste d’objectifs simples et clairs vous permettra de vous fixer des attentes réalistes ainsi que pour les personnes dont vous prenez soin, d’établir des priorités et de respecter des traditions qui vous tiennent à cœur.

Voici quelques aspects à prendre en compte :

- ✓ Programmer les réunions de cette période en fonction des jours et des heures qui conviennent le mieux à la personne atteinte de la maladie.
- ✓ Informer vos amis et membres de votre famille à l’avance de vos priorités et disponibilités.
- ✓ Si possible, essayer de modifier votre routine le moins possible.
- ✓ S’assurer d’avoir ce qu’il vous faut sous la main (en quantité suffisante) pendant cette période pour éviter les courses de dernière minute (p. ex. avoir des médicaments supplémentaires).

Il peut également être indiqué de faire une liste de médecins, de cabinets et pharmacies ouvertes pendant cette période — en cas d’urgence.

Des réunions brèves, sans trop de monde

Des réunions en comité restreint et moins de conversations auxquelles la personne devra participer réduiront ses sensations de stress. Pour les réunions plus importantes et plus longues, pensez à faire venir la personne au moment le plus important et prévoyez une salle dans laquelle elle peut se retirer. Pour les réunions, pensez à choisir des endroits familiers et accessibles.

Faites-les participer

Faites participer les personnes atteintes de la maladie aux préparatifs et aux tâches qui leur sont importantes. Certaines activités les réjouissent-elles plus que d'autres? Par exemple, rédiger les cartes ou emballer les cadeaux? Souvenez-vous que le changement des capacités n'altère en rien l'importance de la personne au sein de la famille ni son besoin d'être inclus dans les événements ou activités importants.

Vous voyagez? Planifiez!

Les changements qui surviennent dans les capacités de la personne peuvent compliquer les voyages, mais un plan soigneusement élaboré peut vous aider! Si vous prévoyez de voyager, faites autant de préparatifs à l'avance que possible, particulièrement en ce qui concerne vos préférences de vol et votre hébergement. La plupart des compagnies aériennes proposent de services pour accommoder les personnes malades et peuvent vous offrir des services particuliers, comprenant entre autres, un fauteuil roulant, de l'espace supplémentaire pour les jambes et un embarquement anticipé. Si vous séjournez dans un hôtel, informez les membres du personnel de vos besoins particuliers et expliquez-leur quelques-unes des difficultés que vous pourriez rencontrer.

Les longs voyages peuvent être stressants pour vous et la personne atteinte de la maladie. Aussi, préparez votre voyage bien à l'avance et donnez-vous beaucoup de temps pour vous rendre là où vous souhaitez. Préparez vos bagages quelques jours avant votre départ et ayez sur vous un mot du médecin si vous transportez des médicaments.

Trouvez du temps pour vous

Soyez réaliste et n'en faites pas trop. Éviter le surmenage et se reposer sont des aspects essentiels pour bien profiter des Fêtes. Faites ce qu'il convient de faire petit à petit, ne vous sentez pas gêné et n'ayez pas peur de demander de l'aide. Examinez votre réseau de connaissances. Pouvez-vous demander de l'aide à un autre membre de votre famille, un ami ou un voisin? Les Fêtes sont une excellente occasion de chercher du soutien auprès des personnes que vous connaissez. Si personne ne peut vous aider dans votre réseau personnel... souvenez-vous que vous n'êtes jamais seul et que nous sommes là pour vous aider!