28 mai 2020

Recommandations de santé publique pour les personnes proches aidantes

L'objectif de ce feuillet est de porter une attention particulière aux personnes proches aidantes en les informant et en les orientant vers les ressources susceptibles de les soutenir.

État actuel de la situation

L'Organisation mondiale de la Santé a officiellement déclaré le statut de pandémie pour la COVID-19. En raison de la progression de la maladie à coronavirus COVID-19 au Québec, l'état d'urgence sanitaire a été déclaré sur tout le territoire québécois le 13 mars 2020. Cette mesure exceptionnelle octroie au gouvernement du Québec les pouvoirs nécessaires pour mettre en place l'ensemble des mesures visant à freiner la contagion.

Bien que ces mesures visent à assurer la protection de la santé de la population et ainsi sauver des vies, certaines d'entre elles peuvent être contraignantes et vécues difficilement par les personnes proches aidantes.

Prendre soin de soi

Bien qu'il puisse être très valorisant et gratifiant d'apporter de l'aide à un proche, les responsabilités que vous assumez peuvent avoir des conséquences importantes sur plusieurs aspects de votre vie. Ainsi, **il est essentiel de prendre soin de vous également**. Dans la mesure du possible, essayer de :

- maintenir de saines habitudes de vie (alimentation équilibrée, repos, activité physique ou de relaxation, etc.);
- vous accorder du temps pour vous divertir (prendre un bain chaud, lire, écouter de la musique, etc.);
- maintenir des contacts sociaux avec les gens qui vous font du bien ou de pratiquer les activités de ressourcement qui vous réconfortent (famille, amis, groupe d'entraide, méditation, etc.), tout en respectant les consignes de distanciation sociale;
- etc.

L'actuelle pandémie du coronavirus (COVID-19) constitue une réalité particulière et inhabituelle. Celle-ci peut vous faire vivre du stress, de l'anxiété et vous pouvez aussi ressentir de la déprime. Il est ainsi particulièrement important de :

- demeurer attentif à vos sentiments, émotions et réactions, et de vous donner la permission de les exprimer à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, de l'activité physique ou autre;
- porter une attention particulière aux indices d'épuisement tels que : la difficulté à assumer les tâches quotidiennes, les troubles du sommeil, l'apparition de problèmes de santé physique, de la tristesse fréquente, un changement significatif de l'humeur ou de comportements, des tensions entre vous et la personne que vous aidez, une perte d'appétit ou une perte de poids, des difficultés de concentration ou des pertes de mémoire, etc.;
- oser déléguer et accepter l'aide des autres. Rester seul, c'est courir le risque de s'épuiser, de devenir malade et ne plus être en mesure de prendre soin de la personne que vous aidez.

Obtenir de l'aide

Il est important de vous créer un réseau de soutien adapté à cette situation afin de préserver votre santé et votre qualité de vie. Les membres de votre entourage, des organismes communautaires, le réseau de la santé et des services sociaux et certains programmes gouvernementaux peuvent vous apporter du soutien. Il ne faut pas attendre d'être épuisé ou en état de crise pour demander de l'aide et recevoir des services; surtout dans le contexte actuel de la pandémie.

Les membres de l'entourage

- Identifiez les membres de votre entourage qui pourraient vous apporter du soutien (famille, amis, voisins, etc.);
- Mettez sur papier tout ce que vous faites et identifiez vos besoins. Ces derniers peuvent être sur le plan moral, physique, organisationnel, financier, matériel, etc.;
- Acceptez de déléguer une ou plusieurs tâches. Cela vous aidera à diminuer la surcharge que vous ressentez (ex. : épicerie, préparation de repas, recherche d'information, etc.);
- Communiquez vos limites, exprimez clairement vos besoins, demandez et acceptez l'aide qui vous est proposée par votre entourage dans cette situation exceptionnelle.

Les organismes communautaires

Bien que dans le contexte de la pandémie certains services peuvent être suspendus (ex. : groupe d'entraide en présence), plusieurs organismes communautaires poursuivent

leurs activités en les adaptant pour répondre aux directives énoncées par la santé publique ou encore en développent de nouveaux en fonction des besoins exprimés par les personnes proches aidantes. Par exemple, certains organismes communautaires :

- offrent différents services pour vous soutenir moralement, vous écouter et vous conseiller, notamment appels d'amitiés, rencontres téléphoniques, sessions de groupe via différentes technologies et autres;
- offrent différents services susceptibles de vous soutenir dans votre rôle, entre autres : popote roulante, livraison d'épicerie, répit, soutien dans vos activités domestiques, information sur les programmes gouvernementaux disponibles et autres;
- suivent les directives énoncées par la santé publique et prennent les dispositions appropriées afin de protéger la santé et le bien-être de leurs travailleurs, bénévoles et des personnes qu'ils aident.

Vous avez de la difficulté à vous y retrouver? **Le service Info-aidant (1 855 852-7784 ou info-aidant@lappui.org) est un service professionnel, confidentiel, gratuit et accessible 7 jours sur 7 jours de 8 h à 20 h**.

Ce service a pour objectif de vous :

- écouter avec compassion et empathie, selon votre situation personnelle;
- orienter vers les organismes communautaires et ressources de votre région;
- offrir du soutien psychosocial au moment de votre appel si, par exemple, vous vous sentez dépassé par les événements;
- de vous donner de l'information sur les services et les programmes qui s'adressent aux personnes proches aidantes.

Le réseau de la santé et des services sociaux

Dans le contexte de la pandémie, plusieurs établissements ont mis en place des mesures alternatives pour atténuer les impacts de la suspension de certains de leurs services jugés non essentiels et pour porter une attention particulière aux personnes qui peuvent présenter des facteurs de vulnérabilité dont les personnes proches aidantes. Ainsi, pour obtenir de l'aide vous pouvez :

- **Appeler le 811** (Info-Social) si vous ne recevez aucun service du réseau de la santé et des services sociaux, vous vivez une situation de crise ou si vous souhaitez obtenir des informations sur les services disponibles. Des professionnels en intervention psychosociale vous offriront du soutien et vous partageront de l'information et des conseils selon vos besoins.
- **Communiquer avec votre intervenant de référence** si vous recevez déjà des services du réseau de la santé et des services sociaux et que vous ressentez le besoin d'obtenir davantage de soutien.

Les autres programmes gouvernementaux ou mesures de soutien

Afin de faciliter la vie des citoyens qui sont touchés par la situation exceptionnelle provoquée par la COVID-19, diverses mesures de soutien ou d'assouplissements sont disponibles. En voici quelques exemples :

- adoption, par Revenu Québec, de mesures d'assouplissement dans le but d'aider les personnes à respecter leurs obligations fiscales;
- mise sur pied de plusieurs programmes d'aide offerts aux travailleurs, résidents du Québec et entreprises qui perdent leur revenu en raison de la COVID-19;
- report du remboursement de la dette d'études, ce qui signifie que durant les six prochains mois, vous n'aurez aucun paiement à faire. De plus, aucun intérêt ne sera cumulé ou ajouté à votre dette.

Maintenir le lien avec les proches

Pour rester en contact avec vos proches en contexte de distanciation physique et d'interdiction de visites dans certains milieux de vie, nous vous proposons de miser sur des stratégies de « Socialisation à distance ». Vous pouvez envisager de :

- Maintenir et même augmenter les communications avec vos proches;
  - planifier des communications régulières avec vos proches pour créer une routine rassurante;
  - reprendre contact, si vous le souhaitez, avec des personnes avec qui vous n'avez pas parlé depuis longtemps.
- Utiliser des moyens de communication alternatifs directs ou indirects;
  - directs : téléphones, vidéos, textos, réseaux sociaux, applications numériques (Whatsapp, Skype, etc.) ou encore via d'autres moyens technologiques;
  - indirects : messages vocaux ou vidéos pré-enregristrés, lettres, cartes postales, photos numériques, etc.;
- Clarifier vos préférences et celles de vos proches concernant les moyens de communication et la fréquence à privilégier;
- Faire preuve de créativité et d'imagination pour trouver des moyens de socialisation à distance originaux et qui vous conviennent (ex. : dessins, bricolage, montage photo, faire la lecture à distance, souper en tête à tête par Skype, etc.);
- Voir cette période de confinement comme une belle occasion d'apprendre à utiliser davantage les possibilités qu'offre la technologie et ne pas hésiter à demander de l'aide à votre entourage pour apprendre à les utiliser;
- Contacter le CHSLD où votre proche est hébergé, car des personnes ont été identifiées pour contacter les familles ou les proches sur une base régulière afin de les informer de l'état de santé et de bien-être des personnes hébergées.

Il ne faut pas minimiser les effets positifs de la socialisation à distance puisque le maintien de vos relations sociales a un impact positif sur votre santé et celle de la personne que vous aidez.

Bien que la plupart des personnes atteintes de la COVID-19 se rétablissent par elles-mêmes, il peut toutefois arriver, dans certains cas, que la maladie entraîne le décès d'une personne qui vous est chère. Il importe pour vous de :

- savoir que le deuil est certainement l'une des épreuves les plus difficiles à traverser au cours d'une vie;
- se donner beaucoup de temps pour se remettre d'une telle épreuve puisque le processus de guérison peut s'étaler sur des mois, voire des années;
- se montrer proactif quant à sa guérison puisque cela contribue à accélérer le processus du deuil, et ce, malgré le défi qu'il représente;
- demander de l'aide sans hésiter auprès de votre entourage, des organismes communautaires ou du réseau de la santé et des services sociaux si vous ressentez le besoin de vous confier ou encore si vous sentez que la situation vous dépasse.

Se protéger de la COVID-19

Pour vous aider à prendre les meilleures décisions possibles pour votre santé et celle de vos proches durant la pandémie du coronavirus (COVID-19) nous vous invitons à consulter le « Guide autosoins ». Ce guide vous permet de :

- connaître les meilleurs moyens de vous protéger;
- prendre soin de vous;
- connaître les soins de base à donner à votre entourage;
- savoir quand et qui consulter si vous avez besoin de soins et de services.

Ce guide est disponible au : Québec.ca/coronavirus. Les informations fournies dans ce document se basent sur une situation qui évolue rapidement. Des changements pourraient éventuellement survenir. Soyez attentif aux avis et consignes du gouvernement dans les médias (télévision, journaux, radio, Internet).

Références utiles

Prendre soin de soi

- Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19

Obtenir de l'aide

- Info-Aidant : 1 855 852-7784 ou info-aidant@lappui.org
- Appui
- Info-Social 811

- Revenu Québec — Mesures d'assouplissement pour les citoyens et les entreprises
- Programmes d'aide en lien avec la COVID-19
- Remboursement d'une dette d'études

Maintien du lien avec les proches

- Socialisation à distance : personnes hébergées et proches aidants

Visites dans les milieux de vie

- Personnes proches aidantes en contexte de pandémie
- Feuillet d'information s'adressant aux personnes proches aidantes dont le proche est dans un milieu de vie

Deuil

- Fiche Je suis en deuil d'une ou de personnes chères en raison de la pandémie
- Guide pour les personnes endeuillées en contexte de pandémie
- Tel-Écoute- Ligne Le Deuil : 1 888 533-3845

S'informer et se protéger de la COVID-19

- Guide autosoins
- Réponses aux questions sur le coronavirus (COVID-19)

Si questions ou inquiétudes, composez le 1 877 644-4545 (sans frais) ou le numéro ATS pour les personnes malentendantes au 1 800 361-9596 (sans frais).

À noter : Ce document a été produit par le ministère de la Santé et des Services sociaux. Les éléments mentionnés dans ce document s'appuient sur la connaissance actuelle du fonctionnement du coronavirus en date du 26 mai 2020. Une mise à jour de ce document sera faite au besoin.