

Votre proche habite seul



Feuillet d'information pour les proches aidants



Si vous n'habitez pas avec votre proche, vous pourriez vous inquiéter de sa santé et de sa sécurité à la maison. Si la situation actuelle ne vous permet plus de lui rendre visite et de lui apporter de l'aide comme vous le faisiez habituellement, **voici quelques moyens pour vous impliquer malgré la distance :**



- Maintenez un contact régulier avec votre proche par téléphone ou vidéo (Skype, FaceTime et autres) et créez une routine d'appels.
- Pensez à d'autres moyens pour garder le contact et montrer à la personne que vous pensez à elle : lui écrire des lettres ou des cartes.
- Évitez de parler continuellement de la situation avec votre proche.
- Demandez à votre proche ce dont il a besoin et comment vous pourriez l'aider. Encouragez-le à garder sa routine et aidez-le si nécessaire.
- Mobilisez un réseau d'entraide. Encouragez les membres de la famille, les voisins, etc., à faire des appels de soutien.
- Offrez-lui de l'aide pour certaines tâches quotidiennes : faire l'épicerie, lui préparer de la nourriture, etc.
- Dans le cas où vous devez rendre visite à votre proche, assurez-vous de bien respecter les consignes sanitaires pour tous (distanciation sociale, lavage des mains, etc.). Ne rendez pas visite à votre proche si vous avez des symptômes associés au rhume ou à la grippe (fièvre, toux ou difficultés respiratoires). Assurez-vous d'être à jour des dernières décisions gouvernementales au sujet des visites et des regroupements.
- Informez le CLSC et/ou le médecin de famille de votre proche si vous constatez des changements dans son état de santé physique et mental.



- Contactez votre CLSC pour connaître les services de soutien à domicile disponibles dans votre secteur. Vous pouvez aussi avoir recours au 211 pour connaître les organismes communautaires qui peuvent vous aider.



Si votre proche vous pose des questions sur la situation actuelle :

- Répondez à ses questions calmement et adaptez vos réponses selon sa capacité de compréhension.
- Rassurez votre proche en lui disant que toutes les mesures nécessaires sont prises pour assurer sa sécurité, et que vous-mêmes, vous suivez les recommandations des autorités pour éviter d'être affecté par la maladie.
- Demandez-lui ce qu'il/elle pense de la situation actuelle et validez ses émotions :
 - « je comprends que tu t'inquiètes »,
 - « je sens que ça te fâche de ne plus pouvoir sortir à l'extérieur », etc.
- Appuyez-vous sur les forces de votre proche : son sens de l'humour, sa résilience, sa capacité d'adaptation, etc. Si possible, amenez-le à se remémorer des stratégies qu'il a utilisées dans le passé lors des périodes difficiles de sa vie.



RESSOURCES UTILES

Si vous êtes dans une détresse psychologique importante ou que vous constatez une dégradation de votre état de santé, contactez votre médecin de famille ou votre CLSC. Si vous avez besoin de conseils ou d'écoute, ces ressources peuvent vous aider :

- **Société Alzheimer de Montréal : 514 369-0800**
ou info@alzheimermontreal.ca
- **Tel-Ainés : 514 353-2463**
- **Info-Aidant : 1 855 852-7784**
ou info-aidant@lappui.org



Auteures :

Document rédigé par Lucile Agarrat et Laurence Villeneuve, psychologues à l'Institut Universitaire de Gériatrie de Montréal au CCSMTL.