

# Éviter l'épuisement de l'aidant naturel

1st November 2020

Si vous agissez comme aidant naturel auprès d'un être cher, vous vous sentez peut-être débordé par toutes vos responsabilités. En fait, des études montrent que les personnes qui prennent soin d'un aîné passent plus de temps à s'occuper de celui-ci que de leurs propres enfants. Il est donc important de prévoir des moments pour vous-même afin d'éviter de vous épuiser. Cet article vous donne des conseils afin de gérer vos responsabilités d'aidant naturel de façon viable à long terme.

Prévoyez du temps pour vous. Lorsque l'on consacre tant d'énergie à d'autres personnes, il est facile de s'oublier. Bon nombre d'aidants naturels se sentent coupables de passer du bon temps, mais les intérêts personnels, les passe-temps et le simple plaisir peuvent vous aider à relaxer et à refaire le plein d'énergie afin de fournir de meilleurs soins par la suite. Établissez vos limites et respectez-les de sorte que, lorsque vous prenez du temps pour vous, personne ne vous empêche de le faire.

Obtenez du soutien. Vous avez besoin de souffler un peu? Demandez à un parent de prendre la relève pour une journée ou faites appel à des services de soins de répit afin d'alléger votre fardeau. Prenez contact avec d'autres personnes qui vivent une situation semblable à la vôtre en joignant un groupe de soutien aux aidants naturels de votre région ou un forum en ligne. Souvenez-vous que vous n'êtes pas seul. Vous pouvez obtenir du soutien.

Sachez que la bonne santé est un gage de bons soins. Pour fournir les meilleurs soins possible, vous devez être au sommet de votre forme. Maintenez-vous en bonne santé sur le plan émotif et physique en vous reposant suffisamment et en adoptant un régime alimentaire bien équilibré. Intégrez de l'activité physique à votre horaire chaque fois que possible afin de vous donner un regain d'énergie, d'embellir votre humeur et d'évacuer votre stress.

Planifiez votre horaire. Diminuez le temps nécessaire pour faire vos courses et vos tâches quotidiennes en étant bien organisé. Renseignez-vous si l'épicerie ou la pharmacie de votre quartier offre un service de livraison, et réglez vos factures en ligne ou par paiement préautorisé. Tenez une réunion familiale et créez un tableau indiquant les tâches attribuées à chacun. Établir un horaire bien organisé vous permettra d'atténuer votre anxiété et de dissiper votre impression de manquer de temps.

© LifeWorks 2020

# Éviter l'épuisement de l'aidant naturel

1st November 2020

Agir comme aidant naturel est une tâche difficile et, parfois, très éprouvante. Cependant, la gratification que vous ressentez en prenant soin d'une personne que vous aimez l'emporte souvent sur les exigences que cela comporte. Prenez soin de votre propre mieux-être émotionnel et physique afin d'avoir la force nécessaire pour fournir les meilleurs soins à votre être cher. Après tout, ce sera peut-être le travail le plus important de votre vie.