

CHAIRE DESJARDINS EN SOINS INFIRMIERS À LA PERSONNE ÂGÉE ET À LA FAMILLE



Prendre soin de moi !

Interventions auprès
des familles de personnes âgées
en milieu d'hébergement



TABLE DES MATIÈRES



COMMENT ME SENTIR BIEN AVEC MON PROCHE ?

Éléments-clés à retenir pour communiquer avec
une personne souffrant de problèmes de mémoire



COMMENT FAIRE CONNAÎTRE MON POINT DE VUE AU PERSONNEL ?



QUELLE STRATÉGIE UTILISEZ-VOUS GÉNÉRALEMENT ?



RESPECT DES DROITS DES FAMILLES

Où ? Quand ? Comment ? Pourquoi ?

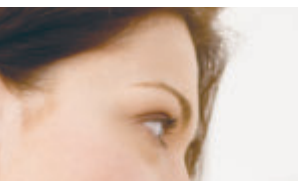


RÉORGANISER MA VIE APRÈS L'HÉBERGEMENT DE MON PROCHE ET PRENDRE SOIN DE MOI

Votre proche est hébergé, comment mieux vous adapter à cette situation ?

UNE DÉCISION DIFFICILE

De nombreuses familles éprouvent de la culpabilité à la suite de l'hébergement de leur proche âgé, réaction normale mais combien difficile à vivre une fois cette décision prise. Après avoir fourni, bien souvent pendant plusieurs années, de l'aide et des soins à son proche âgé à domicile, l'accompagnement de celui-ci se poursuit dans le nouveau milieu de vie. Les nombreuses implications liées à la décision de l'hébergement font en sorte que les aidants familiaux oublient de prendre soin d'eux et deviennent ainsi à risque de développer des problèmes de santé.



De nombreuses préoccupations vous inquiètent ?

Le sentiment de culpabilité demeure souvent très présent chez les proches-aidants malgré les réflexions et les discussions qui ont conduit à la décision de l'hébergement de leur parent ou de leur conjoint dans un milieu adapté à sa condition de santé. Cette décision est considérée comme **une des plus difficiles** à laquelle sont confrontées les familles, une décision qui peut même parfois conduire à des conflits familiaux.

Les sentiments et les questionnements les plus fréquemment rapportés à la suite de cette décision sont :

- la peur de l'inconnu ;
- la crainte que son proche ne puisse s'adapter à sa nouvelle résidence ;
- la perte de contrôle sur la situation et les événements ;
- l'impression de perdre son rôle d'aidant pour faire place à une équipe soignante peu connue ;
- les inquiétudes quant à la qualité des soins offerts à son proche ;
- la réorganisation de sa vie, une fois que son parent ou son conjoint a quitté le domicile.

Une diversité d'émotions

Selon que vous soyez le conjoint de la personne qui a été hébergée ou l'un de ses enfants, il se peut que vous viviez une diversité d'émotions, dont les principales sont :

Pour le conjoint

- La solitude, la tristesse de ne plus être toujours ensemble.
- Le sentiment d'avoir peu de contrôle sur les décisions liées à la vie quotidienne de votre conjoint et à la qualité des soins au sein du milieu où il réside.
- Un malaise à exprimer vos opinions au personnel soignant.
- Le sentiment qu'il devient nécessaire de réorganiser votre vie.

Pour les enfants

- Des deuils répétitifs face aux capacités de votre parent.
- Des difficultés de communication de plus en plus grandes avec votre parent.
- Une absence de contrôle sur la qualité des soins au sein du milieu où réside votre parent.
- Une perte de votre rôle d'aidant principal au profit du personnel soignant et des bénévoles.
- Le sentiment de porter un fardeau, d'être toujours à la course entre vos responsabilités de parents et celles d'enfant d'un parent en perte d'autonomie.
- La perception d'un manque de soutien de votre entourage.
- Si votre parent est atteint de problèmes de mémoire tels que ceux rencontrés dans la maladie d'Alzheimer, la peur d'être atteint de la maladie peut vous affecter.

LE PROGRAMME D'INTERVENTION

Prendre soin de moi !



Devant cette tourmente d'émotions, les proches-aidants doivent apprendre à s'adapter. Une recherche effectuée par l'équipe de la Chaire Desjardins en soins infirmiers à la personne âgée et à la famille auprès d'aidants dont le proche est **atteint de la maladie d'Alzheimer ou de problèmes similaires**, a permis d'expérimenter un programme pour mieux les soutenir à la suite de l'hébergement de leur proche. Le but de ce programme est de fournir des outils concrets aux aidants pour faciliter leur adaptation à ce nouveau milieu de vie qu'est le centre d'hébergement. Cette adaptation est importante, car elle permet aux proches-aidants de mieux prendre soin d'eux et de se sentir moins envahis par leurs nouvelles responsabilités liées à leur rôle et aux sentiments qui les habitent à la suite de l'hébergement.

Cette brochure présente quelques stratégies issues de ce programme, lesquelles pourront vous aider à faire face à votre situation.

COMMENT ME SENTIR BIEN AVEC MON PROCHE ?

L'évolution de la maladie de votre proche et le nouvel environnement où il habite peuvent contribuer à modifier vos interactions avec lui. Chaque visite peut paraître plus difficile et devenir parfois une source de stress. Il devient dès lors important de s'assurer que ces moments de rencontre demeurent agréables.

Certains moyens peuvent faciliter la communication avec votre proche lorsque sa maladie altère ses capacités de langage, de concentration, de mémoire, de reconnaissance des personnes, du lieu ou des moments de la journée. Ils pourraient vous aider à établir des contacts agréables avec celui-ci si telle est votre situation :

Éléments-clés à retenir pour communiquer avec une personne souffrant de problèmes de mémoire

- **Établir une relation de confiance**

Un climat chaleureux peut faire toute la différence. Votre proche continue à éprouver des émotions même s'il ne les exprime plus comme auparavant.

- **Se rappeler les effets de la maladie sur ses comportements**

Votre proche perd de plus en plus ses connaissances, il oublie les normes, les façons d'agir, la fonction des objets, etc.

- **Chercher le sens de ses comportements**

Ses comportements traduisent ses émotions, ses besoins, ses tentatives d'adaptation avec les moyens qu'il a présentement. Ils ne sont pas le fruit de la manipulation ou de la malice. En rechercher le sens peut parfois faciliter la compréhension de ce qu'il tente de vous exprimer.

- **Maintenir la cohérence et la constance**

S'assurer de maintenir une cohérence entre vos paroles et vos gestes. La constance dans l'environnement humain et physique, les routines quotidiennes sont aussi importantes parce que votre proche perd ses capacités d'adaptation.

- **Ajuster vos attentes aux capacités qu'il lui reste**

Ajuster vos attentes pour ne pas confronter votre proche continuellement à l'échec et pour ne pas vivre continuellement de la déception et de la frustration.

- **Maintenir son autonomie le plus longtemps possible**

Ses incapacités ne s'étendent pas à tous les domaines d'activités d'un seul coup ! Stimulez ses capacités par des encouragements, motivez-le à chaque étape lors d'une tâche qu'il doit accomplir.

La communication avec mon proche atteint de problèmes de mémoire... d'autres éléments à comprendre

- Mon proche possède une mémoire « affective », c'est-à-dire qu'il peut se souvenir de l'émotion vécue sans se souvenir de l'événement ayant provoqué l'émotion. Par exemple, en voyant telle personne, il devient agité sans se souvenir de l'événement vécu avec cette personne ;
- Il ressent mon état émotif... si je suis énervé, il risque de devenir plus nerveux lui aussi ;
- Mon proche désire communiquer, mais il est incapable de le faire comme auparavant... il parle par ses comportements ;
- Mon proche est une personne âgée, je communique avec lui comme à un adulte et non pas comme si je m'adressais à un enfant ;
- Mon proche a des périodes de lucidité : j'évite de communiquer devant lui avec d'autres personnes comme s'il n'était pas là ;
- J'ÉVITE TOUTE OBSTINATION, car je sais qu'il ne possède plus les mêmes capacités de raisonnement qu'autrefois ;
- Je vérifie régulièrement ses capacités à entrer en relation avec moi ou autrui, car je sais que certains aspects de sa maladie ou ses pertes sensorielles peuvent altérer notre communication (troubles de vision, d'audition, effets secondaires de médicaments, malaises associés à la constipation, peur, anxiété, chagrin, etc.).

Moyens pour faciliter la communication avec une personne qui présente des problèmes de mémoire

- Avant de lui adresser la parole, s'il ne me voit pas, je lui manifeste que je suis là, soit en faisant un peu de bruit, soit en chantant. Il est toujours préférable de l'approcher en se plaçant devant lui, cela évitera de le faire sursauter ;
- J'élimine les bruits inutiles comme la radio et le téléviseur pour mieux capter son attention ;
- Je bouge lentement et je me place en face de lui. S'il est assis, je m'assois pour être à sa hauteur. J'établis un contact visuel et je le touche doucement. Je ne devrais jamais débiter une conversation dans un climat de précipitation ;
- S'il n'a pas envie de m'écouter, je n'insiste pas et je reviens plus tard. Ses pertes de mémoire jouent en ma faveur. Si je m'obstine à continuer, le climat se gâtera ;
- Je lui parle lentement, calmement, doucement et je garde le contact visuel. Si je lui parle fort et qu'il ne comprend pas ce que je lui dis, il va penser que je suis en colère ;
- Je commence par lui annoncer le sujet principal de mon message ; je ne change pas abruptement de sujet de conversation ;
- Je ne lui dis qu'un message à la fois, sa mémoire l'empêche de retenir plusieurs informations en même temps ;
- J'utilise des phrases courtes et des mots simples en évitant les longues explications ;
- J'utilise des prénoms et des noms dans la conversation et non seulement des pronoms personnels comme «il» ou «elle» ;
- Quand c'est possible de le faire, j'utilise des objets liés à l'activité dont je lui parle. Par exemple, si je veux l'amener prendre son bain, je lui montre la serviette et son pyjama ;
- Je lui pose des questions précises, à choix limités et qui demandent des réponses courtes ;

- S'il ne comprend pas mon message pourtant formulé en termes concrets :
 - je répète de la même façon ;
 - je lui laisse le temps de répondre ;
 - je le reformule autrement s'il n'a toujours pas compris ;
- Je donne des messages verbaux et non verbaux compatibles ;
- J'évite les phrases négatives ;
- Quand mon proche me parle, je m'abstiens de l'interrompre ;
- Je lui laisse le temps de trouver ses mots et de finir ses phrases, mais je fais attention de ne pas laisser monter son anxiété ;
- J'essaie d'identifier les mots-clés dans ses phrases ;
- Si je ne comprends pas ce qu'il me dit, je ne fais pas semblant d'avoir compris, j'essaie de découvrir ce qu'il veut me dire en procédant par élimination. Par exemple, « Est-ce un vêtement que tu veux ? », « Est-ce que tu veux manger quelque chose ? » ;
- Je lui manifeste mon désir de le comprendre en me montrant sensible à sa difficulté de s'exprimer : « Je sais que c'est difficile pour toi de trouver tes mots. Je veux comprendre ce que tu dis. Prends ton temps, ensemble on va y arriver. ».

COMMENT FAIRE CONNAÎTRE MON POINT DE VUE AU PERSONNEL ?

Faute de percevoir un rôle utile au sein du centre d'hébergement où vit leur proche ou se sentant coupables, les membres des familles réagissent parfois par des critiques envers le milieu et les intervenants. Ils peuvent aussi assurer une présence continue au chevet de l'être cher au détriment de leur propre santé ou encore se désengager peu à peu de ce milieu qu'ils trouvent angoissant. Les familles ont besoin **de soutien**, même après l'hébergement de leur parent âgé !

L'hébergement ne soulage pas la souffrance des familles et pour l'aidant principal, la transformation de son rôle se fait bien souvent sans y être préparé. Il doit maintenant partager ce rôle d'aidant, qu'il a assumé, dans bien des cas, pendant plusieurs années, avec une équipe de soins qui a ses propres valeurs, ses modes de fonctionnement, son organisation, ses limites, ses contraintes.

L'aidant perçoit alors que quelque chose lui échappe... il a l'impression d'avoir moins de contrôle, il ressent des inquiétudes.

Comment faire pour assumer ce changement de rôle ? Comment exprimer son point de vue au personnel concernant les soins dispensés à son parent ou à son conjoint ? Il faut d'abord être conscient de certains principes de communication avant d'exprimer librement notre façon de voir les choses.

Réflexions sur la communication interpersonnelle

Écouter :

Si personne n'écoute, tout effort de communication sera nul !
La communication est un processus qui implique une écoute et, évidemment, cela ne peut se faire si l'interaction demeure à sens unique.

Suggestions pour améliorer l'écoute :

- se concentrer sur ce qui est dit ;
- être conscient de ses émotions ;
- éviter d'être distrait.

On ne communique pas qu'avec des mots, mais aussi avec notre corps, nos gestes...

Les silences, les inflexions, le timbre ou le volume de la voix, les gestes, les postures, les expressions faciales, les vêtements, les objets dont nous nous entourons, le toucher, l'incohérence entre le verbal et le non-verbal ; tout peut influencer les communications.

En cas de désaccord entre vous et le personnel soignant, les habiletés de communication s'avèrent utiles pour traiter efficacement les divergences d'opinion avant que celles-ci ne tournent au conflit.

QUELLE STRATÉGIE UTILISEZ-VOUS GÉNÉRALEMENT?

1. **Vous évitez le conflit avec l'espoir qu'il puisse disparaître.**
2. **Vous le désamorcez en essayant de gagner du temps, en recherchant des arrangements sur des points mineurs, en attendant que la tempête émotionnelle soit passée, que vous ayez plus d'informations ou que vous ayez la chance de voir les choses dans une perspective différente.**
3. **Vous affrontez la personne avec qui vous êtes en désaccord. Les stratégies d'affrontement peuvent se présenter sous les formes suivantes :**

3.1 Perdant-gagnant

Cette stratégie est basée sur un rapport de force avec l'utilisation flagrante du pouvoir ou de l'abus d'autorité.

C'est une manière courante de régler un conflit. Avec cette stratégie, le conflit reste non résolu à long terme parce qu'il y a le sentiment que l'autre abuse de sa force.

Malheureusement, cette stratégie est la plus communément employée pour résoudre un conflit.

3.2 Perdant-perdant

Avec cette stratégie, les compromis sont impossibles. Même si elle est très souvent utilisée, elle est peu adéquate ou utile pour résoudre un conflit.

3.3 Gagnant-gagnant

Cette stratégie repose sur le principe qu'un conflit est le symptôme d'un problème devant être résolu plutôt qu'une bataille à gagner, et sur l'idée qu'avec créativité et bonne volonté, une solution qui intégrera deux vues opposées pourra être trouvée.

C'est la stratégie gagnante qui permet de résoudre le problème !

Une stratégie de résolution de problème

L'affrontement en face-à-face est nécessaire entre des gens en conflit, mais avec une stratégie d'affrontement gagnant-gagnant, l'accent est mis sur l'idée de résoudre un problème commun plutôt que de déterminer qui a raison, qui a tort ou qui est à blâmer. Évidemment, la discussion doit être ouverte et l'information échangée de façon à bien clarifier les faits qui embrouillent le problème.

Voici les étapes de cette stratégie :

Conflit et communication

Diagnostiquer la nature du conflit

- Est-ce que le problème m'affecte personnellement ?
A-t-il des conséquences pour moi ?
- Le conflit est-il causé par des différences de valeurs ?
Par des différences personnelles ?
Par des différences concernant des faits sur lesquels nous pourrions trouver des solutions objectives ?
- L'autre personne est-elle désireuse et capable d'entrer et de s'engager dans une approche que nous pourrions négocier dans une perspective gagnant-gagnant ?

Être prêt à écouter

- L'empathie et l'écoute active sont des éléments cruciaux. L'écoute est particulièrement difficile lorsque l'on traite de problèmes ou de conflits dans lesquels nous sommes émotivement impliqués. Nous pouvons être tentés de défendre notre point de vue plutôt que de vraiment écouter les arguments et le point de vue de l'autre.

Être clair

- Énoncer clairement le comportement de l'autre qui nous affecte ;
- Dire ce que nous voudrions que l'autre personne fasse. Si nous ne savons pas exactement ce que nous aimerions que l'autre fasse ou comment nous aimerions que le problème soit résolu, nous pouvons tout au moins suggérer à l'autre d'explorer le problème ensemble. Cela pourra permettre d'arriver à une décision mutuellement satisfaisante.

Utiliser la stratégie gagnant-gagnant

- Choisir le moment propice ;
- Traiter un conflit comme un problème à résoudre plutôt que comme une bataille à gagner ou à éviter à tout prix.

Les étapes de la résolution de problèmes

- 1) Je décris le problème : Quoi ? Quand ? Combien de fois ? Qui ? Pourquoi ça me dérange ? ;
- 2) Je fais un remue-méninge des solutions possibles ;
- 3) J'examine les avantages de chacune des solutions possibles ;
- 4) J'examine les inconvénients de chacune des solutions possibles ;
- 5) J'établis mon plan d'action pour régler le problème ;
- 6) J'observe les résultats.

L'affirmation de soi sans hostilité est l'antidote par excellence des sentiments d'anxiété, de colère, de culpabilité, de dépression et de tristesse. S'affirmer consiste tout simplement à se comporter d'une manière décidée, ferme, résolue, assurée et déterminée, plutôt que craintive, hésitante, inquiète, indécise, colérique.



RESPECT DES DROITS DES FAMILLES

Une fois que vous avez essayé de résoudre le conflit, il peut vous être utile de vous référer au «Code des droits et des obligations» du centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) où votre proche est hébergé. Dans l'éventualité où une démarche de plainte s'avérerait nécessaire, les étapes suivantes sont recommandées :

Démarches informelles

- 1) Prendre le temps d'identifier le plus clairement possible le problème et entreprendre une **démarche de résolution de problème** ;
- 2) Parler du problème **avec les personnes concernées** sans hostilité et chercher ensemble des solutions possibles ;
- 3) Demander une rencontre **avec le ou la responsable de l'unité de soins de votre proche** pour lui expliquer votre perception de la situation et chercher ensemble une solution ;
- 4) Demander une rencontre **avec le ou la responsable des soins du centre d'hébergement** pour lui expliquer votre perception de la situation et chercher ensemble une solution.

Démarches formelles

- 1) S'il s'agit d'un établissement de santé public du Québec, formuler une plainte **verbale** ou **écrite** au **Commissaire local aux plaintes et à la qualité des services** de l'établissement de santé où votre proche est hébergé (chaque établissement **public** fournit un formulaire à cet effet) ;
- 2) S'il s'agit d'une résidence privée ou d'un établissement privé reconnu ou non par le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, la plainte **verbale** ou **écrite** peut être adressée au **propriétaire de la résidence** ou à la **personne responsable des plaintes désignée** dans cet établissement ou encore, au **Commissaire régional aux plaintes et à la qualité des services de l'Agence de la santé et des services sociaux** de votre région ;

- 3) En dernier recours, ou si vous êtes en désaccord avec les réponses du commissaire local ou régional, formuler une plainte **verbale** ou **écrite** au **Protecteur du citoyen**.

Le **centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes de votre région** peut vous aider en tout temps dans vos démarches.

Les réglementations peuvent différer selon la province où votre proche habite, il est donc préférable de s'informer de ces règlements et des procédures auprès des responsables de l'établissement où vit votre proche ou auprès du Ministère de la santé de votre province afin de faciliter vos démarches.

Qui peut vous aider dans cette démarche?

- Le Commissaire local aux plaintes et à la qualité des services de l'établissement public où réside votre proche ;
- Le Comité des usagers de l'établissement où votre proche est hébergé ;
- Le Comité provincial des malades ;
- Le centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes, s'il en existe un dans votre région.

Comment faire appel à mon réseau de soutien ?

Vous devez aussi réaliser que vous n'êtes pas seul. Vous pouvez partager vos émotions et vos besoins avec les membres de votre entourage, qu'il s'agisse de votre famille, de vos amis, de vos voisins ou encore des bénévoles au sein du centre où est hébergé votre parent.

Par ailleurs, plusieurs aidants ont de la difficulté à demander du soutien et de l'aide. Est-ce votre cas ? L'encadré suivant présente les principales réticences à effectuer une demande d'aide aux personnes de notre entourage.

Principales réticences à demander de l'aide...

- gêne ;
- peur de déranger ou de s'imposer ;
- peur du refus ;
- peur de paraître exigeant ;
- peur d'avoir l'air de se plaindre ;
- peur que les personnes ne sentent obligées de dire oui ;
- peur que demander soit perçu comme un signe de faiblesse ;
- malaise à demander de l'aide aux enfants :
« Ils sont tellement occupés » ;
- habitude de se débrouiller seul(e) et de garder ses problèmes pour soi ;
- peur de la réaction du parent si une autre personne s'en occupe ;
- négation de la gravité de la situation : « au fond, ce n'est pas si pire » ;
- sentir qu'on peut y arriver encore tout seul.
- demander de l'aide est trop compliqué... ;
- etc.

Ces exemples de réticences à demander de l'aide de l'entourage vous concernent-ils ? Si oui, il est important de bien les reconnaître afin de pouvoir les surmonter et accepter l'aide qui vous est nécessaire.



RÉORGANISER MA VIE APRÈS L'HÉBERGEMENT DE MON PROCHE ET **PRENDRE SOIN DE MOI**

«Tu devrais penser à toi, mais tu ne sais pas comment... on ne fonctionne plus de la même façon. Se réorganiser toute seule quand on a eu des années à tout faire ensemble, c'est pas évident».

Ce témoignage d'une conjointe souligne la grande importance d'une réorganisation de la vie quotidienne à la suite de l'hébergement d'un être cher.

Pour pouvoir réorganiser sa vie, il faut en premier lieu prendre conscience des divers rôles que l'on joue, du temps qu'on y consacre et de celui qu'il faudrait y consacrer pour conserver sa santé. Il faut aussi considérer l'impact d'une réorganisation de notre vie sur notre entourage.

Cette démarche est importante, car **S'ACCORDER DU TEMPS POUR SOI...** et **PRENDRE SOIN DE SOI** sont des éléments de première importance pour s'assurer d'une qualité de vie, tout en prenant soin de l'autre...

Voici quelques petits trucs pour prendre soin de vous...

- Soyez bons envers vous-mêmes ; évitez de vous culpabiliser ; organisez un système d'autorécompense ; faites vos autocritiques de façon constructive ; osez demander de l'aide ;
- Souvenez-vous que vous n'êtes pas magicien, vos ressources et vos capacités sont limitées ; avouez-le et dites-le à votre entourage ;

- Trouvez-vous un oasis, un coin douillet où vous reposer et récupérer, où vous pouvez vous réfugier une demi-heure par jour (minimum) pour vous détendre et relaxer ;
- Souvenez-vous que le changement peut être bénéfique mais il faut le faire librement et de façon constructive ;
- Apprenez à recevoir du soutien. Apprenez aussi à accepter les échecs inévitables et donnez-vous crédit pour tous vos succès, même s'ils ne sont que partiels ; dites-vous : « J'ai fait de mon mieux, mais ça n'a pas marché » ;
- Changez souvent de routine dans votre vie personnelle et variez vos tâches aussi souvent que possible. Les personnes sujettes au *burnout* ou à l'épuisement préfèrent le *statu quo* malgré le fait que ce ne soit pas nécessairement sain pour elles ;
- Apprenez à faire la différence entre les plaintes qui soulagent et les jérémiades qui ne font qu'intensifier le stress ;
- Soyez votre meilleure ressource ; faites appel à votre créativité ; trouvez de nouvelles approches ;
- Établissez un réseau d'aide, un réseau d'amis qui saura vous comprendre et vous apporter soutien, confiance et orientation ;
- Lors de rencontres sociales ou de sorties, évitez d'étaler ou de ressasser les problèmes ;
- Apprenez à fixer vos limites, à dire non. Que vaut votre « oui » si vous ne savez pas dire « non » ? Dites « je ne veux pas » plutôt que « je dois » ;
- Refaites le plein par le rire et le jeu ;
- Posez-vous quelques questions : Quelles nouvelles activités avez-vous entreprises depuis deux ans ? Quelles nouvelles amitiés vous êtes-vous créées ? Si vous êtes d'âge mûr, cultivez-vous des liens privilégiés avec certains jeunes ? Si vous êtes jeune, gardez-vous des contacts privilégiés avec certaines personnes plus âgées ? Êtes-vous capable de rire de vous-même ? Des autres ? Des faits cocasses ? De la vie en général (... , et ce, sans amertume) ?
- Consultez les sites Web **www.entraide-et-partage.ca** et **www.aidant.ca** vous y trouverez des informations et des conseils susceptibles de vous aider.

En conclusion

Nous espérons que cette brochure vous aura apporté quelques moyens concrets pour faire face à la transition difficile que constitue l'adaptation à l'hébergement de votre proche âgé.

RÉFÉRENCES :

Auger, L. (1992). *Prendre soin de soi. Guide Pratique de micro-thérapie*. Montréal, CIM.

Burns, D. (1995). *Être bien dans sa peau*. Montréal : Héritage.

Chaloult, L. (1993). *La psychothérapie cognitive. Aspects théoriques et pratiques*. Laval : Cité de la santé de Laval.

Ducharme, F., Lévesque, L., Gendron, M., Legault, A. (2001). A program to promote the mental health of family caregivers of elderly demented parents in institution : Qualitative evaluation. *Clinical Nursing Research, An International Research Journal*, 10 (1), 182-201.

Ducharme, F., Lévesque, L., Legault, A., Gendron, M., Soucy, O., Gagnon, J.M., L'Heureux, N., Hébert, L. (2000). Soutenir les aidantes familiales même après l'entrée en centre d'hébergement de leur proche âgé atteint de démence. *Le Gêrontophile*, 22 (2) 29-34.

Ducharme F. (2006) *Famille et soins aux personnes âgées, enjeux, défis et stratégies*, Beauchemin, 210 pages.

Lévesque, L., Roux, C., Lauzon, S. (1990). *Alzheimer : Comprendre pour mieux soigner*. Montréal : Renouveau pédagogique.

www.aidant.ca

Cette brochure a été produite grâce au soutien financier et technique de Desjardins Sécurité financière. Sa diffusion est rendue possible grâce à la collaboration de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal et de Victoria Order of Nurses (VON) du Canada.

POUR COMMANDER CE DOCUMENT :

Au Québec

Bibliothèque
Institut universitaire de gériatrie
de Montréal
4565, chemin Queen Mary
Montréal (Québec) H3W 1W5
514 340-2800, poste 3262
www.aidant.ca

Autres provinces au Canada

Bureau national de VON Canada
110 avenue Argyle
Ottawa, Ontario K2P 1B4
Tél. : 613 233-5694, 1-888-VON-CARE
Télec. : 613 230-4376
Courriel : national@von.ca
www.von.ca



**CHAIRE DESJARDINS EN SOINS INFIRMIERS
À LA PERSONNE ÂGÉE ET À LA FAMILLE**

www.chairedesjardins.umontreal.ca

AVEC LA PARTICIPATION FINANCIÈRE DE :



Desjardins
Sécurité financière^{MD}