

Cahier SANTÉ

C'est quoi ton *truc*?



*Aidants*

19 mars 2007

# TABLE DES MATIÈRES

## Messages

Coordonnatrice, Anne-Marie Gammon .....	page 3
Présidente, Lola Doucet .....	page 3
Premier ministre Shawn Graham .....	page 19

<b>Trucs</b>	Communication avec la personne soignée .....	page 4
	Une minute magique .....	page 7
	Prépare-toi à l'inévitable .....	page 8
	Apprends à placer des limites .....	page 13

## Articles de fond

Bien vivre son rôle d'aidant .....	page 5
Prévenir le « burnout » .....	page 6
Étude sur les proches aidantes.....	page 18

## Témoignages

Un réseau d'aide, c'est essentiel .....	page 16
Savourez la vie .....	page 17

## Organismes communautaires

Services d'aide à domicile Programme extra-mural du N.-B. ....	page 14
Hospice de Shédiac Inc. ....	page 15

## Alimentation

Bien se nourrir pour maintenir son énergie.....	page 9
---	--------

## Recettes

- Casserole de légumes à l'espagnol.....page 10
- Poulet « parmigiano » au four.....page 11
- Soupe aux tomates et aux haricots ..... page 12 |

## Équipe de production

**Coordonnatrice** : Anne-Marie Gammon      **Consultant** : Charles Thériault  
**Adjointe administrative** : Mélanie David      **Correctrice** : Sr Ernestine La Plante  
**Conseillère en langage simple** : Linda Haché  
**Maison de production** : Publik-Art Itée

La production de ce cahier santé a été rendue possible grâce à une contribution financière de Santé Canada par l'intermédiaire de la société Santé en français. Les vues exprimées ne reflètent pas nécessairement les vues de Santé Canada ou de la société Santé en français.



Health  
Canada

Santé  
Canada



## Les défis et les joies de soigner un être cher à domicile

J'ai joué le rôle de proche-aidante à trois reprises : avec mon père, ma belle-mère et plus récemment avec ma mère qui est décédée dans mes bras paisiblement à la maison. Malgré les défis rencontrés, ce fut une expérience enrichissante pour tous.

Comme proche-aidante, il est facile de s'oublier et de sombrer dans l'épuisement. Grâce au soutien de nos familles, et le fait d'avoir une bonne vie sociale à l'extérieur de la maison et d'être capable de bénéficier du Programme extra-mural du N.-B., ce fut une expérience inoubliable.

Plusieurs beaux moments...

Bonne lecture!



**Anne-Marie Gammon**  
*Coordonnatrice du projet  
Capsules-Santé*

Michelle, notre fille de 23 ans, est née avec le syndrome de Rubinstein-Taybi; un syndrome assez rare qui l'a laissée avec une déficience intellectuelle. Bien qu'elle soit très autonome, elle est constamment dans nos pensées. Un jour mon mari me dit : « Tu sais Lola, le fait qu'elle soit là, ça nous garde le coeur jeune. »

Avec le temps, j'ai appris que je devais répondre à mes besoins pour être en mesure de bien jouer mon rôle de parent-aidant. Nous avons gardé nos loisirs et nous nous sommes assurés de garder du temps pour notre « couple ».

J'espère que vous allez apprécier ce cahier qui a été mis en pages pour vous, par des gens comme vous.

Bonne lecture!



**Lola Doucet**  
*Présidente  
Réseau communauté en santé*

## **TRUC #1**

### **Pour mieux soigner un être cher... ... porte beaucoup d'attention à la communication**

La parole est la porte d'entrée au cœur de son prochain.

Il est très important d'avoir une bonne communication pour mieux comprendre les besoins et les inquiétudes de l'être cher que tu soignes.

Le corps humain perd de ses capacités avec l'âge. C'est un processus normal du vieillissement. Lorsque la personne soignée prend du temps à répondre à une question, cela ne veut pas toujours dire qu'elle ne comprend pas; elle cherche les mots pour te répondre.



Voici des trucs pour t'aider à maintenir une bonne communication avec la personne que tu soignes :

- Place-toi à son niveau.
- Parle lentement.
- Donne-lui le temps de répondre.
- Répète ce que tu as entendu pour vérifier si tu as compris.
- Évite de compléter ses phrases.
- Prépare la personne pour tout déplacement qui s'impose.
- Prends des moments dans ta journée pour jaser tranquillement avec elle.

Une bonne communication est précieuse, surtout pour ceux qui sont en perte d'autonomie.

# Comment bien vivre le rôle de proche-aidant

Prendre soin d'une autre personne peut être une expérience enrichissante. Pour ce faire, le proche-aidant doit absolument prendre du temps pour lui-même et prendre le temps qu'il faut pour maintenir la dignité de la personne soignée.

Voici quelques trucs à considérer pour faire de cette expérience un succès :

## ■ Pour éviter l'épuisement... ... prends ta santé en main

Crée-toi un réseau de soutien personnel parmi tes amis et les membres de ta famille; à l'occasion, ces personnes peuvent prendre la relève pour que tu puisses te reposer, avoir des loisirs et te permettre des activités à l'extérieur de la maison.

Identifie et utilise les services communautaires et gouvernementaux qui peuvent t'aider à prendre soin de cette personne, tels : la Croix-Rouge, le programme extra-mural, les repas chauds à domicile, etc.

## ■ Pour respecter la personne soignée... ... prends à cœur sa dignité

Laisse cette personne accomplir par elle-même tout ce qu'elle peut, sans jamais la presser; accomode-toi à son état de santé et à ses limites. N'oublie pas que malgré sa condition, elle demeure une personne à part entière.

Évite de terminer ses phrases. Laisse-lui le temps qu'il faut pour trouver les mots nécessaires pour s'exprimer.

Organise un petit coin dans la maison qui favorise l'accueil des visiteurs et le partage.

Aide la personne à bien paraître afin de maintenir sa fierté et pour lui permettre d'être bien dans sa peau.

Ces trucs facilitent une communication amicale, franche et sincère.



**Dr Yves Turgeon**  
*Psychologue  
Chef du programme  
Vieillesse en santé  
Régie de la santé  
du Restigouche*

# Prévenir le « burnout », un élément essentiel pour le proche-aidant

Le stress est inévitable. Manger son déjeuner à toute vitesse pour ne pas être pris dans le trafic, s'inquiéter de la santé d'un proche, ce sont des stress qu'une personne peut vivre au quotidien.

Le stress peut aussi être positif lorsqu'on se donne des objectifs personnels comme : préparer la fête d'anniversaire de mariage de ses parents ou encore, vouloir passer son permis de conduire.

Cependant, vivre du stress continuellement peut mener à l'épuisement. Il faut donc apprendre à gérer son stress et pour ce faire, il faut avoir un équilibre dans sa vie.

Imagine-toi portant un seau sur chaque épaule. L'un est rempli de responsabilités, et l'autre contient quelques ressources personnelles. Cela peut produire pour un proche-aidant, un déséquilibre difficile à vivre.

## **Voici des trucs pour alléger ton seau de responsabilités :**

- Informe-toi sur la maladie ou la condition de la personne que tu soignes.
- Informe-toi sur les ressources communautaires à ta disposition.
- Trouve un groupe de soutien avec qui tu peux échanger.
- Implique ta famille pour partager les tâches.
- Avoir des relèves occasionnellement.

## **Voici des trucs pour remplir ton seau de ressources personnelles :**

- Fais des sorties avec tes amis
- Fais de l'exercice physique régulièrement
- Nourris-toi bien
- Pratique des techniques de relaxation
- Établis tes limites

Si tu veux réussir à bien soigner un être cher, ta santé mentale et ta santé physique sont tes premières responsabilités.



**Lynn Gaudet, M.A.Ps., L.Psych.**  
*Psychologue  
Services de santé mentale  
communautaires de Miramichi*

## **TRUC #2**

**Pour t'aider à te donner de l'énergie...  
... accorde-toi une minute « magique »  
2 ou 3 fois par jour**



Une minute « magique » c'est quoi? Essaie-le! Assieds-toi confortablement sur une chaise, ferme les yeux et respire profondément. Prends le temps de sentir l'air qui entre dans ton nez, ta gorge et tes poumons. Expire lentement et recommence. Tu peux fixer un point. Doucement, tu sentiras le stress quitter ton corps.

Si jamais quelqu'un entre dans la pièce pendant que tu fais ton exercice de respiration, dis-lui de ne pas faire de bruit.

Cela peut paraître simple, mais les minutes « magiques » procurent un réel bienfait à ta santé physique et mentale puisque tu oxygènes ton corps et tu calmes ton esprit. En ouvrant les yeux, tu réaliseras que tu es plein d'énergie et prêt à continuer ta journée.

Ce sont vraiment des minutes « magiques ». Cela ne coûte rien et peut t'apporter un bien-être incroyable lorsque tu le fais tous les jours.

## TRUC #3

### Pour bien soigner la personne âgée que tu aimes... ... prépare-la et prépare-toi à l'inévitable

De la naissance à la mort, le destin de l'être humain est le même pour tous, même si chaque voyage est unique et différent en expériences. Lorsqu'on est jeune, il faut saisir l'occasion de vivre pleinement sa jeunesse; lorsqu'on est plus âgé, il faut être satisfait de la vie qu'on a vécue et profiter de chaque petit moment qui reste.



Si tu soignes un parent (ou une autre personne), rappelle-lui qu'il détient la sagesse des aînés. Questionne-le sur ses expériences de vie. Laisse-le parler et même raconter ses exploits d'autrefois. Parle-lui de l'état de sa santé, de la préparation de son testament et de ses arrangements funéraires. Parle-lui de la mort; comment il se sent face à elle; et demande-lui s'il a peur. Ce sujet est souvent tabou et on est porté à éviter d'en parler. On ne veut pas voir la mort; pourtant, c'est la dernière destination.



Il est important d'avoir ces discussions entre vous, car cela vous :

- Prépare à l'inévitable.
- Sert à vous dire adieu un peu à tous les jours.
- Prépare au deuil que vous aurez à vivre.
- Permet aussi de se pardonner des choses et de laisser l'autre partir lorsque le moment sera venu.

Le passé a une valeur inestimable, le moment présent est important et le futur est inévitable.

## Bien se nourrir pour maintenir son énergie

Les aliments nourrissent le corps et donnent l'énergie nécessaire pour bien fonctionner. Il est alors important de bien manger lors des trois repas et des collations. Conservez votre énergie en mangeant un repas ou une collation à toutes les 3 ou 4 heures.

Voici quelques conseils pour manger sainement et maintenir son énergie tout au long de la journée :

- Commencez avec un bon petit déjeuner, tel : un bol de céréales à grains entiers avec du lait partiellement écrémé ou du yogourt nature, ou bien deux tranches de pain de seigle couvertes de beurre d'arachide et de tranches de banane, ou encore des crêpes multigrains garnies de sauce aux pommes accompagnées d'un verre de lait.
- À midi et au souper, offrez-vous un repas composé de légumes, de produits céréaliers et d'un choix de viande ou de légumineuses. Au dessert, fruits, dessert au lait (pouding), pain aux fruits ou biscuits à l'avoine terminent votre repas.
- Aux collations, mangez des fruits frais ou séchés, des noix, des graines ou des biscottes avec du fromage.
- Gardez des collations et des mets santé à portée de la main au travail, dans l'auto ou à la maison afin d'éviter de succomber à la tentation de manger des aliments moins nutritifs.
- Buvez beaucoup de liquides, comme de l'eau, tout au long de la journée.

En suivant ces quelques conseils, vous vous offrirez le plus beau des cadeaux : une alimentation saine, variée et vous serez plein de bonne énergie.



**Lita Villalon, Ph.D., Dt.P.**  
*Professeure titulaire,  
École des sciences des aliments, de  
nutrition et d'études familiales,  
Université de Moncton, Moncton, N.-B.*



## Casserole de légumes à l'espagnol

### Ingrédients

2 aubergines

5 pommes de terre

15 ml d'huile d'olive

1 gros oignon

2 gousses d'ail

1 poivron vert

1 boîte de 19 oz (540 ml) de tomates en conserve

1 brindille de thym

1 sac d'épinards

### Préparation

Mettre les tranches d'aubergines et les pommes de terre sur une plaque à biscuits. Vaporiser d'huile végétale (l'huile d'olive de préférence), saler et poivrer les deux côtés des aubergines et des pommes de terre. Mettre au four à 205°C (400°F); cuire 10 minutes, retourner et laisser cuire 10 minutes. Dans un poêlon, faire revenir l'oignon, l'ail et le poivron dans de l'huile. Ajouter les tomates et le thym, saler, poivrer, puis porter à ébullition. Laisser réduire de moitié (environ 20 minutes), puis ajouter les épinards mais sans les mélanger. Dans un grand plat allant au four, déposer la moitié des aubergines, recouvrir avec la moitié des épinards, le tiers de la sauce tomate puis la moitié des pommes de terre.

Saupoudrer de thym. Répéter en terminant avec le reste de la sauce tomate. Cuire au four à 205°C (400°F) de 20 à 30 minutes.

Laisser reposer quelques minutes avant de servir.

Donne 6 portions.



## **Poulet parmigiano au four**

### **Ingrédients**

10 ml (2 c. à thé) huile végétale  
4 poitrines de poulet désossées, sans la peau  
250 ml (1 tasse) courgettes coupées en dés  
125 ml (1/2 tasse) oignons tranchés  
375 ml (1 1/2 tasse) sauce aux tomates  
5 ml (1 c. à thé) basilic séché  
250 ml (1 tasse) mozzarella partiellement écrémée, râpée  
125 ml (1/2 tasse) parmesan

### **Préparation**

Chauffer 5 ml (1c. à thé) d'huile à feu moyen dans une grande poêle antiadhésive. Faire saisir les poitrines de poulet de 1 à 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Mettre le poulet dans un plat graissé.

Chauffer le reste d'huile dans la poêle. Faire sauter les courgettes et les oignons de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient légèrement dorés. Retirer de la poêle et verser sur le poulet. Dans un petit bol, mélanger la sauce aux tomates et le basilic puis verser sur le poulet et les légumes. Garnir de mozzarella et de parmesan. Mettre au four préchauffé à 350°F et cuire de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.



## Soupe aux tomates et aux haricots

### Ingrédients

- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de tomates étuvées
- 1 boîte de 398 ml (14 oz) de fèves en sauce tomate
- 250 ml (1 tasse) eau
- 125 ml (1/2 tasse) oignons hachés
- 2 ml (1/2 c. à thé) basilic séché
- 2 ml (1/2 c. à thé) persil séché
- 250 ml (1 tasse) cheddar râpé

### Préparation

Placer dans une casserole les tomates, les fèves, l'eau, les oignons, le basilic et le persil et chauffer à feu moyen. Porter à ébullition. Enlever le couvercle, réduire le feu à moyen-faible et laisser mijoter de 10 à 15 minutes en remuant de temps à autre. Garnir chaque portion de soupe de 50 ml (1/4 tasse) de cheddar.

## **TRUC #4**

### **Pour ne pas t'épuiser... ... apprends à mettre des limites**

Le proche-aidant a tendance à s'occuper de tous les petits tracas et détails de la personne qu'il soigne. Ceci peut entraîner une certaine dépendance chez la personne soignée. Cette dernière pourrait arrêter de faire des efforts sans s'en apercevoir et elle pourrait exiger plus du soignant.

Au début, la personne soignée demandera de petites choses, comme de lui apporter le journal. Ensuite, elle exigera de se faire laver, même si elle est capable de le faire elle-même. Et tranquillement, cette personne deviendra de plus en plus dépendante du soignant.

Par exemple : le médecin recommande que la personne que tu soignes utilise sa marchette « walker » aussi souvent que possible, mais elle décide de rester dans son fauteuil roulant toute la journée et de se faire servir.

Tu devrais l'encourager à utiliser sa marchette afin qu'elle reste autonome le plus longtemps possible. Sinon, elle perdra vite sa capacité à utiliser ses jambes et nécessitera plus d'énergie et de temps de ta part.

Si tu veux vraiment aider cette personne tout en prenant soin de ta santé, tu devrais la convaincre de sa capacité à accomplir certaines tâches, l'encourager et la féliciter pour ses réussites.

Trop en faire pour la personne soignée peut être néfaste pour sa santé. Utilise ton jugement, apprends à mettre des limites, et motive la personne à continuer ses efforts aussi longtemps qu'elle le peut. Cette approche sera positive autant pour la personne soignée que pour le soignant.

## Programme extra-mural du N.-B.



Vous pouvez accéder aux services de soins de santé à domicile du Programme extra-mural du N.-B.

La mission du Programme extra-mural est de dispenser une gamme complète de services coordonnés de santé aux personnes de tout âge afin de promouvoir, de maintenir ou de restaurer leur santé dans le contexte de leur vie quotidienne, et de dispenser des services palliatifs pour aider à conserver la qualité de vie des personnes atteintes d'une maladie évolutive qui menace leur vie.

### **Les soins sont offerts par une équipe interdisciplinaire comprenant :**

- Infirmier/infirmière - soins infirmiers
- Diététiste - problèmes de nutrition
- Ergothérapeute - aide à l'adaptation du domicile
- Physiothérapeute - réadaptation physique
- Thérapeute respiratoire - traitement de problèmes respiratoires
- Travailleur social/travailleuse sociale - aide les clients admis à faire face à différentes situations d'ordre social ou émotionnel
- Orthophoniste - problèmes de langage

### **Notez bien :**

- Les services de soins infirmiers sont donnés 24 heures par jour, 7 jours par semaine.
- Les services d'ergothérapeute, d'orthophoniste et de physiothérapeute ne nécessitent pas la référence d'un médecin et les gens ou agences peuvent faire appel directement pour des services.
- Pour les autres services, une référence du médecin est requise.

Soigner un être cher à la maison peut devenir une expérience très enrichissante. Toutefois, prenez le temps de bien discuter avec le médecin traitant des responsabilités que cela implique et explorez ensemble les ressources disponibles, tel le Programme extra-mural et autres.

Pour plus d'information sur ce programme, veuillez consulter la Régie de santé la plus près de chez vous.

## Hospice Shediac inc.

Hospice Shediac inc. est un organisme communautaire voué à aider les familles qui soignent une personne en phase terminale à domicile. Le souhait de certains malades est qu'ils puissent vivre leurs derniers jours en présence de ceux qu'ils aiment. Il en va ainsi pour les membres de leur famille qui veulent offrir à l'être cher la possibilité d'apprécier leurs derniers jours dans un environnement qui leur est familier.

De Bouctouche à Shemogue, nous avons 30 bénévoles formés spécialement pour accompagner les familles qui veulent vivre cette expérience.

Soigner un être cher en phase terminale à la maison demande beaucoup d'énergie physique et psychologique. Chez Hospice Shediac inc., notre rôle est d'accompagner cette personne et de lui offrir une épaule sur laquelle elle peut s'appuyer. Cela peut être aussi simple que de faire de l'écoute, préparer des repas, veiller sur le malade la nuit, ou offrir un service de chauffeur pour les rendez-vous chez le médecin.

Depuis maintenant vingt ans, nous sommes au service des gens de nos communautés. Notre service est gratuit et nos activités sont financées par des collectes de fonds et des dons recueillis dans nos communautés.

Accompagner un malade vers son dernier jour peut être vécu de façon sécurisante et enrichissante pour ceux impliqués. Notre mission est d'aider ceux qui veulent vivre cette expérience, à la vivre de la façon la plus humainement possible dans le maintien du respect et de la dignité.

Pour plus d'information, veuillez consulter Hospice Shediac inc. (506) 532-8598



**Florence Robart**  
*Membre du comité  
d'administration*



**Murielle Doucet**  
*Coordonnatrice  
des bénévoles*

## Un réseau d'aide, c'est essentiel

Imaginez mon grand plaisir quand mon fils m'a téléphoné de l'hôpital pour me dire que son épouse venait d'accoucher de deux beaux garçons. Deux petits êtres s'ajoutaient à ma belle famille.



Lorsque les jumeaux eurent cinq mois, à ma grande peine, j'appris que la maman avait un cancer et devait subir des traitements le plus vite possible. Entreprenante comme je suis, j'ai aussitôt mis un plan à exécution. La première étape fut de communiquer avec tous les membres proches de nos familles ainsi qu'avec les amis de mon fils et de sa femme. Je leur ai demandé de participer au soutien de cette jeune famille. Il y a eu une immense collaboration.

J'avais vite établi une grille de responsabilités avec un horaire pour les gens qui voulaient aider. Pendant 5 mois, j'ai dirigé le trafic du réseau qui assurait les repas et le soutien avec les dodos des enfants. J'aidais aussi mon fils à s'occuper des petits et de leurs besoins, surtout la nuit.

J'étais bien consciente que le repos de ma belle-fille était une chose essentielle à son rétablissement. Pas facile quand tu as 2 nouveau-nés et un enfant de 3 ans à la maison.

Heureusement, tout s'est bien terminé et aujourd'hui, pour mon plus grand plaisir, tout le monde est en santé. Je peux vous dire que c'est vraiment grâce à la participation des familles et des amies et amis, qu'ils ont réussi à traverser cette épreuve.

**Simone Savoie**  
*Bathurst*

## Savourez la vie



« Chaque jour à des petits cadeaux quand le cœur a des yeux pour les voir. » Cette phrase explique bien ce que je vis avec mon mari, Antoine. Ensemble, nous avons élevé sept enfants; il a travaillé très fort pour suffire à nos besoins.

Depuis qu'Antoine est moins autonome, je m'occupe fièrement de lui. J'ai appris comment administrer ses médicaments, lui donner ses piqûres et son bain. Notre demeure a été adaptée pour sa marchette et l'entrée a été modifiée pour accommoder son fauteuil roulant.

Je l'aime de tout mon cœur. Nous aimons bien faire des sorties ensemble, même si ça prend un peu plus de temps pour se préparer. Nous allons au centre commercial pour rencontrer des gens et faire des emplettes; nous visitons les membres de la famille. C'est incroyable comment parler et rire avec du monde fait disparaître tous les tracassés!

Je comprends que c'est aussi important de penser à ma santé et de me donner du temps pour faire mes activités préférées. Voilà pourquoi je me suis bien entourée d'amis, de la famille et d'aide à la maison. Mes enfants, mes neveux et mes nièces prennent la relève afin que je puisse continuer d'aller au bingo avec mes amies deux fois par semaine, ainsi qu'à mon « bowling ». C'est ce temps pour moi qui me garde en forme!

Je me dis : « La vie, c'est fait pour vivre, à n'importe quel âge ». C'est vrai qu'on ralentit, mais c'est pour mieux savourer la vie.



**Thérèse Thériault**  
*Moncton*

## Les femmes aidantes dans les communautés francophones et acadiennes du Canada



ALLIANCE DES FEMMES DE LA  
FRANCOPHONIE CANADIENNE

L'Alliance des femmes de la francophonie canadienne (AFFC) est une organisation dont l'objectif est le bien-être de toutes les femmes et les jeunes filles francophones. En 2005, l'AFFC a étudié la réalité des aidantes francophones vivant en situation minoritaire. Nous avons rencontré 94 aidantes âgées entre 22 et 85 ans dans 8 provinces différentes. Voici ce que nous avons conclu de nos recherches :

- Ces femmes voient leur vie affectée par le fait qu'elles sont aidantes. Que ce soit d'ordre financier, physique ou émotionnel, certaines reconnaissent qu'il y a un prix à payer pour soigner les siens.
- Plusieurs affirment qu'être aidante comporte des aspects positifs. Elles disent grandir émotivement et découvrir des choses profondes sur elles-mêmes et sur la personne aidée. Elles veulent donc continuer à jouer ce rôle.
- Reconnaissant que les gouvernements économisent beaucoup d'argent grâce à leur dévouement, elles demandent qu'une partie de cet argent leur reviennent pour alléger le coût personnel qu'elles payent.
- Elles exigent aussi d'être considérées comme des agents de la santé à part entière : elles ont leur mot à dire dans les traitements et veulent être entendues.

Aider n'est pas « naturel », c'est un choix. Les aidantes demandent donc à être reconnues et mieux épaulées dans le choix qu'elles font, sans avoir à en payer le prix.

Pour consulter la recherche complète : [www.affc.ca](http://www.affc.ca)

Pour contacter l'AFFC : [affc@franco.ca](mailto:affc@franco.ca)  
ou au numéro sans frais : 1 866 535-9422



**Hon. Shawn Graham**  
*Premier ministre*

Au Nouveau-Brunswick, on reconnaît le grand rôle et l'importance que jouent les proches aidants dans la vie de nombreuses familles et de personnes dans le besoin. Ces amis ou membres de la famille qui assument un rôle d'aidant jouent un rôle d'appui, d'écoute et de soutien à bien des égards. Souvent, leur aide passe sous silence, mais est essentielle dans la vie de leurs proches.

Nous avons tous à jouer le rôle de proche aidant à un certain moment de notre vie, que ce soit pour un ami, un voisin, un conjoint ou encore un parent. La maladie et la perte d'autonomie sont des épreuves auxquelles doivent faire face plusieurs personnes à tous les jours.

La santé des personnes aidées et celle des proches aidants passe par une approche globale de leur santé physique et de leur santé psychologique. Notre gouvernement, dans le Pacte pour le changement, s'est engagé à améliorer l'accès aux soins de relève pour les personnes âgées et frêles, par l'entreprise des soins résidentiels et des soins à domicile afin d'accorder un répit aux soignantes et aux soignants.

Ensemble, créons un mode de vie sain pour tous les Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises.



Réseau **communauté**  
en santé | **BATHURST** | **Healthy**  
**Community Network**

Pour plus d'information n'hésitez  
pas à communiquer avec :

**Madame Lola Doucet**

Réseau communauté en santé Bathurst  
Hôtel de ville de Bathurst  
150, rue St. George  
Bathurst (Nouveau-Brunswick)  
E2A 1B5

**Courriel : [rcsbathurst@nb.aibn.com](mailto:rcsbathurst@nb.aibn.com)**

**Téléphone : (506) 548-9496 ou (506) 548-0702**

Nos partenaires sont :



Régie de la santé  
**ACADIE-BATHURST**  
Health Authority



**UNIVERSITÉ DE MONCTON**  
CAMPUS DE SHIPPAGAN



New  **Nouveau**  
**Brunswick**



**FANB**  
Fédération d'alphabétisation  
du Nouveau-Brunswick

