

# Le stress du Caregiver



Le stress du Caregiver: respectez votre bien-être

### 10 symptômes du stress du caregiver

Si vous souffrez de certains de ces signes du stress de façon régulière, donnez-vous le temps de consulter un médecin.

- 1- **Déni** de la maladie et de son effet sur la personne qui a été diagnostiquée Je sais que maman ira mieux.
- 2- **Colère** contre la personne atteinte d'Alzheimer ou d'autres, colère du fait qu'aucun traitement n'existe et colère du fait que les gens ne comprennent pas ce qui se passe S'il me pose cette question une fois de plus, je vais me mettre à hurler!
- 3- **Retrait social** des amis et des activités qui avaient dans le passé procuré du plaisir Cela ne m'intéresse plus de me réunir avec les voisins.
- 4- **Anxiété** par rapport au fait de faire face au lendemain et pour ce que réserve le futur Que se passe-t-il quand il a besoin de plus de soins que je ne peux lui procurer?
- 5- **Dépression** qui commence à vous démoraliser et à affecter votre aptitude à gérer les problèmes Je ne m'en soucie plus.
- 6- **Épuisement** qui rend presque impossible l'exécution des tâches quotidiennes nécessaires. Je suis trop fatigué pour ceci.
- 7- **Insomnie** provoquée par une liste interminable de soucis Et si elle déambulait à l'extérieur de la maison ou tombait et se blessait?
- 8- **Irritabilité** qui mène à la dépression et déclenche des réponses et des réactions négatives Laissez-moi seul!
- 9- **Manque de concentration** qui rend difficile l'exécution de tâches familières J'étais tellement occupé, j'ai oublié que nous avons rendez-vous.
- 10- **Problèmes de santé** qui commencent à sonner le glas, tant mentalement que physiquement Je ne peux pas me rappeler de la dernière fois où je me suis senti bien.

### 10 moyens pour être un caregiver sain

#### 1- Faites diagnostiquer la personne aussi tôt que possible

Les symptômes de l'Alzheimer peuvent apparaître graduellement. Il peut être facile de justifier le comportement inaccoutumé lorsque l'être aimé semble physiquement sain. Au lieu de cela, consultez un médecin quand vous voyez des signes de la maladie. N'ajournez pas le rendez-vous ; certains symptômes peuvent être traités.

#### 2-Sachez quelles sont les ressources disponibles

### **3- Essayez de vous informer sur la maladie**

Au fur et à mesure que la maladie progresse, de nouvelles aptitudes de caregiving sont sollicitées. Les cliniques MIND peuvent vous aider à mieux comprendre et faire face aux changements de comportement et de personnalité qui accompagnent souvent l'Alzheimer.

### **4- Obtenez de l'aide**

Vous vous sentirez épuisé à force de tout faire par vous-même. Sollicitez le support de la famille et des amis.

### **5- Prenez soin de vous-même**

Surveillez votre alimentation, faites du sport et reposez-vous autant que possible. Donnez-vous du temps pour les achats, un film ou une visite non interrompue avec un ami en prenant avantage de la famille.

### **6- Essayez de gérer votre niveau de stress.**

Le stress peut causer des problèmes physiques (vision floue, irritation d'estomac, hypertension) et des changements du comportement (irritabilité, manque de concentration, perte d'appétit). Notez vos symptômes. Employez les techniques de relaxation qui fonctionnent pour vous, et consultez un médecin.

### **7- Acceptez les changements comme ils se produisent**

Les sujets atteints d'Alzheimer, changent, de même que leurs besoins. Ils exigent souvent bien plus de soins que ce que vous pouvez fournir tout seul.

### **8- Faites la planification financière et légale**

Planifiez pour l'avenir. Consultez un mandataire pour discuter les questions légales et financières. Si possible et approprié, faites participer la personne atteinte d'Alzheimer et d'autres membres de la famille.

### **9- Soyez réaliste**

Sachez que les soins que vous procurez font une différence. Sachez en outre que, jusqu'à ce qu'un traitement soit trouvé, la progression de la maladie d'Alzheimer est inévitable. Plusieurs des comportements qui se produisent sont au-delà de votre contrôle et du contrôle de la personne atteinte d'Alzheimer. Donnez-vous la permission de faire le deuil de vos pertes, mais concentrez-vous également sur les moments positifs comme ils surviennent, et appréciez vos bons souvenirs.

### **10- donnez vous crédit, ne culpabilisez pas :**

Parfois, vous pouvez perdre la patience et vous trouvez incapable de fournir tous les soins de la manière que vous voudriez. Souvenez-vous, vous faites de votre mieux. Ne vous sentez pas coupable parce que vous ne pouvez pas faire plus. L'être aimé a besoin de vous, et vous êtes là, ceci devrait vous donner un sentiment de fierté.