

POUR L'AMOUR DES SIENS :

5 histoires de dévouement

Quel que soit le quartier où l'on se promène, derrière l'une ou l'autre de ses portes vit une famille qui a pris en charge l'un de ses membres. Les chiffres parlent d'eux-mêmes : trois millions de Canadiens s'occupent de parents âgés ayant des problèmes de santé.

Ce film, dont le tournage s'est étalé sur un an, nous montre l'aspect humain de ce phénomène : les liens d'amour, les frustrations, le chagrin, les tâches quotidiennes et la fatigue.

Pour l'amour des siens : cinq familles, cinq portraits intimes de personnes qui se dévouent pour un proche. Cette vidéo exceptionnelle montre leur quotidien et apporte une lueur d'espoir à tous ceux qui prennent soin d'un membre de leur famille.

Cette vidéo a été en partie subventionnée par la Division du vieillissement et des aînés de Santé Canada et par Anciens Combattants Canada.

*Cette édition spéciale de **Pour l'amour des siens**, produite avec l'appui d'Anciens Combattants Canada, est destinée aux anciens combattants, ainsi qu'à leurs familles et personnes soignantes.*

Réalisation : Dan Curtis
Production : Adam Symansky
44 minutes 51 secondes
C 9298 089



Avec sous-titres codés pour les personnes sourdes ou malentendantes.

POUR COMMANDER :
1 800 267-7710 (Canada)
1 800 542-2164 (É.-U.)

www.onf.ca

Une licence spécifique est requise pour toute reproduction, télédiffusion, vente, location ou présentation en public. Seuls les établissements d'enseignement et les organismes à but non lucratif ayant obtenu cette vidéo-cassette de l'ONF peuvent en faire la présentation publique gratuite.

© 1998 Office national du film du Canada
Tous droits réservés.

Imprimé au Canada



VHS

C 9298 089

POUR L'AMOUR DES SIENS :
5 histoires de dévouement



POUR L'AMOUR DES SIENS :

5 histoires de dévouement

SYNOPSIS

À travers ces portraits intimes, nous suivons la vie de cinq familles pendant toute une année. Racontés par les « aidants » eux-mêmes, ces récits sont des témoignages de première main sur les exigences quotidiennes des soins donnés à un proche.

Il y a huit ans, Kurt a emménagé chez sa mère Elizabeth lorsqu'elle a commencé à souffrir de la maladie d'Alzheimer ; depuis, elle demande une attention et des soins permanents.

Madeleine prend soin de sa mère, Rose, victime d'un accident vasculaire cérébral, et elles n'ont que deux petites pensions pour vivre. Doris habite une maison mobile installée près de la ferme de sa fille ; depuis 10 ans, elle s'occupe de son mari Tom, lui aussi victime d'un accident semblable. Avec le soutien de son époux, Pat prend soin de Molly, sa mère de 95 ans confinée au lit. Paul veille au bien-être de sa mère, Jean, qui vit dans un établissement de soins prolongés où il a dû la placer à cause de la maladie d'Alzheimer.

Ces aidants naturels parlent en toute franchise des défis et des satisfactions que représente le fait de s'occuper d'un parent âgé. Leurs histoires sont quelquefois douloureuses, souvent touchantes et parfois drôles. Elles dévoilent également sans compromis les qualités et les défauts de notre système de soins de santé.

À L'INTENTION DES AIDANTS NATURELS

Vous n'êtes pas seul. Près de trois millions de Canadiens et Canadiennes de plus de 15 ans (soit 1 sur 8), prennent soin d'un membre de leur famille, généralement une personne âgée fragilisée par la maladie ou la vieillesse.

Si vous avez un emploi régulier à l'extérieur de chez vous, vous savez déjà que votre situation a des répercussions notables sur votre travail. Bien souvent, cela signifie quelques retards, des départs avant l'heure ou même des absences d'un jour ou plus, et cela ne va pas sans conséquences financières.

Bien que le fait de prendre soin d'un proche puisse parfois renforcer les liens existant au sein d'une famille, cela peut également être un élément perturbateur, épuisant au physique comme au moral. Vous ressentez peut-être de la tristesse et du chagrin à l'idée du déclin irréversible et de la mort qui attendent celui ou celle qui vous est cher. Vous êtes parfois saisi de peur et d'inquiétude. Que vous réserve le futur ? Et s'il fallait que vous tombiez malade, qui prendrait soin de votre parent ? Comment allez-vous vous en sortir en cas d'urgence ? Il n'est pas non plus toujours facile de garder son calme ; les gens malades sont parfois très exigeants ou irascibles et pas toujours reconnaissants envers ceux qui se dévouent pour eux.

Pour la plupart des aidants naturels, le fardeau le plus lourd à porter est la culpabilité. Vous vous sentez peut-être coupable de vous être mis en colère, coupable de ne pas en faire assez ou d'avoir pris un peu de temps pour vous, coupable de négliger le reste de votre famille ou votre travail.

**Réalisation et
cinématographie**
Dan Curtis

Producteur
Adam Symansky

**Monteur de la
version courte**
John Gareau

**Monteur de la
série originale**
Caregivers
Ed Balevicius

Narratrice
Élise Bertrand

**Producteurs
exécutifs**
Don Haig
Sally Bochner

44 minutes
C 9298 089



Cette réaction est tout à fait normale, essayez de vous en convaincre. Si cela peut vous aider, tenez un journal dans lequel vous pourrez exprimer vos émotions, ou parlez de ce que vous vivez à un parent ou un ami en qui vous avez confiance. Les solutions aux tensions créées par la situation que vous vivez ne sont pas simples, mais voici quelques conseils recueillis auprès d'aidants naturels – aux prises avec les mêmes problèmes — qui pourraient vous aider.

Renseignez-vous sur l'état médical de celui ou celle dont vous prenez soin — Être bien informé et avoir des attentes raisonnables vous permettra de mieux vous organiser et de planifier votre quotidien. Rencontrez le médecin traitant de votre parent. Posez toutes les questions qui vous permettront d'avoir une idée précise de son diagnostic et du pronostic. Dans une bibliothèque publique, consultez des ouvrages pour en apprendre le plus possible sur la maladie ou le handicap dont souffre votre parent. Prenez contact avec des organismes comme la Société canadienne du cancer, la Société Alzheimer ou la Fondation des maladies du cœur. Ils vous procureront des publications et vous donneront des conseils que vous pourriez mettre en application.

Tenez un « cahier des soins » — Prenez des notes sur la nourriture — ce que le malade aime ou n'aime pas. Dressez une liste des médicaments et de leur posologie. Indiquez tout changement constaté à l'état du malade, les choses à faire chaque jour, les approches qui donnent de bons résultats. Ce cahier s'avérera très pratique lors des visites du médecin ou si vous vous faites remplacer temporairement.

Apprenez à accepter l'aide que l'on vous propose — Pour nombre d'entre nous, ce n'est pas toujours facile — particulièrement pour les femmes souvent culturellement associées au fait de prendre soin de quelqu'un. Demander de l'aide est considéré comme un aveu d'échec, mais personne ne s'attend à ce que vous réalisiez l'impossible. Dressez la liste des soins spéciaux qui requièrent votre présence, et laissez quelqu'un d'autre, un parent, un ami, un auxiliaire, prendre le relais pour ceux de moindre importance.

Il existe également des ressources communautaires que vous pourriez mettre à profit. Avant d'être débordé, prenez contact avec les services de soins de santé locaux. Vous trouverez des renseignements sur les soins de longue durée dans l'annuaire, sous les rubriques *Personnes âgées – services et centres* ou *Centres d'hébergement et de soins de longue durée*. Renseignez-vous aussi auprès d'un CLSC ou d'un Centre hospitalier près de chez vous. Dans certaines régions, des services sont fournis par la municipalité ou les services de santé locaux.

Si vous ne parvenez toujours pas à trouver l'information dont vous avez besoin, essayez de joindre le bureau des *Infirmières de l'Ordre de Victoria du Canada* le plus proche ou appelez *Communication Québec* (dans les autres provinces : *Référence Canada*).

Accordez-vous du temps pour vous changer les idées — Ne serait-ce qu'une demi-heure par jour, car vous avez absolument besoin de périodes régulières pour « souffler ». Trouvez une pièce ou un coin tranquille et détendez-vous de la manière qui vous convient pendant ces 30 minutes, avec un livre, en écoutant de la musique ou en faisant de la méditation. Faites-VOUS plaisir, dorlottez-vous, prenez un bain... peu importe, pourvu que cela vous fasse du bien.

Un centre d'accueil de jour serait peut-être une bonne solution si la personne dont vous prenez soin peut se mouvoir. Ces personnes apprécient souvent le fait de quitter la maison pour une partie de la journée. Cela les change de la routine et leur permet de voir de nouveaux visages. Pour un répit de quelques jours, vous songerez peut-être à la possibilité de confier votre proche à un centre d'hébergement et de soins de longue durée (de courts séjours sont possibles).

Trouvez un groupe de soutien — Rencontrer d'autres gens vivant une situation semblable à la vôtre vous permettra de faire le point. Cela vous donnera la chance d'exprimer vos frustrations dans un environnement compréhensif. Vous pourriez également y trouver quelques « trucs » ou idées intéressantes et même y rire parfois !

Entretenez vos relations familiales et amicales — Les aidants naturels courent le risque de s'isoler, alors que prendre soin de quelqu'un ne devrait pas vous empêcher de continuer vos activités et d'entretenir vos liens amicaux. S'il vous est difficile de vous absenter de la maison, conversez au téléphone.

Prenez soin de votre santé — Essayez de faire de l'exercice. Une petite promenade rapide autour du pâté de maisons ou quelques exercices d'aérobic élimineront les tensions et vous procureront un regain d'énergie et un sommeil de meilleure qualité. Préparez des repas simples mais nourrissants, et si vous êtes fatigué de cuisiner, n'hésitez pas à avoir recours aux plats congelés. Chaque fois que cela est possible, sortez au restaurant avec des amis.

RESSOURCES ET SERVICES

Le Centre de santé intercommunautaire de la ville de London (Ontario) a publié un ouvrage fort bien documenté : **Soignants : un manuel pour les soignants familiaux**. Vous pouvez le commander par courrier au Centre de santé intercommunautaire, 659, rue Dundas Est, London (ON) N5W 2Z1, par téléphone au (519) 660-0874 ou par télécopieur au (519) 642-1532.

Au Québec, pour plus de renseignements sur les services offerts dans votre région ou votre quartier, consultez le CLSC le plus proche, la Fédération de

l'âge d'or du Québec (17 bureaux régionaux) ou l'Association des CLSC et CHSLD. Cherchez également dans l'annuaire sous les rubriques « Personnes âgées – Services et centres » ou « Centres d'hébergement et de soins de longue durée ». Les CLSC organisent des ateliers de soutien aux familles d'aidants naturels et le Regroupement des aidants naturels de Montréal (514-374-1056) offre un service d'écoute téléphonique et d'information.

Dans les autres provinces, informez-vous sur les services existants auprès de votre municipalité, du centre communautaire de santé ou des services de santé locaux.

- Société Alzheimer du Canada : 1 800 616-8816
- Regroupement des aidantes et aidants naturels de Montréal : (514) 374-1056
- Centre de ressources des groupes d'entraide : 1 888 283-8806
- Société canadienne de la sclérose en plaques : 1 800 268-7582
- « La dépression chez les aîné(e)s », Programme de psychiatrie gériatrique, Hôpital Royal, Ottawa : 613-722-6521, poste 6526
- Fondation des maladies du cœur du Québec : 1 800 567-8563

PROGRAMMES ET SERVICES FÉDÉRAUX DESTINÉS AUX AÎNÉS

Pour obtenir de l'information, des publications gratuites ou une liste de publications sur les programmes et services fédéraux destinés aux aînés, communiquer avec la Division du vieillissement et des aînés, Santé Canada, 1908A1, Ottawa (Ontario), K1A 1B4 ; téléphone : (613) 952-7606 ; télécopieur : (613) 957-7627 ; adresse électronique : seniors@hc-sc.gc.ca.

INTERNET

- Santé Canada, Division du vieillissement et des aînés : www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines
- Anciens Combattants Canada, Soins de santé : www.vac-acc.gc.ca/health/health_f.htm
- Société Alzheimer du Canada : www.alzheimer.ca