



Prendre soin d'un proche âgé ou handicapé

Des millions d'adultes s'occupent d'un proche âgé ou handicapé. Ces soins peuvent aller de l'aide ménagère ou du transport à l'assistance pour les besoins quotidiens.

Si vous êtes aidant ou pourriez le devenir à l'avenir, gardez ces conseils à l'esprit :

- **Soyez respectueux.** Devenir aidant change souvent la dynamique relationnelle entre l'aidant et son proche. Pour minimiser les conflits, adoptez une approche collaborative qui tient compte des souhaits de votre proche (à condition que cela ne compromette pas sa sécurité ou la qualité des soins).
- **Tenez un journal.** Si vous prodiguez des soins de haut niveau, il peut être utile de conserver les rendez-vous, les médicaments et les documents juridiques et financiers dans un endroit centralisé et facilement accessible.
- **Demandez de l'aide.** Partagez les responsabilités avec les autres membres de la famille et faites appel à des services de relève au besoin. Si un autre membre de la famille est le principal aidant d'un proche, proposez votre aide ou apportez un soutien matériel (par exemple, en contribuant aux dépenses ou en achetant des fournitures).
- **Préservez votre santé et votre bien-être.** Concilier le travail et les obligations personnelles avec les besoins d'un être cher est souvent difficile, en particulier pour les personnes qui élèvent également des enfants. Réservez chaque semaine du temps pour vous reposer, vous ressourcer et prendre soin de vos besoins émotionnels et physiques.
- **Contactez LifeMatters.** LifeMatters offre un soutien émotionnel 24 heures sur 24, 7 jours



sur 7 et 365 jours par an aux aidants, ainsi que :

- **Des ressources pour les aidants.** Appelez ou rendez-vous sur mylifematters.com pour accéder à des ressources utiles et à des conseils d'experts.
- **Des conseils juridiques et financiers.** La prestation de soins peut soulever des questions juridiques ou financières, en particulier lorsqu'un proche n'est plus en mesure de gérer ses affaires. LifeMatters offre un accès pratique à des ressources éducatives et de consultation.
- **Le soutien de pairs.** LifeMatters donne accès à Togetherall (disponible en anglais), qui offre un soutien en ligne par des pairs pour diverses situations et circonstances.
- **L'accompagnement personnalisé MonBien-être.** Rendez-vous sur mylifematters.com pour remplir le Mon profil de bien-être. Vous pouvez également discuter de vos résultats avec un accompagnateur personnalisé.

Peu importe où vous mène votre parcours de soignant, LifeMatters peut vous aider. Appelez-nous 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 et 365 jours par an.

N'oubliez pas de vous laver les mains!

Se laver fréquemment les mains est l'un des meilleurs moyens de se protéger contre la grippe, le rhume, la COVID-19 et d'autres maladies qui peuvent se transmettre par contact avec des personnes, des animaux, des aliments et des surfaces contaminées.

Se toucher les yeux, le nez ou la bouche après avoir été en contact avec une personne infectée ou un objet porteur de germes (comme une poignée de porte) est un moyen courant de contracter un virus ou une infection bactérienne. Se laver les mains à l'eau chaude et au savon réduit ce risque.

Lorsque vous vous lavez les mains, les experts médicaux recommandent de :

- Mouiller vos mains et les savonner pendant 20 secondes (ou le temps nécessaire pour chanter « Joyeux anniversaire »)
- Les rincer pendant 10 secondes
- Les sécher avec une serviette propre (ou une serviette que vous êtes le seul à avoir utilisée)
- Si vous ne disposez pas d'eau et de savon, utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.

Il est important de se laver les mains fréquemment, mais il est essentiel de le faire avant et après les actions suivantes :

- Préparer des aliments (en particulier lorsque vous cuisinez de la viande, de la volaille, du poisson ou des œufs crus)
- Manger, servir des aliments à d'autres personnes ou toucher des plats qui seront ou ont été utilisés par d'autres personnes
- Mettre ou enlever des lentilles de contact
- Traiter ou panser une blessure ou une affection cutanée
- Aider quelqu'un à faire sa toilette ou à s'hygiéner (y compris changer une couche)



Lavez-vous toujours les mains ou utilisez un désinfectant après avoir :

- Utilisé la salle de bain
- Vous être mouché, toussé, éternué ou touché vos cheveux ou votre visage.
- Touché des animaux ou éliminé leurs déchets
- Sorti les poubelles
- Fumé
- Manipulé des objets qui ont été touchés par d'autres personnes, comme de l'argent ou une pompe à essence.
- Utilisé les transports publics

D'autres moyens permettent également de réduire la propagation des germes, notamment :

- Attribuer à chaque membre de la famille sa propre serviette
- Nettoyer régulièrement les surfaces de la salle de bain et de la cuisine avec une solution à base d'eau de Javel
- Se faire vacciner contre la grippe chaque année
- Prendre soin de soi

Pour plus de conseils sur la manière de renforcer votre système immunitaire pendant la saison des rhumes et des gripes, veuillez communiquer avec LifeMatters. Appelez-nous 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 et 365 jours par an.

