

COVID-19 - Conseils et recommandations à l'usage des proches aidant-e-s

Proposés par les psychologues de la consultation psychologique pour proches aidants

Pour vous accompagner dans votre quotidien

Que se passe-t-il concrètement pour vous depuis le début des mesures ordonnées par le Conseil Fédéral ?

Vous êtes confiné/es avec votre proche et vice-versa?

Vous êtes plus sollicité/es au quotidien physiquement et mentalement?

Vous devez assumer les tâches quotidiennes tout en prenant soin de votre proche à domicile?

Vous avez peur que le virus contamine votre proche ou vous-mêmes ?

1. Comment gérer le quotidien pendant le confinement?

- ✓ Instaurer autant que possible une routine quotidienne.
- ✓ Avant de renoncer à vos rendez-vous médicaux ou ceux de votre proche aidé (suivis de maladie chronique, par exemple), appeler votre/son médecin pour évaluer la situation.
- ✓ Rester au maximum en contact avec votre famille ou vos connaissances (téléphone, courrier, email, réseaux sociaux, application de vidéoconférence – par exemple : Infomaniak Meet, Zoom et Skype).

2. Comment gérer (vivre) les émotions induites par la situation de pandémie?

- ✓ Prendre le temps de parler de la situation avec votre proche, afin de cerner ses craintes.
- ✓ Limitez à une fois par jour maximum le recours aux informations sur la pandémie pour vous et votre proche afin d'éviter les angoisses inutiles.
- ✓ Il est normal d'avoir des émotions négatives face à cette situation, privilégiez un contact professionnel ou tournez-vous vers une personne de confiance si vous avez besoin de partager vos sentiments.
- ✓ Si votre proche ne peut pas en parler avec vous.....

3. Comment gérer les difficultés générées en tant que proche par le confinement?

- ✓ Reconnaître ses limites en tant que proche aidant-e : augmentation de l'anxiété, de l'irritabilité, de la tristesse, troubles du sommeil ; le questionnaire de la brochure cantonale peut vous aider à mieux identifier votre situation vécue https://www.vd.ch/fileadmin/user_upload/themes/social/Vivre_%C3%A0_domicile/Proches_aidants/Publications/JPA2019-VD_PROCHE-AIDANT-TOUS-LES-JOURS_-_QUESTIONNAIRE_web_DEF.pdf
- ✓ Renoncer à des activités que vous assurez habituellement et qui ne sont pas nécessaires de faire chaque jour, particulièrement s'ils induisent trop de stress au proche aidé ou à vous-même. Chaque situation est différente mais il devrait être aisé d'identifier les activités qui génèrent le plus d'agitation ou de tension.
- ✓ Solliciter les structures professionnelles qui s'occupent de votre proche habituellement pour évaluer la situation et, éventuellement, les laisser reprendre progressivement la prise en charge avant d'avoir atteint vos limites.
- ✓ Si vous avez des craintes que le virus entre dans votre maison avec vous ou avec les professionnels, parlez des mesures de protection avec eux. Pensez à solliciter d'autres membres de la famille, afin qu'elles prennent le relais, pour autant que les consignes de protection soient respectées
- ✓ S'isoler ou sortir de la pièce pour un petit moment si une situation devient conflictuelle.

- ✓ De plus, le canton a édité une brochure spécifique pour vous proposer des réflexions et activités

https://www.vd.ch/fileadmin/user_upload/themes/social/Vivre_%C3%A0_domicile/Proches_aidants/Publications/JPA2019-VD_UN-CARNET-POUR-VOUS_web.pdf

En tant que proche aidant résidant dans le Canton de Vaud, vous pouvez solliciter une aide psychologique gratuite auprès de la CPA. N'hésitez pas à nous contacter pour organiser une consultation par téléphonique particulièrement dans cette période.

Contact : <https://www.vd.ch/themes/soutien-social-et-aides-financieres/proches-aidants/informations-conseils-repit-releve-a-domicile-formations/#c2052136>

«Ce document est susceptible d'être réactualisé régulièrement, son usage externe n'engage en rien la responsabilité du CHUV»