

Prendre soin de soi

Prendre soin de soi consiste à mettre en place des mesures pour améliorer son humeur et abaisser son niveau de stress. Il s'agit de choses que l'on fait pour maintenir ou améliorer sa propre santé mentale, émotionnelle et physique, particulièrement pendant les périodes de stress.

Utilisez cette fiche d'information pour créer un plan de soins personnels. Il est facile de dire qu'on veut prendre plus de temps pour soi, mais il peut être difficile de le faire. Il faut donc prévoir le temps nécessaire et établir des objectifs de soins personnels de façon consciente.

OUTIL POUR PROCHES AIDANTS

1 Plan de soins personnels pour la santé physique

En tant que proche aidant, si vous n'êtes pas en forme physiquement, vous ne serez pas capable de prendre soin de votre être cher.

Que faites-vous actuellement pour rester en bonne santé ?

Veillez sélectionner toutes les réponses applicables.

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Mon régime alimentaire est équilibré et comprend un vaste éventail de fruits et légumes, de protéines, de grains entiers et de bonnes matières grasses. | <input type="checkbox"/> Je ne fume pas ou ne consomme pas de tabac. |
| <input type="checkbox"/> Je bois au moins huit verres d'eau ou de liquide de huit onces par jour (objectif de 8 fois 8). | <input type="checkbox"/> Je bois de l'alcool avec modération. |
| <input type="checkbox"/> Je dors bien chaque nuit et je me sens reposé en me réveillant. | <input type="checkbox"/> Je continue de répondre à mes propres besoins médicaux, comme subir un examen de contrôle annuel auprès de mon prestataire de soins de santé de première ligne, et je fais des nettoyages dentaires réguliers. |
| <input type="checkbox"/> Je fais 30 minutes d'exercice au moins trois fois par semaine. | |

Y a-t-il des énoncés que vous n'avez pas cochés ? Si c'est le cas, vous devriez peut-être envisager d'améliorer ces aspects physiques des soins personnels. Discutez avec votre prestataire de soins de santé de première ligne des moyens d'améliorer votre santé et votre bien-être.

Établissez des objectifs de soins personnels pour votre santé physique.

Par quels moyens pouvez-vous améliorer votre bien-être physique ?

Exemple : Boire plus d'eau pour rester hydraté.

Écrivez quelques objectifs à court terme pour améliorer votre bien-être physique.

Exemple : Je garderai une bouteille d'eau avec moi tout au long de la journée.

2

Plan de soins personnels pour la santé mentale et émotionnelle

Il est aussi important de prendre soin de votre santé mentale et émotionnelle que de votre santé physique. Il est essentiel de prendre du temps pour vous chaque jour et de continuer de pratiquer les activités que vous aimez. Sous le poids de vos responsabilités quotidiennes en tant que proche aidant, vous pourriez l'oublier. Faites un effort conscient pour prendre le temps de vous occuper de votre santé mentale et émotionnelle.

Quelles activités aimez-vous pratiquer ?

Veuillez sélectionner toutes les réponses applicables.

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Écouter de la musique, jouer d'un instrument ou chanter | <input type="checkbox"/> Faire des activités avec des amis ou de la famille |
| <input type="checkbox"/> Lire ou écouter des livres audio | <input type="checkbox"/> S'offrir des soins personnels, comme de longs bains, des manucures ou des masques faciaux |
| <input type="checkbox"/> Faire du sport ou participer à des cours d'exercice en groupe | <input type="checkbox"/> Cuisiner ou faire de la pâtisserie |
| <input type="checkbox"/> Jouer à des jeux sportifs ou organisés avec des amis | <input type="checkbox"/> Regarder des films ou des émissions de télévision |
| <input type="checkbox"/> Faire de la randonnée, aller à la pêche ou s'adonner à d'autres sports d'extérieur | <input type="checkbox"/> Jouer à des jeux vidéo |
| <input type="checkbox"/> Méditer ou faire du yoga | <input type="checkbox"/> Effectuer des travaux d'extérieur ou faire du jardinage |
| <input type="checkbox"/> Peindre, dessiner, ou pratiquer d'autres activités artistiques | <input type="checkbox"/> Autre : _____ |
| <input type="checkbox"/> Tenir un journal ou s'adonner à la création littéraire | _____ |
| <input type="checkbox"/> Participer à des services religieux ou spirituels | _____ |

N'importe laquelle de ces activités peut s'intégrer à un plan de soins personnels. Faites un ou deux choix parmi vos activités favorites et considérez-les comme une priorité dans votre vie quotidienne.

Établissez des objectifs de soins personnels pour votre santé émotionnelle.

Je prévois du temps pour _____ une fois par jour.

Exemples : Boire du café sur la terrasse, méditer et faire des étirements, écrire dans un journal.

Je prévois du temps pour _____ une fois par semaine.

Exemples : Souper avec des amis, assister à un service religieux ou spirituel, participer à un cours d'art ou d'exercice physique.

Modifiez l'activité et sa fréquence en fonction de votre mode de vie, mais veillez à prendre du temps pour vous.

3

Mettre en place une stratégie pour garder son calme

Prendre soin d'un proche atteint de cancer amène inévitablement son lot de difficultés et d'émotions. Préparez-vous à traverser ces moments en mettant en place une stratégie qui vous aide à retrouver votre calme lorsque vous vous sentez anxieux et submergé. Établir un plan à l'avance vous permettra de mieux gérer les émotions intenses qui peuvent surgir de manière inattendue.

Essayez les activités suivantes.

- Faire un exercice de respiration.
- Répéter un mantra, une affirmation ou une prière qui a du sens pour soi.
- Fermer les yeux et s'asseoir en silence.
- Se lever et s'étirer.
- Faire une marche rapide à l'extérieur.
- Appeler un ami ou un membre de votre famille dont on est proche.

Quand je me sentirai submergé(e), je

4

Demander de l'aide et déléguer des tâches

En tant que principal proche aidant, il se peut que vous vous inquiétiez et que vous pensiez que si vous ne vous occupez pas de votre être cher atteint d'un cancer, personne d'autre ne le fera. Il est plus que probable que des amis et des membres de la famille aient véritablement envie d'aider : ils ne savent peut-être tout simplement pas comment. N'hésitez pas à leur dire!

Quelles tâches pourriez-vous déléguer à quelqu'un d'autre ?

Tâche	Aide	Notes
<i>Exemple : Emmener Jean au rendez-vous de lundi.</i>	<i>Tante Susanne</i>	<i>Tante Susanne ne travaille pas le lundi et vit à proximité.</i>



Application LLS Health Manager

Pour effectuer un suivi des médicaments, des effets secondaires et plus encore!
(En anglais seulement)



SOCIÉTÉ DE
LEUCÉMIE &
LYMPHOME
DU CANADA™

**N'hésitez jamais à communiquer avec nous :
Nous sommes là pour vous aider!**

1 833 222-4884 • info@cancersdusang.ca • cancersdusang.ca