

« OUTILS PUISSANTS À L'INTENTION DES PROCHES AIDANTS »
NOUVEL ATELIER EN FRANÇAIS POUR LES PROCHES AIDANTS À CORNWALL

Cornwall, 7 janvier 2020 – Le Centre de santé communautaire de l'Estrie (CSCE) est fier d'annoncer que l'atelier « Outils puissants à l'intention des proches aidants » sera offert à Cornwall pour la première fois en français à compter du 28 janvier 2020. S'adressant aux proches aidants, le programme a pour but de leur fournir des outils et stratégies afin de mieux relever les défis auxquels ils sont confrontés.

QUAND? Les mardis après-midis de 13 h 30 à 15 h 30 du 28 janvier au 3 mars 2020

OÙ? À la salle communautaire du CSCE de Cornwall (841, rue Sydney, Bureau 6)

Au cours des séances réparties sur six semaines, les proches aidants pourront acquérir des trésors de savoir-faire afin de :

- réduire leur propre stress, modifier leur discours intérieur négatif, faire connaître leurs besoins aux membres de la famille et aux fournisseurs de soins ou de services, communiquer efficacement en situation difficile;
- déchiffrer leurs émotions, surmonter les sentiments difficiles et prendre de dures décisions en ce qui a trait aux soins.

Les participants recevront aussi un exemplaire du guide à l'intention des proches aidants intitulé *The Caregiver Helpbook, Powerful Tools for Caregivers*, lequel a été conçu expressément pour cette séance.

GRATUIT! PLACES LIMITÉES.

Inscrivez-vous rapidement auprès de Stéphanie Hemmerick en téléphonant au 613 937-3132 poste 284.

Qu'est-ce qu'un proche aidant?

Un proche aidant est une personne qui prend soin, volontairement et sans rémunération, d'une personne de son entourage ayant une ou des incapacités temporaires ou permanentes (handicap, accident, maladie, etc.). Vous êtes un proche aidant si vous aidez une personne à faire des courses ou à préparer ses repas, si vous l'accompagnez à des rendez-vous médicaux, si vous l'aidez avec ses finances, si vous l'aidez à se laver ou à se vêtir, etc. Vous n'avez pas à partager le même domicile pour être considéré comme un proche aidant.

À propos du programme « Outils puissants à l'intention des proches aidants »

Depuis les débuts du programme, une multitude de recherches, d'évaluations et de modifications ont eu lieu au fil des ans afin qu'il demeure pertinent et efficace. Il a été démontré que les six semaines de formation ont un effet positif sur la santé des proches aidants, et ce, tant pour des groupes en milieu rural, des minorités ethniques ou des adultes qui prennent soin d'un parent âgé, d'un conjoint ou d'un partenaire, ainsi que pour des proches aidants à différentes étapes de leur rôle ou dont les conditions de vie, la situation financière et le niveau de scolarité sont variés.

Les résultats des évaluations remplies par les participants indiquent que le programme a grandement contribué à améliorer :

- l'adoption de comportements qui contribuent à bien prendre soin de soi-même (faire plus d'exercice, avoir recours à des techniques de relaxation et subir des examens médicaux);
- la capacité de surmonter ses émotions (diminuer la culpabilité, la colère et la dépression);

- l'efficacité personnelle (se montrer plus sûr de soi face aux exigences des soins à prodiguer);
- le recours aux ressources communautaires (utiliser davantage les services mis à leur disposition dans la communauté).

Pour une description complète du programme, consultez le site Web suivant :

www.livinghealthyhamplain.ca/fr/Outilspuissantspourlessoignants

Mission du CSCE

Le Centre de santé communautaire de l'Estrie (CSCE) s'efforce de répondre aux besoins en santé et voit au bien-être des collectivités des comtés de Stormont, Dundas, Glengarry, Prescott et Russell. L'équipe interprofessionnelle du CSCE fait appel à une approche globale et centrée sur les besoins de la personne pour assurer une prestation de soins et de services en français qui est exemplaire, empreinte de compassion et sensible aux attentes de sa population. Le CSCE s'appuie sur son esprit de collaboration pour bien s'acquitter de son mandat francophone au sein du système de santé local afin d'optimiser l'accessibilité à une gamme complète de programmes et de services.

CHAQUE PERSONNE COMPTE.

-30-

Source : Stéphanie Hemmerick, promotrice santé
Centre de santé communautaire de l'Estrie
613 937-3132, poste 284 ou s.hemmerick@cscestrrie.on.ca
www.cscestrrie.on.ca