



Leçons tirées de l'événement de reconnaissance de soignants « Au-delà du devoir »

Au nom du personnel, de la direction et du conseil d'administration de Santé à domicile Ontario, merci de vous joindre à nous afin de participer à l'événement de reconnaissance de soignants Au-delà du devoir 2025.

En sollicitant la participation pour préparer l'événement, des soignants ont exprimé un intérêt à entendre la perspective des autres soignants, ce qu'ils ont appris et ce qu'ils trouvent utile.

Principales leçons tirées de l'événement tenu le 1^{er} avril 2025

Bien-être des soignants

Socialisation

- Faire appel à la famille et aux amis pour obtenir un soutien émotionnel, de l'aide pratique ou une oreille attentive
- Le rire est l'une des meilleures thérapies qui soient, et l'on peut se la donner en écoutant une émission comique, en s'inscrivant pour obtenir chaque jour une blague par courriel ou en pratiquant le yoga du rire. Le choix est là si l'on tape « une blague chaque jour par courriel ou message texte » dans la barre de recherche.
- Joignez-vous à un groupe de soutien, de méditation ou autre groupe dans la communauté. Vous pouvez, par exemple, taper « activités de pleine conscience » ou « rappels de mieux-être au quotidien » pour obtenir des idées ou des options.

Soins personnels

- S'il est difficile pour vous de prendre du temps pour vous-même, essayez de consacrer du **temps personnel** dans votre agenda. Commencez par une activité que vous aimez telle que lire, faire des exercices, méditer, colorier, jouer des jeux vidéo ou écouter un programme à la télé.
- En temps opportun, faites dévier le regard de l'écran, prenez le temps de méditer à un endroit paisible en plein air ou faites une promenade.

Mesures de soutien technologiques

Assistants virtuels ou assistants vocaux

- Pour la surveillance impromptue au moyen d'un interphone installé dans la maison ou un établissement de services de soutien à la vie autonome. La personne que vous soignez peut vous appeler, sans devoir appuyer sur un bouton, lorsque vous êtes dans une salle ou à un endroit

différent. *Pour obtenir de plus amples renseignements et connaître les choix qui s'offrent à vous, tapez « technologie de contact à l'improvisiste mains libres ».*

- Vous pouvez habiliter ceux qui manquent de capacités en leur montrant comment utiliser les appareils « mains libres » pour allumer ou éteindre le téléviseur, la lumière ou la radio.

Caméra vidéo

- L'enregistrement par caméra vidéo avec détecteur de mouvement peut aider les familles à surveiller le bien-être de leur proche, surtout en cas de risque de chute.
- Vous réduirez votre niveau de stress en utilisant la caméra lorsque vous n'êtes pas là pour aider à surveiller les activités de votre proche.

Technologie prêt-à-porter

- Au moyen de la montre intelligente, vous pouvez surveiller l'état de santé et les déplacements de votre proche, surtout en cas de risque de chute ou d'errance ou si votre proche n'habite pas chez vous.

Outils sécurisants

- Enregistrez les histoires que vous lisez afin de permettre à votre proche d'entendre votre voix. *Tapez « albums auto-enregistrés » ou « livres d'histoires enregistrables » dans la barre de recherche pour savoir quelles sont vos options.*
- Les jouets à manipuler, les autocollants sur la pleine conscience et les rappels de respiration en boîte peuvent aider à atténuer l'angoisse et à soulager. *Tapez « outils calmants » afin de trouver d'autres idées.*
- Un chat en jouet (qui bouge et ronronne) ou une poupée peut représenter un excellent compagnon pour une personne âgée ou une personne atteinte de la démence.
- Un projecteur est idéal pour ceux qui sont incapables de tenir un livre ou de se concentrer.

Relève pour les soignants

- En cas de demande de soutien, on essaie de concilier ses besoins avec les intérêts de son proche. Pour ceux qui aiment rencontrer du nouveau monde, par exemple, on les invite à une réception sociale d'une heure qui se déroule tous les vendredis, à la maison de retraite.
- Lorsque quelqu'un offre de venir en aide, des suggestions pratiques sont la livraison d'épicerie ou un service de popote volante. Certains peuvent d'ailleurs préparer et servir des repas et même nettoyer la cuisine. Bien que la préparation de repas s'avère fort pratique, on peut aussi aider en offrant du temps de socialisation. *Tapez « horaire de la popote volante » afin de trouver un site Web ou une application qui pourrait aider à organiser un horaire pour la livraison des repas.*

Conseils généraux

Communication et coordination

- Présentez un cahier dans lequel les amis et la famille peuvent noter des observations chez votre proche.
- Diffusez un horaire de visite afin d'encourager les amis et la famille à visiter à différents intervalles.
- Effectuer le suivi de tout changement ou incident important dans un chiffrier pour être en mesure de le décrire au médecin ou à l'équipe de soins.

Programmes de jour

- Les programmes de jour offrent un certain répit. Vous pouvez y accéder en communiquant avec votre coordonnateur ou coordonnatrice de soins ou en cliquant ici [Programmes de jour pour adultes | Santé à domicile Ontario](#).
- Trouvez des mesures de soutien et des services communautaires pour les soignants, y compris les programmes de jour à [Services de santé en Ontario – lignesante.ca](#).
- Trouvez un programme de jour pour adultes dans votre région en composant le 211.

Leçons apprises

- On peut s'éduquer sur la maladie de son proche. Vous pouvez demander des ressources aux professionnels de la santé, prendre contact avec des organisations communautaires ou faire partie d'un groupe de soutien.
- Renseignez-vous sur l'évolution typique de la maladie et les options qui s'offrent à vous afin de vous préparer et de vous aider à avancer!

Citations inspirantes d'autres soignants

- « En soignant un proche, on relève de grands défis. Il est toutefois encourageant de voir d'autres soignants s'engager dans cette mission, déterminés à faire de leur mieux pour un être cher. Bravo à tous les soignants qui ont été reconnus! »
- « Personne ne fournira des soins comme vous le faites. Apprenez à accepter un peu d'aide, mais insistez lorsque vous pouvez. »
- « C'est normal de vivre des jours difficiles. Accordez-vous un peu de grâce. Demain annonce un jour nouveau. »
- « N'hésitez pas à fixer des limites pour votre santé mentale, mais soyez aussi prêt à accepter de l'aide, si on l'offre. »
- « Sachez que vous n'êtes pas seul.e! Savoir, c'est pouvoir! »
- « Prenez conscience de vos sentiments, s'il le faut. »

- 
- « Faites preuve d’amour, de gentillesse, d’engagement, de patience et de fidélité envers vous-même et votre proche. »
 - « Il est parfois tellement exigeant d’être soignant que l’on se perd dans son rôle. Ça fait du bien d’être reconnus pour les sacrifices que nous faisons en tant que soignants. »
 - « Vous n’êtes pas faible en demandant de l’aide. Cela veut simplement dire que vous connaissez vos limites avant de vous épuiser. »
 - « Il est important de se rappeler qu’il faut aussi prendre soin de soi-même. Sinon, l’enfant ou la personne que l’on soigne risque d’éprouver de grandes difficultés. »
 - « Je regrette d’avoir manqué à fixer mes limites dès le début et d’avoir attendu pour demander de l’aide. »