Réseau de la démence
de la région Champlain

Apprendre à gérer les sentiments, rester en contact et accepter de l'aide : ressources disponibles en ligne

L'Internet regorge d'information qui pourrait être difficile à comprendre ou à suivre. Les liens ci-dessous mènent vers des ressources qui pourraient vous aider à gérer certains des sentiments que vous éprouvez. Il s'agit de ressources en ligne et de feuillets d'information destinés aux personnes qui apprennent à composer avec un diagnostic et le stress, qui ont besoin de soutien et qui veulent obtenir des services.

1. *Réagir au diagnostic et gérer ses sentiments*

Expériences partagées est un guide d'information (disponible aussi sous forme audio) de la Société Alzheimer du Canada comportant des suggestions de personnes atteintes de démence sur la gestion des émotions, l'adaptation au changement et la planification de l'avenir.

Bulletin éducatif *Insight* (en anglais) rédigé par et pour des personnes atteintes de démence en partenariat avec la Société Alzheimer de la Colombie-Britannique. Façons de parler du diagnostic, de bien vivre et de rester en contact avec les autres.

En parler à la famille et aux amis. Page Web de la Société Alzheimer du Canada proposant des conseils pratiques sur la communication.

Vivre avec la démence. Site Web conçu en partenariat avec l'Université de Waterloo fournissant des renseignements et des ressources pour aider les personnes nouvellement diagnostiquées de démence à obtenir les renseignements nécessaires pour bien vivre et se préparer pour l'avenir.

Vivre et se transformer au rythme de la perte et du deuil. Guide de la série « par nous pour nous » élaboré par des personnes atteintes de démence en partenariat avec l'Université de Waterloo. Il propose des stratégies pour reconnaître la perte et le deuil en soi et chez les autres afin d'arriver à l'acceptation, à l'espoir et à la force intérieure.

Le deuil blanc pour les personnes atteintes et leurs proches. Une ressource de la Société Alzheimer du Canada pour les personnes atteintes de démence et leur famille. Elle explique à quel point l'ambiguïté et les sentiments de toutes sortes ont un impact sur les personnes atteintes et leurs proches.

Vivre avec la démence – Bien-être émotionnel. Site Web de l'Université de Waterloo pour vous aider à trouver des renseignements importants concernant

les différentes émotions que les personnes atteintes de démence peuvent ressentir ainsi que des stratégies pour aider à gérer ces émotions.

Prendre soin des aidants. Feuillet de la Société Alzheimer d'Ottawa et du comté de Renfrew proposant des conseils pour gérer les sentiments de deuil aux familles dont un proche est atteint de démence.

Conseils et stratégies. Guide de la série « par nous pour nous » élaboré par des personnes atteintes de démence en partenariat avec l'Université de Waterloo. Il propose des idées pratiques et des suggestions pour la personne qui vit avec la démence au quotidien.

2. Donner des soins

Comment prendre soin de soi-même comme aidant. Cette ressource de la Société Alzheimer du Canada présente les signes précurseurs du stress et comporte une liste de vérification et des conseils pour bien s'adapter à titre d'aidant.

Les congés, c'est essentiel. Feuillet de la Société Alzheimer d'Ottawa et du comté de Renfrew expliquant aux aidants l'importance de prendre congé et des stratégies pour y arriver.

Le deuil que vit le proche aidant. Feuillet de la Société Alzheimer d'Ottawa et du comté de Renfrew proposant des conseils pour gérer les sentiments de deuil aux familles dont un proche est atteint de démence.

Vidéo (en anglais) sur la compassion et la fatigue de la Société Alzheimer d'Ottawa et du comté de Renfrew.

Managing Triggers (en anglais). Guide de la série « par nous pour nous » élaboré par des personnes atteintes de démence en partenariat avec l'Université de Waterloo. Il propose des conseils pratiques pour gérer positivement les éléments déclencheurs du stress.

Être aidant. Feuillet de la Société Alzheimer d'Ottawa et du comté de Renfrew sur les stades des soins et les changements de rôles que peuvent vivre les familles. Conseils pour composer avec les changements.

Prendre soin des aidants. Feuillet de la Société Alzheimer d'Ottawa et du comté de Renfrew soulignant l'importance de prendre soin de soi pour être un aidant en santé. Conseils pour prendre soin de soi et suggestions pour trouver du soutien et des programmes communautaires.

Gérer les comportements et les facteurs déclencheurs liés à la démence

3. Obtenir de l'aide de la famille et des services de santé

Se préparer à recevoir des services d'aide et de soutien à domicile. Feuillet de la Société Alzheimer d'Ottawa et du comté de Renfrew proposant des conseils pratiques pour que les services de soutien à domicile soient une expérience positive.

Des façons d'aider. Conseils de la Société Alzheimer du Canada pour aider vos proches et leur montrer que vous vous souciez de leur bien-être.

I'll get by with a little help from my friends (en anglais). Guide en ligne créé par la Société Alzheimer d'Écosse. Conseils pratiques pour vous et vos proches.

Visiting with Elders (en anglais). Manuel créé par Baycrest Geriatric Care, à Toronto. Bonnes suggestions pour maintenir le contact par des visites.

4. Changements dans les relations et bien vivre avec la démence

Enhancing Wellness (en anglais). Guide de la série « par nous pour nous » élaboré par des personnes atteintes de démence en partenariat avec l'Université de Waterloo. Conseils pour le bien-être physique et affectif.

Comment aider une personne ayant la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée à être active. Stratégies de la Société Alzheimer d'Ottawa et du comté de Renfrew pour aider les membres de la famille à planifier des activités constructives.

Vivre et célébrer la vie grâce aux loisirs. Guide de la série « par nous pour nous » élaboré par des personnes atteintes de démence en partenariat avec l'Université de Waterloo. Conseils pour le bien-être physique et affectif.

Living Well – ReThink Dementia (en anglais). Série de vidéos présentant des conseils pour bien vivre avec la démence.

Comment les relations changent. Ressource de la Société Alzheimer du Canada sur les façons dont la démence affecte les relations de couple, familiales et entre amis.

L'intimité et la sexualité. Page Web de la Société Alzheimer du Canada sur l'intimité et sur le besoin de compagnie et d'intimité physique qui se maintient, mais qui change au sein des familles vivant avec la démence.

Période de Fêtes et occasions spéciales. Ressource de la Société Alzheimer du Canada proposant des conseils pratiques et des stratégies pour faire des fêtes de famille un succès.

Ressources locales :

Centres de santé communautaires
1-866-532-3161 pour trouver votre centre de santé communautaire local (p. ex. Centre-ville, Côte-de-Sable, Est d'Ottawa)

- Ils offrent des soins de santé primaires et des programmes de promotion de la santé aux personnes, aux familles et aux communautés, par exemple, du counseling et des programmes d'activité physique pour aînés.
- Les services de counseling peuvent être individuels et sans rendez-vous.

Service de counseling individuel, en couple et sans rendez-vous (les gens de toute confession religieuse peuvent obtenir ces services)

Service à la famille Ottawa 613-725-3601
Centre juif de services familiaux d'Ottawa 613-722-2225
Service familial catholique d'Ottawa 613-233-8478
Familles endeuillées de l'Ontario (secteur d'Ottawa) (en anglais) : Offre du counseling et du soutien aux familles endeuillées.