



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Prendre soin d'un être cher atteint de la maladie d'Alzheimer

Votre famille est-elle en mesure de coopérer et s'entraider? Est-elle animée par la tolérance et le soutien mutuel? Ou bien les relations familiales sont-elles marquées par la compétition, la critique et le blâme?



Quand un proche reçoit un diagnostic de maladie d'Alzheimer, l'aptitude de votre famille à s'adapter et à s'entraider est remise en question. Il s'agit alors d'une période d'épanouissement personnel et de transformation familiale.

Si vous faites partie d'une famille qui prend soin d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer et que vous prenez le temps de lire ce blogue, je sais que vous êtes préoccupé par les enjeux suivants.

1. Vous souhaitez que la personne que vous aimez soit en sécurité.
2. Vous désirez lui procurer la meilleure qualité de soins que ses moyens financiers peuvent lui permettre.
3. Vous savez que ses facultés continueront de se détériorer de façon progressive.
4. Votre capacité à lui prodiguer des soins dépend de votre propre bien-être.

Lorsque la santé mentale et physique de la personne dont ils prennent soin se détériore, les aidants naturels se retrouvent parfois surchargés de responsabilités.

Voici des signes précurseurs d'un stress excessif.

1. Vous avez perdu votre sens de l'humour et des proportions.
2. Les petits problèmes vous irritent et vous mettent en colère.
3. Vous jonglez avec de multiples responsabilités et vous vous sentez toujours accablé, ou presque toujours.
4. Vous accordez de moins en moins de temps à l'exercice, à votre apparence personnelle et à de saines habitudes alimentaires.
5. Vous avez des problèmes digestifs et vous faites de l'hypertension.
6. Vous négligez des tâches importantes et des prises de décision.
7. Vous n'avez plus aucun plaisir à vous ressourcer, ou même la patience de le faire.
8. Vous vous sentez seul et vous éprouvez du ressentiment à l'égard de votre famille qui vous a abandonné.
9. Le comportement de l'être cher dont vous prenez soin est pour vous une source de frustration.
10. Vous ignorez les membres de votre famille et vous négligez des aspects importants de leur vie.

Si vous manifestez des signes précurseurs de stress, vous pouvez obtenir du soutien. Parlez à quelqu'un qui comprend et peut vous aider à retrouver l'envie d'avoir du plaisir et un mode de vie sain afin que vous puissiez être un aidant efficace.

© 2026 Morneau Shepell Ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.