



# GARDER SON AUTONOMIE AU QUOTIDIEN ET BIEN VIVRE SA RETRAITE



## FICHE N° 25 : “ PRÉPARER NOËL SEREINEMENT QUAND ON EST AIDANT ”

### INTRODUCTION

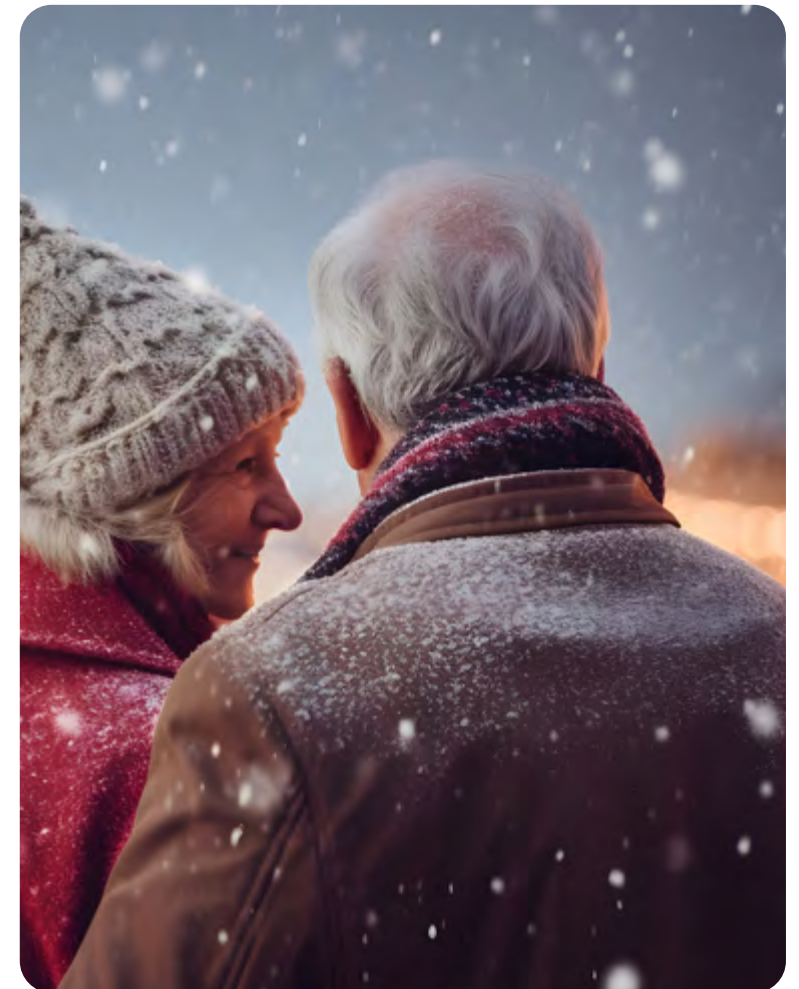
Si la plupart des gens se réjouissent à l'approche des fêtes, heureux de se retrouver en famille dans une ambiance festive, l'arrivée de Noël pour les aidants familiaux peut cependant susciter des appréhensions.

Dépendance, besoin de soins en continu, déprime face à la situation, éloignement du reste de la famille ou impossibilité physique de voyager ...

De nombreuses raisons peuvent rendre les fêtes de fin d'année un peu plus ternes, pour vous comme pour le proche que vous accompagnez.

Alors, comment réveiller la magie de Noël quand on doit passer les fêtes à s'occuper d'un proche dépendant ? Comment lui faire passer un bon moment et oublier les difficultés de la situation le temps d'un moment ? Comment combler le vide quand la famille est éloignée, ou que votre proche ne pas se déplacer pour faire la fête à vos côtés ? Dans cette fiche Astuce, Helpy vous aide à préparer les fêtes plus sereinement.

**BONNE LECTURE !**





## NOTRE MISSION : VOUS INFORMER

*Chez Helpy nous avons pour objectif de vous transmettre des informations claires pour vous aider à maintenir votre autonomie, bien vivre votre retraite et si vous êtes aidant de maintenir le confort de vie de vos proches à son maximum.*



### I / PLANIFIER À L'AVANCE VOS CONGÉS ET CEUX DE VOS AIDES À DOMICILE :

Informez-vous sur les périodes de congé des aidants professionnels qui vous accompagnent et anticipez vos demandes de congé dès le mois de novembre si vous souhaitez prendre du répit ou organiser un voyage. Cela vous permettra de trouver une solution de relève sans risquer une rupture dans la prise en charge.

**À faire :** Interroger vos aides à domicile, kinés, infirmiers et planifier des remplaçant.e.s au plus vite pour avoir un maintien des soins et ainsi vous soulager.

### 2 / MON PROCHE NE PEUT PAS VENIR AVEC MOI, COMMENT TROUVER UN REMPLAÇANT EN MON ABSENCE ?

Vous souhaitez passer le réveillon de Noël ou du nouvel an en famille mais votre proche ne peut pas vous accompagner, ne culpabilisez pas vous avez le droit de prendre du temps pour vous et de profiter de vos proches ! Vous reviendrez auprès de votre aidé plus serein,





## FIGHE N° 25 : “PRÉPARER NOËL SEREINEMENT QUAND ON EST AIDANT”



heureux et l'esprit égayé de beaux souvenirs.  
Plusieurs options s'offrent à vous :

**AIDE PROFESSIONNELLE :** Contactez les agences de soins ou les prestataires pour organiser un relais à domicile. Vous pouvez également solliciter la caisse de retraite ou la mairie pour des aides extérieures comme une aide-ménagère, la téléassistance, ou le portage de repas.

**FAMILLE ET AMIS :** Demandez à un membre de la famille ou un ami proche s'il peut aider ponctuellement ou rester sur place pour gérer les soins. Prévoyez une journée d'essai pour qu'ils se familiarisent avec les tâches et les habitudes de votre proche.

**HÉBERGEMENT TEMPORAIRE :** Envisagez un accueil de jour en EHPAD, une structure autonome ou une famille d'accueil pour seniors .

### 3 / INFORMER ET PRÉPARER VOTRE PROCHE :

Les personnes âgées peuvent être perturbées par les changements. Informez-les bien à l'avance de votre absence ou de tout changement notable. Organisez une rencontre avec l'aide de substitution quelques jours avant votre départ pour qu'ils puissent





faire connaissance. Idem si vous devez recevoir votre famille à la maison et que cela perturbe votre routine quotidienne, la communication est la meilleure des solutions.

#### **4 / PRÉPARER UNE LISTE DÉTAILLÉE :**

Rédigez une liste des tâches quotidiennes, des médicaments à administrer, des rendez-vous médicaux, et des habitudes de votre proche. Cela aidera le remplaçant à s'organiser et à assurer une continuité des soins.

#### **5 / UTILISER LES TECHNOLOGIES :**

Installez des dispositifs de téléassistance ou des caméras de surveillance pour pouvoir vérifier à distance que tout se passe bien. Cela peut vous rassurer et vous permettre de réagir rapidement en cas de besoin. Ces solutions peuvent être temporaires et vous soulageront.

#### **6 / PLANIFIER DES MOMENTS DE LOISIRS :**

Planifier des moments de loisirs pour votre proche, c'est aussi un peu ses vacances à lui. Informez le remplaçant des activités appréciées par la personne aidée en lui fournissant ses jeux,





exercices doux, lectures... Maintenez le lien avec vous et les membres de la famille en passant des appels ou en organisant des visites de l'entourage, surtout pendant les fêtes.

## 6 / PRENEZ SOIN DE VOUS :

N'oubliez pas de vous accorder du temps pour vous reposer et profiter des fêtes. Le bien-être de l'aidant est essentiel pour pouvoir continuer à offrir un soutien de qualité à votre proche .

**En suivant ces conseils, vous pourrez partir en vacances pour Noël plus sereinement, en sachant que votre proche est bien pris en charge.**

## VOUS ORGANISEZ NOËL CHEZ VOUS ! BRAVO !

COMMENT GÉRER LE STRESS DANS LA PRÉPARATION DE NOËL ?

### I/ RÉPARTIR LES TÂCHES

Faites une liste des tâches à accomplir et attribuez-les à différents membres de la famille. Par exemple, quelqu'un peut s'occuper de la décoration, un autre de la cuisine, et un autre encore des courses.





## 2/ ORGANISER DES RÉUNIONS FAMILIALES

Planifiez des réunions pour discuter des préparatifs et des attentes de chacun. Cela permet de s'assurer que tout le monde est sur la même longueur d'onde et de prévenir les malentendus.

## 3/ CRÉER DES RITUELS FAMILIAUX

Impliquez tout le monde dans la création de nouvelles traditions, comme la fabrication de décorations maison, la préparation de biscuits de Noël, ou l'échange de cadeaux faits main.

## 4/ UTILISER LA TECHNOLOGIE

Si certains membres de la famille ne peuvent pas être présents physiquement, organisez des appels vidéo pour qu'ils puissent participer aux préparatifs et aux festivités à distance.

Rappelez-vous pendant les confinements, nous avons pris plaisir à faire ses appels vidéo créateurs de lien !

## 5/ ENCOURAGER LA PARTICIPATION DES PLUS JEUNES

Les enfants adorent se sentir utiles. Donnez-leur des tâches adaptées à leur âge, comme décorer le sapin, préparer des cartes de vœux, ou aider à la cuisine.





## 6/ PLANIFIER DES MOMENTS DE DÉTENTE

Assurez-vous de prévoir des moments de repos et de détente pour tout le monde. Cela peut être une soirée cinéma en famille, une promenade, ou simplement un moment pour discuter autour d'un chocolat chaud.

### LE JOUR J, COMMENT ÉVITER LES TENSIONS ET PROFITER DE LA FÊTE SEREINEMENT ?

#### APPRENDRE DES EXPÉRIENCES PASSÉES :

Réfléchissez aux expériences passées pour identifier ce qui a fonctionné et ce qui n'a pas fonctionné pendant les fêtes. En tirant des leçons de ces expériences, la famille peut évoluer et mettre en œuvre des ajustements pour améliorer continuellement l'expérience des fêtes.

S'investir dans des moments de qualité Plutôt que de privilégier la quantité d'activités, mettez l'accent sur la qualité des moments passés ensemble. Créez des souvenirs significatifs en partageant des histoires, en jouant à des jeux en famille ou en profitant de moments simples de convivialité.

Ces instants renforcent les liens familiaux et contribuent à une atmosphère chaleureuse.





### TROUVER DES ACTIVITÉS INCLUSIVES :

Planifiez des activités qui rassemblent la famille plutôt que de les diviser. Des jeux, des films ou des activités de groupe peuvent créer un sentiment d'unité et de camaraderie. Cela peut également servir de distraction positive en cas de tensions émergentes.

Promouvoir la tolérance et la diversité : Encouragez la tolérance envers les différentes perspectives au sein de la famille. Noël est l'occasion idéale pour célébrer la diversité des opinions, des traditions et des modes de vie. Créez un espace inclusif où chacun se sent accepté, indépendamment de ses différences. Cela non seulement renforce les liens familiaux, mais favorise également un environnement plus harmonieux.

### RESTER FLEXIBLE :

Malgré une planification minutieuse, soyez prêt à être flexible. Les imprévus peuvent survenir, et il est important d'accepter que tout ne se déroulera pas toujours comme prévu. La flexibilité permet d'ajuster les attentes et de faire preuve de compréhension face aux changements de dernière minute, minimisant ainsi les risques de tensions.

### ÉVITER LES SUJETS SENSIBLES :

Certains sujets, tels que la politique ou les querelles familiales passées, peuvent être des déclencheurs de tensions. Évitez







délibérément ces sujets, surtout pendant les festivités. Si une conversation prend une tournure délicate, redirigez-la vers des sujets plus neutres pour préserver l'harmonie.

**COMMUNICATION OUVERTE ET RESPECTUEUSE :**

La communication est la clé pour éviter les malentendus. Encouragez une communication ouverte et respectueuse en instaurant un climat où chacun se sent libre de s'exprimer. Créez un espace où les membres de la famille peuvent partager leurs attentes, leurs préoccupations et leurs idées, favorisant ainsi une compréhension mutuelle.

**BONNES FÊTES DE FIN D'ANNÉE !**

