La 22ème chronique sur la proche aidance!!!

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR ACCOMPLIR SON RÔLE DE PROCHE AIDANT

Le rôle de proche aidant s'installe graduellement et peu à peu, il arrive qu'on perde la gestion de son propre temps. On s'oublie parfois à travers les obligations qui viennent avec le rôle de proche aidant. Les activités sociales ou de loisirs sont parfois reléguées au deuxième plan.

Être un proche aidant requiert un niveau élevé d'énergie et malheureusement, ceci entraîne souvent un niveau de stress très important. L'adoption de comportements de santé peut être une stratégie aidant à optimiser le niveau d'énergie et à diminuer le stress.

Parmi ces comportements de santé, on y retrouve la pratique régulière d'activité physique. Les bénéfices de l'activité physique sont nombreux et touchent autant la santé physique que psychologique.

Les recommandations en termes de pratique d'activité physique sont souvent difficiles à atteindre pour plusieurs personnes. Parmi les obstacles, le manque de temps fait partie des principales raisons évoquées. Une période aussi courte que 15 minutes par jour d'activité physique à une intensité moyenne, comme la marche ou la raquette, peut engendrer des bienfaits significatifs sur la santé. Cette période peut même être fractionnée en période de 5 minutes en étant toujours efficace.

La pratique régulière d'activité physique permet de prévenir l'apparition ou de contrôler différentes maladies chroniques telles que : les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'arthrose, l'ostéoporose la dépression… Elle aide au maintien de l'autonomie, mais en plus, elle contribue à briser l'isolement, diminuer le stress et l'anxiété, améliorer la qualité du sommeil et augmenter le niveau d'énergie.

S'il est difficile de délaisser un moment la personne aidée, on peut tenter de l'impliquer dans cette activité, elle va également en retirer des bénéfices.

En tant que proche aidant, il faut prendre une pause avant de s'épuiser pour mieux poursuivre notre rôle et ainsi, s'accorder un moment à soi.

Un texte écrit par Maryline Roy, kinésiologue et chargée de projets à l'Association des cardiaques de la Mauricie.

Prochaine chronique : « N'oubliez pas de prendre du temps pour vous ! »

Association des cardiaques de la Mauricie