

[www.familynavigator.ca](http://www.familynavigator.ca)

## Welcome to Family Navigator News!

Welcome to the Family Navigator News!

This bi-monthly newsletter is an opportunity for Military Family Resource Centres and Canadian Forces (CF) families with special needs and responsibilities to share stories, ideas, tips and resources from across the country. For more information about the Navigator Program, go to [www.familynavigator.ca](http://www.familynavigator.ca).

### Family to Family Connections

Deborah and Trevor Greene share their personal experiences on coping with brain injury:

Capt. Trevor Greene (retired), a brain injury survivor who was injured in Afghanistan, talks about the importance of hope during the recovery process: "I have to trust that I'll get better, and eventually walk."

Deborah Greene: "The best coping skills to have are hope, patience, family, and financial support. And to surround yourself with people who are positive and believe recovery is possible."

### Organization of the month

#### Brain Injury Association of Canada

June is Brain Injury Awareness Month! Throughout this month, The Brain Injury Association of Canada provides various workshops and activities on prevention strategies to help increase brain injury awareness. The Brain Injury Association of Canada has a list of local brain injury units near you. Go to <http://biac-acl.ca/en/> for a unit near you.

### Resource of the month

"The Brain Injury Survival Kit: 365 Tips, Tools & Tricks to Deal with Cognitive Function Loss," written by Cheryle Sullivan, MD and brain injury survivor, provides useful strategies to help increase brain function and overall quality of life.



Check out the Family Navigator page on Facebook and Twitter.



## Topic of the month

### Relocating with a family member with a brain injury

Posting season is upon us, and for Canadian Forces (CF) families this can be an overwhelming and exciting experience. When a military family is caring for a family member with a brain injury, relocation can pose some challenges. Searching for consistent, high-quality health care and accessible housing while adjusting to a new environment can be very difficult. There are steps you can take prior to relocation to help make your family's transition smoother. In this newsletter, you will find resources and tips to help alleviate stress that may be associated with your new move.

#### Steps for relocating with a family member with a brain injury:

**Connect with your local brain injury unit:** Your local brain injury unit will be able to provide you with the available resources and supports in your community to assist you and your family during recovery. Check [www.familynavigator.ca](http://www.familynavigator.ca).

**Medical Records / Doctor Availability:** Speak to your present doctor and inform him/her of your plans to relocate. Follow up on any medical records, medications, advice, and/or travelling concerns. Before relocating to your new area, contact medical services in the area to find out what medical resources are available and start your search for a family doctor. Your Provincial College of Physicians and Surgeons will often post doctor availability updates on their website.

**Develop a support system:** Brain injuries do not just affect the individual but the family as a whole. Families play a significant role in the rehabilitation and recovery process. The recovery process of a brain injury can be lengthy and requires consistent rehabilitation. For the best recovery, individuals need ongoing support and positive reinforcement.

**Develop a Routine:** People with brain injuries may have more difficulty coping with change and multi-tasking during relocation. Some tips to consider:

- Have a daily plan
- Keep a journal
- Write all tasks down
- Focus on one task at a time



**Searching for consistent, high-quality health care and accessible housing while adjusting to a new environment can be very difficult.**

**Keep a Healthy Outlook/Be Flexible:** When the expression of the brain injury changes, you are constantly learning how to deal with symptoms and live around them. Flexibility and a creative attitude can improve your quality of life. Validation is essential to the emotional needs of a brain injury family member.

**You are not alone!** Relax, take a deep breath and realize you are not alone. Brain injury occurs at an annual rate of 166,455 in Canada (Victoria Brain Injury Society). There are many families with similar circumstances and it is important to seek them out and share experiences.

## Bienvenue sur le bulletin d'informations du Navigateur destiné aux familles!

Cette lettre d'information bimensuelle est l'occasion pour les familles des militaires, des centres de ressources pour les familles des militaires (CRFM), des Forces canadiennes (FC), ainsi que pour les familles ayant des besoins spéciaux de partager des histoires, des idées, des conseils et des ressources de partout au pays. Pour de plus amples renseignements sur le programme du Navigateur, visiter le [www.familynavigator.ca](http://www.familynavigator.ca).

### Famille à Connexions familiales

Deborah et Trevor Greene ont partagé leurs expériences personnelles sur l'adaptation avec une lésion cérébrale.

Le capitaine Trevor Greene (retraité), un survivant d'une lésion cérébrale qui a été blessé en Afghanistan, parle de l'importance de garder espoir pendant le processus de réhabilitation : « Je dois croire que j'irai mieux, et éventuellement marcher. »

Deborah Greene : « Les meilleures choses à garder en tête sont l'espoir, la patience, la famille, et un soutien financier. Et à vous entourer de gens qui sont positifs et croire qu'un rétablissement est possible. »

## Organisation du mois

### Association canadienne des lésés cérébraux

Juin est le mois de sensibilisation aux lésions cérébrales! Tout au long de ce mois, l'Association canadienne des lésés cérébraux offre divers ateliers et activités sur les stratégies de prévention afin de sensibiliser la population sur les lésions cérébrales. L'Association canadienne des lésés cérébraux possède une liste des unités locales de lésions cérébrales près de chez vous. Visitez le <http://biac-aclc.ca/fr/> pour trouver une unité près de chez vous.

### Ressources du mois

"Trousse de survie sur les lésions cérébrales : 365 conseils, outils et astuces pour gérer les aspects cognitifs perdus", écrit par Cheryl Sullivan, MD et survivante d'une lésion cérébrale, fournit des stratégies utiles pour le fonctionnement du cerveau et augmenter la qualité de vie. – En anglais seulement

## Thème du mois

### La relocalisation avec un membre de la famille ayant des lésions cérébrales

La saison de mutation est à nos portes et pour les familles des Forces canadiennes (FC) ceci peut être une expérience éprouvante et passionnante. Quand une famille de militaires prend soin d'un membre de la famille avec des lésions cérébrales, la relocalisation peut poser certains défis. La recherche de cohérence, de soins de santé de haute qualité et l'accessibilité de logement tout en s'adaptant à un nouvel environnement peut être très difficile. Il existe des étapes que vous pouvez prendre avant la relocalisation afin d'aider votre famille avec cette transition. Dans ce bulletin, vous trouverez des ressources et des conseils pour vous aider à atténuer le stress qui peut être associé à votre nouvelle démarche.

### Étapes à suivre pour la relocalisation d'un membre de la famille ayant des lésions cérébrales :

**Communiquez avec votre unité locale de lésions cérébrales :** Votre unité locale de lésions cérébrales sera en mesure de vous fournir les ressources disponibles et support dans votre communauté afin de vous aider ainsi que votre famille lors du rétablissement. Visitez le [www.familynavigator.ca](http://www.familynavigator.ca).

### Dossiers médicaux / disponibilité des docteurs :

Parlez et informez votre médecin de votre intention de déménager. Assurez un suivi de tous les dossiers médicaux, médicaments, conseils et/ou préoccupations de voyage. Avant de déménager dans votre nouvelle région, communiquez avec les services médicaux de cette région pour savoir quelles sont les ressources médicales disponibles et commencer votre recherche afin de trouver un nouveau médecin de famille. La liste des médecins et chirurgiens provinciaux acceptant de nouveaux patients est souvent mise à jour sur leur site Internet.

**Mettre en place un système de soutien :** Les lésions cérébrales n'affectent pas seulement l'individu lui-même, mais la famille dans son ensemble. Les familles jouent un rôle important dans le processus de réhabilitation et de rétablissement. Le processus de rétablissement d'une lésion cérébrale peut être long et nécessite une constante réhabilitation. Pour un meilleur rétablissement, les individus ont besoin de soutien positif.

**Établissez une routine :** Les personnes avec des lésions cérébrales peuvent avoir plus de difficulté à faire face aux changements durant la relocalisation. Quelques conseils à considérer :

- Avoir un plan journalier
- Tenez un journal
- Écrire toutes les tâches
- Se concentrer sur une tâche à la fois



### Gardez une perspective saine / Soyez flexible :

Lorsqu'il y a des changements dû aux lésions cérébrales, vous serez en constant apprentissage afin de vivre aux côtés de ceux-ci. La flexibilité et une attitude créative peuvent améliorer votre qualité de vie. La validation est essentielle pour les besoins affectifs d'un membre de la famille ayant une lésion cérébrale. **Vous n'êtes pas seul!** Détendez-vous, prenez une grande respiration et réalisez que vous n'êtes pas seul. Les lésions cérébrales surviennent à un taux annuel de 166 455 au Canada (Victoria Brain Injury Society). Il y a beaucoup de familles avec des circonstances semblables et il est important de les chercher et partager ces expériences.



Veillez consulter la page Web **Navigateur** sur Facebook et sur



Twitter.