

GUIDE POUR LES
PROCHES AIDANTS

VISION
Gaspé - Percé Now



Remerciements

Vision Gaspé-Percé Now tient à remercier notre partenaire MRC DU ROCHER PERCÉ, pour leur précieux soutien.



Si vous avez de la difficulté à trouver ce que vous recherchez, veuillez nous appeler ou nous envoyer un courriel. Il nous fera plaisir de vous aider. Toutes conversations sont traitées de façon strictement confidentielle.

Avertissement

Les informations contenues dans ce document sont présentées uniquement à titre de service au public. Il s'agit d'un résumé des services, donc veuillez vérifier auprès de votre CLSC local, d'un groupe communautaire, ou de l'organisme gouvernemental concerné pour plus de détails. De plus, cette information peut être modifiée; d'ailleurs, une partie du document est assujettie à des contraintes de temps. **Vision Gaspé-Percé Now** n'assume aucune responsabilité quant à la façon dont ce matériel est utilisé par le public.

Conception et mise en page

Angelina Leggo et Stephanie Bond

Photographie courtoisie de

Kim Touzel

Traduit par

Linda Donahue

info@vgpn.ca

Tél. 418-368-3212

www.visiongaspeperce.ca

Introduction

Ce guide est destiné à ceux parmi vous qui prennent soin d'un être cher et qui souhaitent améliorer votre qualité de vie, ainsi que la qualité de vie de votre bien-aimé. Il sert également à vous aider à reconnaître la valeur de votre travail, étant donné que vous aidez la personne à vivre avec dignité, soit à la maison ou dans un établissement.

Tout le monde, un jour ou l'autre, peut devenir aidant, que ce soit inattendu ou prévu. Ceci peut se présenter en répondant à un besoin d'aide quelconque ou simplement avec le passage du temps. Vous pouvez donc offrir de l'aide à un proche sans prendre le temps d'évaluer l'impact que cela pourrait avoir sur votre vie et sans vous rendre compte que votre vie peut changer complètement.

Le travail d'aidant peut être bouleversant et envahissant; il peut aussi être enrichissant. Il importe de tenir compte de votre propre situation, de demander de l'aide et de l'accepter lorsqu'elle est offerte. Il n'est pas toujours facile d'accepter de l'aide externe, car cela signifie qu'un inconnu vous remplace et fera les tâches autour de la maison que vous êtes habituées à faire. Vous devez donc accepter que la personne aidante ne fasse pas nécessairement le lit de la même manière que vous ou qu'elle ne pliera pas les serviettes de la même façon, par exemple. Cependant, cela vous permet du temps libre pour faire du shopping, vous reposer, aller chez le coiffeur, peut-être même dormir un peu sans vous soucier du bien-être de la personne. Il est important d'apprendre à accepter la vie telle qu'elle est, et de profiter de l'aide offerte lorsqu'elle se présente.

Les expériences de chaque aidant sont uniques et peuvent présenter des expériences d'apprentissage enrichissantes. Dans cette région, il y a des milliers de gens comme vous qui prennent soin d'une personne dont la vie a été changée par l'âge, la maladie ou un handicap permanent.

Ce guide offre une variété de thèmes qui touchent à la réalité de la vie d'un aidant. Néanmoins, en tant qu'aidant chacun devra évaluer sa propre situation, identifier ses besoins et ses limitations, et choisir les moyens qui lui seront plus utiles. Ce guide tente de démontrer que vous n'êtes pas seul. Il vise à vous aider à échapper à un sentiment d'isolement, en vous apportant de l'aide et du soutien en tant qu'aidant. En même temps, il cherche à prévenir, ou du moins réduire, le risque d'épuisement professionnel inhérent à votre tâche.

Le guide offre des outils conçus pour augmenter votre capacité de prise de décision et votre pouvoir d'agir. Vous y trouverez également des informations sur les services offerts à la fois pour vous et pour ceux que vous aidez, afin de combler leurs besoins. En tant qu'aidant, il peut parfois être difficile de demander de l'aide; il pourrait y avoir un sentiment d'échec ou de culpabilité. Ce guide peut servir comme première étape pour demander de l'aide. Gardez-le à portée de main; soulignez ce qui est pertinent pour vous; inscrivez-y des notes personnelles, et consultez-le librement. Nous espérons qu'il vous sera utile.

REMARQUES PRÉLIMINAIRES

Quelques faits intéressants

Le Canada compte plus de 4,2 millions d'aidants naturels, soit environ 18,2% de la population, qui portent assistance à une personne âgée. Au Québec, on estime qu'il y a plus d'un million d'aidants, soit une personne sur sept. De plus, les familles pourvoient la moitié des soins offerts aux membres de la famille dans le besoin, et 75% de ces aidants naturels sont des femmes. La valeur financière de ce travail non-rémunéré est estimée entre six et neuf milliards de dollars par année.

Il est intéressant de constater que tant de gens sont prêts à donner de leur temps et de leur énergie aux soins des aînés ou des personnes qui vivent avec une maladie chronique, et qu'ils le font de façon volontaire! À l'heure actuelle, plus de 200,000 personnes, soient des aînés ou des personnes en perte d'autonomie, ont besoin de soins à long terme. Ainsi, les aidants non-

professionnels offrent, de façon régulière ou occasionnelle, du soutien à des gens qui sont immobilisés d'une façon quelconque.

Cependant, le stress et la fatigue pour les aidants naturels peuvent s'avérer si difficile qu'ils ont souvent besoin de soins eux-mêmes. Ils doivent parfois réduire leurs heures de travail ou même prendre un congé de leur travail pour prendre soin des membres de leur famille en difficulté. Les aidants peuvent s'attendre à passer plus d'années à prendre soin d'un parent âgé que le nombre d'années consacrées à élever leurs propres enfants. Étant donné la population vieillissante canadienne, le nombre d'aidants pour les aînés de la famille est en croissance.

**Les aidants naturels ne sont pas des super-héros!
Ils ont également besoin de soutien et d'aide**





Guide pour les proches aidants

Table des matières

Partie 1 : Être aidant, un scénario changeant.....	8
1.1 Êtes-vous un aidant?	9
1.2 Devenir aidant	12
1.3 Vie quotidienne de l'aidant	12
1.4 Reconnaître les signes de fatigue.....	13
1.5 Émotions particulières de l'aidant	18
1.6 Pourquoi devez-vous assumer toute la charge?	19
1.7 Établir vos besoins	21
1.8 Connaître vos limites	22
1.9 Réticences inhérentes en soins de santé	23
1.10 Rechercher de l'aide	25
1.11 Accepter de l'aide	25
1.12 Partager avec les personnes les plus intimement concernées.....	25
Partie 2 : Prendre soin de soi-même.....	27
2.1 Rendez-vous avec vous-même.....	27
2.2 Rayonnant de santé	28
2.3 Tenir un journal.....	29
2.4 Rechercher de l'aide.....	30
2.5 Être bien informé pour mieux comprendre	31
2.6 Informer les membres de la famille et votre réseau de soutien.....	32

2.7 Qui fait quoi : un tableau de partage des tâches	32
2.8 Liste de rappels pour votre remplacement.....	36
2.9 Exemples démontrant les étapes positives	47

Partie 3 : Des personnes et des services à votre disposition 50

3.1 Santé et services sociaux dans votre région	50
3.1.1 Solutions à votre situation	53
3.1.2 Services communautaires et programmes	64
3.2 Autres services disponibles	68
3.2.1 Travailleur social	68
3.2.2 Services de soutien à domicile du CLSC	69
3.2.3 Service de soutien fournis par la communauté locale.....	70
3.3 Logement temporaire.....	73
3.4 Aide pour problèmes spécifiques	73
3.4.1 P.I.E.D.....	73
3.4.2 Soins palliatifs.....	74
3.4.3 Services de soins à domicile	75
3.4.4 Société Alzheimer	76
3.5 Bell Canada	77
3.6 Transport	78

Partie 4 : Déménagement, emménagement79

4.1 Quitter son foyer et apprendre à vivre ailleurs.....	79
4.2 Aide pour aller vers l'avant	79
4.3 Logement pour aînés dans le secteur public.....	82

Partie 5 : Aspects juridiques et judiciaires.....	85
5.1 Testament.....	85
5.2 Testament de vie.....	86
5.3 Procuration.....	86
5.4 Mandat en cas d'inaptitude.....	87
5.5 Protection publique.....	87
5.6 Arrangements funéraires.....	88
Partie 6 : Programmes d'aide financière du gouvernement.....	89
6.1 Gouvernements fédéral et provincial.....	89
6.2 Mesures fiscales.....	91
6.3 Transport.....	92
6.4 Subventions au logement.....	93
6.5 Santé.....	95
6.6 Aide à domicile et soutien pour la famille.....	96
6.7 Prestations de compassion d'assurance-emploi.....	97
Partie 7 : Médicaments.....	97
7.1 Sécurité.....	97
7.2 Tableau des médicaments.....	103
Vision Gaspé-Percé Now.....	104

Partie 1 : Être aidant, un scénario changeant

Définition de « bénéficiaire »

Pour la plupart, le bénéficiaire est membre de la famille : conjoint, père, mère, enfant, beau-père, belle-mère, frère ou sœur. Il pourrait s'agir également d'un ami ou d'un voisin.

Le bénéficiaire est en perte d'autonomie physique ou mentale (ayant de la difficulté à interagir avec leur environnement), et/ou éprouve des problèmes de santé. Cette personne a besoin d'aide physique ou de soutien psychologique de l'aidant de façon régulière. La personne est souvent quelqu'un qui est vulnérable.

Définition d'un aidant

Un aidant est une personne physique :

- qui prend soin d'un proche, qui est incapacité soit par l'âge, un accident, une maladie, ou un handicap et ayant un besoin d'assistance régulier;
- qui offre des soins à une autre personne sans rémunération.

Quelle que soit la nature de l'aide offerte à l'autre personne, le rôle d'aidant implique un engagement émotionnel. L'aidant est un membre de la famille, un ami, ou un voisin. Il ou elle peut vivre dans le même logement. De fait, l'amour et le devoir sont les facteurs de motivation les plus fréquents lorsqu'il s'agit d'offrir des soins à quelqu'un qui est en train de perdre son autonomie.

1.1 Êtes-vous un aidant?

Aidez-vous un membre de la famille, un ami ou un voisin...?

À la maison avec...

- les achats;
- la préparation des repas;
- l'entretien;
- la lessive.

Avec les besoins personnels, tels que:

- manger;
- s'habiller;
- se laver;
- marcher.

À l'extérieur du foyer

- organiser les rendez-vous médicaux et personnels;
- maintenir les rendez-vous médicaux et personnels;
- trouver, organiser et bénéficier de plusieurs services;
- s'occuper des matières financières.

Remonter le moral ...

- appels téléphoniques régulier;
- visites régulières soit à la maison ou dans un établissement;
- favoriser les activités sociales;
- écoute active.

Cette liste n'est pas nécessairement complète car les tâches de l'aidant sont nombreuses et souvent mal définies. De fait, l'énergie et le temps investis aux soins sont presque sans limite. Au fil du temps, les responsabilités d'un aidant deviennent plus variées, plus compliquées et plus exigeantes. Un aidant dévoué peut facilement se sentir dépassé. Pour être en mesure de continuer dans ce rôle, il est important de maintenir son bien-être physique, mental, émotionnel et spirituel. Le rôle d'aidant implique une variété de responsabilités qui peuvent continuer à augmenter. La réalité est que si l'aidant veut continuer à assumer ce rôle, il doit maintenir une bonne santé et un certain équilibre dans sa vie.

Conditions auto-imposées :

Le travail d'aidant peut être gratifiant sur le plan personnel. Lorsqu'on travaille avec un proche, on peut développer une relation plus profonde et plus forte avec cette personne. Cependant, la tâche peut devenir beaucoup plus lourde si :

- la santé de la personne se détériore;
- les exigences en matière de soins deviennent plus complexes;
- la santé de l'aidant est compromise;
- l'aidant a très peu de temps personnel;
- l'aidant a peu de contact.

Conditions imposées par autrui :

En général, on suppose que les soins sont une affaire de famille. Ainsi, les tâches et les responsabilités sont souvent imposées sur une ou plusieurs membres de la famille et l'affaire est présumée réglée. Si vous faites face à cette situation, il sera opportun de vous poser certaines questions, telles que :

- Suis-je vraiment la seule personne qui peut aider?
- Est-ce que l'aide provenant d'autres membres de la famille serait bien reçue, même si elle est offerte sous une forme différente?
- Est-ce que je ressens que la confiance qui m'a été accordée devient trop lourde?

Conditions auto-imposées :

Parmi la charge de responsabilités qu'un aidant peut ressentir, les charges auto-imposées sont effectivement les plus difficiles à identifier et à évaluer de façon impartiale. Elles découlent généralement de bonnes valeurs qui sont saines et qui servent de guide moral. Cependant, certains fardeaux de responsabilités peuvent découler d'une culpabilité antérieure, d'occasions manquées ou de conflits non résolus. Une importante étape pour évaluer votre capacité en tant qu'aidant serait de faire face à ces conditions auto-imposées.

Voici quelques questions qui exigent des réponses honnêtes :

- Est-ce que le fait de toujours donner et ne jamais recevoir des soins va m'épuiser éventuellement?
- Serais-je utile si je suis épuisé, impatient, irritable, et que j'aie besoin d'aide?
- Ma promesse de fournir de l'aide doit-elle être maintenue, au détriment de ma santé et de mon bien-être?
- Est-ce un engagement à vie?

1.2 Devenir aidant

Devenir aidant peut se produire très rapidement à la suite d'un accident ou d'une maladie soudaine d'un être cher. Plus fréquemment, les besoins se développent lentement au cours des semaines, des mois, voire des années et certains besoins deviennent plus urgents. La décision de prendre soin de quelqu'un n'est pas nécessairement le résultat d'une mûre réflexion ou d'une opinion réfléchie. Il est plus probable que des forces extérieures empiètent sur nos vies, nous obligeant à prendre le bras d'un être cher et de faire route avec lui, sans nécessairement savoir où elle conduira.

Après un certain temps, le rôle d'aidant devient plus clair et plus pressant. Au fil du temps les responsabilités accrues des aidants commencent progressivement à les fatiguer.

Plus souvent qu'autrement il existe une forte liaison entre les personnes impliquées dans une relation de soin, même avant que la maladie ou le handicap se manifeste. Cette liaison continue naturellement lorsqu'une dépendance se développe. Il faut dire que la majorité des aidants ne se considèrent pas comme tel, mais plutôt comme la mère, l'épouse, la fille, le frère ou l'ami du bénéficiaire.

1.3 La vie quotidienne de l'aidant

La vie quotidienne de l'aidant dépend de divers facteurs, tels que :

- le lien entre l'aidant et le bénéficiaire (mari, mère, enfant, ami);
- la nature des problèmes éprouvés par le bénéficiaire (le vieillissement, les blessures causées par un accident, la maladie);
- si les personnes vivent sous le même toit ou non;
- le statut d'emploi : salarié, retraité, ou autre situation.

La situation de chaque aidant est unique en soi et elle change au fil du temps; cependant, chacun partage la même inquiétude concernant un avenir incertain :

- Qu'est-ce qui m'attend?
- Durant combien de temps serais-je en mesure de faire cela?

1.4 Reconnaître les signes de fatigue

Avez-vous l'impression que votre vie s'écoule? Ressentez-vous le doute, la tristesse ou même la colère, en alternance avec des sentiments d'espoir? Chaque aidant peut subir des périodes de fatigue extrême, durant lesquelles la personne se sent vulnérable et fragile. S'occuper d'un être cher ayant une maladie chronique ou une incapacité croissante peut certainement affecter la vie de l'aidant et celle de toute la famille. C'est tout à fait normal.



Comment est-ce que je me sens?

L'exercice suivant peut vous aider à identifier le signal d'alarme de votre corps. Apprenez à le reconnaître.

	Jamais	Presque jamais	Parfois	Souvent	Presque toujours
J'ai du mal à m'endormir ou à rester endormi.	0	1	2	3	4
Je me réveille fatigué le matin et je manque d'énergie au cours de la journée.	0	1	2	3	4
Je n'ai pas d'appétit ou je ne peux pas m'arrêter de manger.	0	1	2	3	4
Je me sens malade plus souvent (rhumes, maux de tête, etc.).	0	1	2	3	4
Je prends de plus en plus de pilules.	0	1	2	3	4
J'ai développé des problèmes de santé chroniques.	0	1	2	3	4
Je me sens irritable et impatient.	0	1	2	3	4
Je fais plusieurs choses, mais j'ai l'impression de ne pas en avoir fait assez.	0	1	2	3	4
Je ne peux me concentrer (lecture, payer les comptes, etc.).	0	1	2	3	4
J'oublie les choses de tous les jours (clés, rendez-vous, etc.).	0	1	2	3	4
Je ne fais plus les activités que j'aime.	0	1	2	3	4
J'ai très peu de vie sociale.	0	1	2	3	4
Je pleure facilement.	0	1	2	3	4
Je me sens triste et découragé.	0	1	2	3	4
Je m'inquiète au sujet de mon avenir et celui de mon bien-aimé.	0	1	2	3	4
J'aimerais tout abandonner.	0	1	2	3	4
Total	0	1	2	3	4

Interprétation de l'exercice ci-dessus :

Le questionnaire ci-dessus n'est pas scientifique; il est conçu comme moyen d'évaluation simple. Il ne devrait pas être considéré comme le seul moyen d'évaluer votre sentiment de bien-être.

- Un total de 0 ou 1 signifie que votre situation est acceptable, mais vous devez être sur vos gardes.
- Un total de 2 ou 3 signifie que vous pourriez être en voie d'épuisement. Vous devriez prendre des mesures pour réduire votre fatigue.

Un total de 4 ou plus signifie que vous êtes épuisé; demandez de l'aide et tâchez d'établir un rythme adéquat, tout en donnant de l'aide.

Est-ce que certaines de ces déclarations résonnent avec vous? Vous devez apprendre à prêter plus d'attention à votre bien-être physique et émotionnel.

Si vous vous sentez épuisé, n'hésitez pas à consulter un professionnel ou à demander de l'aide extérieure. Le temps est-il venu pour vous d'agir? Est-il temps de demander de l'aide?



« Accompagner quelqu'un, c'est se placer ni devant, ni derrière, ni à sa place. C'est plutôt être à côté. »

(“L’amour partagé” - Joseph Templier)

1.5 Les émotions particulières de l'aidant

Lorsque vous prenez soin d'un proche, il est normal de ressentir toute une gamme d'émotions. Certaines émotions sont liées à la maladie qui ravage l'être aimé, tandis que d'autres sont liées à toutes les tâches supplémentaires que vous devez faire, qui envahissent votre vie quotidienne. Peut-être que vous éprouvez des sentiments de tristesse lorsque vous voyez la santé de votre bien-aimé se détériorer. À d'autres moments, vous pourrez ressentir de l'inquiétude ou même de l'anxiété face à la détérioration de son état de santé.

Peut-être que vous ressentez de la colère et de l'agression parce que vous vous sentez pris au piège dans cette situation difficile. Toutes ces émotions peuvent susciter un sentiment de culpabilité. Ces émotions sont normales; il est important de les articuler à quelqu'un, tel qu'un ami ou une personne de confiance. Lorsqu'on garde ces émotions à l'intérieur, on augmente le fardeau perçu lié à la prestation de soins.

La culpabilité est une émotion commune chez la plupart des aidants, à un moment ou un autre tout au long du parcours de soins. Si vous avez des sentiments d'insuffisance, d'incapacité ou de regret pour certaines choses faites ou négligées antérieurement, il est possible que la culpabilité joue un rôle.

Apprenez à reconnaître ces sentiments de culpabilité pour ce qu'ils sont et rappelez-vous que vous ne devez pas vous sentir coupable :

- si vous êtes en bonne santé et votre bien-aimé ne l'est pas;
- si vous prenez le temps de vous détendre, de rire, ou de vous divertir;
- si vous considérez faire des changements de résidence pour votre bien-aimé;
- si vous n'aimez pas toujours prendre soin de la personne;

- si vous n'êtes pas aussi courageux qu'auparavant, face à la maladie;
- si vous ne pouvez pas tout faire vous-même et que vous avez besoin d'aide;
- si vous vous absentez pendant quelques heures ou quelques jours;
- si vous ne voulez pas assumer l'entière responsabilité de prendre soin de votre bien-aimé;
- si vous souhaitez que ce soit fini, de sorte que vous puissiez revenir à un semblant de vie normale.

Source: <http://www.aidant.ca>

1.6 Pourquoi devez-vous assumer toute la charge?

De nombreux aidants croient qu'ils sont les seuls responsables de la prise en charge de leurs proches dans le besoin. Ils croient qu'ils doivent assumer toutes les tâches; ils oublient l'importance de prendre soin d'eux-mêmes.

- Pourquoi est-ce que j'hésite de parler de mon fardeau, de demander de l'aide de ceux qui me connaissent, et de rechercher de l'aide professionnelle déjà disponible dans la communauté, quand je ne peux plus agir seul?
- Pourquoi dois-je refuser l'aide qui est à portée de main?

L'une des réponses aux questions ci-dessus est liée au fait que la majorité des aidants sont des femmes. Le sentiment qu'il est normal et naturel de dédier sa vie à prendre soin des autres fait partie du conditionnement social féminin. Dans ce contexte, il est plus facile de comprendre pourquoi plusieurs ne cherchent pas d'aide extérieure.

Une autre possibilité est le sentiment de culpabilité si souvent présent parmi les aidants. Même s'ils n'ont pas raison, ils croient bien à tort que parce qu'ils se sentent coupables de l'état de leurs proches ou envers eux-mêmes par rapport à leurs proches, qu'ils doivent assumer toutes les responsabilités liées à leurs soins.

En réalité, la culpabilité est un état émotionnel qui écrase et paralyse au point de réduire la liberté individuelle. C'est un moyen de contrôle social qui oblige les gens à assumer des rôles prédéterminés. La culpabilité oblige les gens à agir selon les valeurs et les normes (y compris les valeurs religieuses) de la famille, du milieu, ou même de la société.

D'autre part, le sens du devoir émane de choix personnels. De fait, le sens du devoir guide les pensées, les paroles et les actions et ne devrait pas être dirigé que vers les autres, il doit également être orienté vers vous.

Quelques-unes des barrières invisibles qui peuvent nuire aux aidants quant à la recherche d'aide, sont un sentiment de culpabilité envers le bénéficiaire; un sentiment de déloyauté envers la personne si l'aidant recherche de l'aide externe, une certaine honte de ne pas être capable de faire tout ce qui est nécessaire; un sentiment d'échec, et enfin la peur de l'inconnu (c'est-à-dire une croyance erronée qu'il est préférable de supporter une difficulté bien connue que de se lancer dans une nouvelle situation qui pourrait être pire). Ces fausses idées ainsi que les émotions négatives, brouillent la sagesse et compliquent la vie de l'aidant.

J'ai le droit ...

- de montrer mes émotions, d'être fatigué, en colère, déprimé ou découragé de temps à autre;
- de parler de ce que je ressens. Toutefois, je n'ai pas le droit d'agir violemment;
- de reconnaître les limites de mon endurance et de ma force;
- de demander de l'aide, même si la personne que je soigne ne veut pas que je le fasse;
- de m'attendre de recevoir de l'aide des autres membres de la famille ou des services communautaires;
- de me sentir incapable d'assumer certaines responsabilités ou certaines tâches et de prendre du temps pour moi et pour les activités que j'apprécie. Je ne dois pas être de service 24 heures par jour;

- d'être respecté dans mon rôle d'aidant;
- d'être fier de ce que je fais et de saluer le courage qu'il faut avoir pour faire ce qu'il faut faire;
- de recevoir de l'encouragement et du soutien moral;
- d'avoir accès aux services qui me permettent d'être un aidant;
- de prévoir et demander l'amélioration des services offerts qui répondront à mes besoins de santé sur le plan physique et mental;
- de définir des limites;
- de dire « non »;
- de refuser d'être manipulé par la culpabilité (volontaire ou non), qu'elle émane de la personne que j'aide ou d'autrui;
- de faire des erreurs, de ne pas être parfait, de ne pas savoir comment tout faire;
- de me pardonner;
- de prendre un peu de recul du bénéficiaire;
- de rire;
- de vivre ma propre vie et non pas exister uniquement dans mon rôle d'aidant, qui occupe tout mon temps.

1.7 Établir vos besoins

Comme le fait tout le monde, vous devez vous assurer tout d'abord que vos besoins fondamentaux sont satisfaits : manger, dormir, s'exercer, et prendre soin de vous. Cela est essentiel pour maintenir une certaine qualité de vie. Si vous négligez ces besoins, tôt ou tard vous ressentirez les effets sur votre santé.

Pour maintenir une bonne santé mentale, vous devez également éprouver un sentiment de sécurité, d'amour et d'appréciation. Vous devez trouver le bonheur à faire les activités qui vous plaisent. En tant qu'aidant, vous devez également avoir accès à certaines informations :

- concernant la dépendance croissante de la personne dont vous vous occupez, et l'évolution future probable;
- concernant les ajustements et les adaptations qui pourraient s'avérer nécessaires éventuellement;
- concernant l'aide qui vous est disponible et les moyens d'y faire appel.

Prendre soin de soi signifie compter sur son sentiment de bien-être personnel, tant sur le plan physique qu'émotionnel. Il faut donc trouver les moyens de renouveler vos énergies vitales. Une personne peut faire face à un grand nombre d'obstacles sans perdre espoir si on a beaucoup de confiance en soi.

1.8 Connaître vos limites

Au début, vous n'avez probablement pas pris le temps de déterminer quelles seraient vos limites en tant qu'aidant. Cependant, il n'est jamais trop tard pour le faire.

- Quelle aide pouvez-vous offrir chaque semaine et la fréquence de celle-ci? combien de mois ou d'années serez-vous en mesure de continuer?
- Dans quelle mesure pouvez-vous assumer la tâche d'aidant et il s'agit de quelles tâches exactement : le bain, l'hygiène personnelle, l'habillement, les conseils, la disponibilité jour et nuit, l'aide à la mobilité?
- Combien de journées de vacances pouvez-vous prendre, à quelle fréquence, et qui sera en mesure de vous remplacer?
- Êtes-vous capable de dire « non » lorsque quelqu'un exprime une attente?
- Quelles autres responsabilités devez-vous maintenir : relations avec votre conjoint et vos enfants, avec votre travail et votre vie sociale?

1.9 Les réticences inhérentes en soins de santé

L'aidant

Pour diverses raisons liées à des croyances, des promesses, ou la peur d'être jugé, les aidants ont tendance à demander ou à accepter de l'aide seulement en dernier recours. Pourquoi attendre si longtemps? Quelques attitudes mal orientées et communes peuvent inclure :

- ça va passer ... ce n'est qu'un moment difficile;
- les choses doivent être faites à ma façon; je ne peux pas faire face à d'autres changements.

Le bénéficiaire

Il est difficile d'accepter la perte d'autonomie et le besoin d'aide extérieure. Il est plus facile à accepter de l'aide d'un membre de la famille ou d'un ami avec lequel il existe déjà une relation de confiance et de familiarité.

Il y a une crainte que le bénéficiaire ne sera pas d'accord que plusieurs personnes fassent diverses tâches, même si elles sont tous membres de la famille. Il y a un risque que cette désapprobation sera encore plus prononcée lorsqu'il s'agit de l'aide provenant de sources externes.



© Kim Tenzel

Pour le bénéficiaire, toutes les excuses sont valides. Mais aucune excuse n'est raisonnable lorsqu'il y a un besoin réel de la part de l'aidant.

1.10 Rechercher de l'aide

Il est possible de prévenir l'épuisement en établissant vos besoins, en respectant vos limites, et en utilisant les services disponibles dans la communauté.

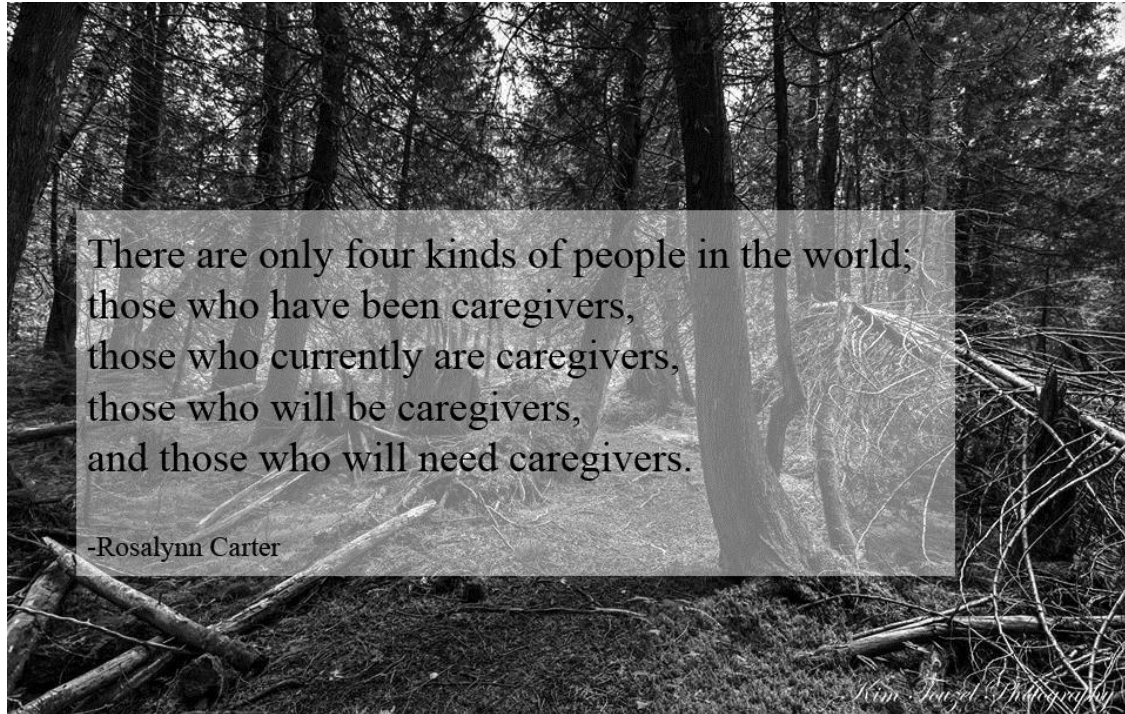
1.11 Accepter de l'aide

Accepter l'aide proposée par les membres de votre famille et la communauté ou par des organismes extérieurs demande une certaine humilité et du courage. L'humilité signifie que vous ne pouvez pas continuer à être un super-héros et le courage signifie que vous devez mettre de côté votre réticence et celle de votre entourage.

1.12 Partager avec les personnes les plus intimement concernées

La première étape pour le partage et l'organisation des tâches se fait, pour la plupart, auprès de la famille immédiate et la famille élargie. Si possible, il est préférable de discuter de la situation avec le bénéficiaire de soins et d'encourager sa participation au processus de prise de décision. Une écoute attentive aux opinions exprimées par la personne concernée et une franche discussion des autres options sont les meilleures approches.

Demandez de l'aide de ceux intimement concernés lorsque vous parlez de la famille, la vie professionnelle et les besoins sociaux de l'aidant. Demandez un conseil de famille pour établir un « contrat de service familial ». Expliquez la situation clairement et soigneusement aux membres de la famille, soulignant les limites de l'aidant. Demandez l'aide des membres de la famille pour faire des tâches spécifiques selon un horaire préétabli.



There are only four kinds of people in the world;
those who have been caregivers,
those who currently are caregivers,
those who will be caregivers,
and those who will need caregivers.

-Rosalynn Carter

**Il n'existe que quatre types de gens dans ce monde;
Ceux qui ont été aidants,
Ceux qui sont actuellement aidants,
Ceux qui seront aidants,
Et ceux qui auront besoin d'aidants.**

— Rosalynn Carter

Partie 2 : Prendre soin de soi-même

Afin de prendre soin de quelqu'un de façon efficace, vous devez tout d'abord prendre soin de vous-même. C'est aussi indispensable que l'oxygène.

Tous ceux qui ont voyagé par avion savent que dans un cas d'urgence, la première exigence est d'installer votre propre masque à oxygène. Si vous avez un enfant avec vous ou si vous aidez une autre personne, vous devez tout d'abord pouvoir respirer. Le personnel sur l'avion insiste sur ce point.

**Prendre soin de vous correctement est aussi vital que l'oxygène.
Cet oxygène vital est le vrai bonheur.**

2.1 Un rendez-vous avec vous-même

Vous pouvez renouveler votre énergie et retrouver votre force vitale tout en acquérant une nouvelle perspective, si vous planifiez intentionnellement du temps pour vous. Cela peut se faire de différentes façons, soit plusieurs pauses durant la journée, une demi-heure prévue dans votre routine quotidienne, ou encore réserver trois heures par semaine. Il s'agit d'identifier vos intérêts particuliers, ce qui vous détend, ce qui vous nourrit et vous réapprovisionne, et de prendre le temps de faire ces choses. Vous seul pouvez décider sur ce qui vous fera du bien et à quelle fréquence vous devez vous réapprovisionner.

Bien sûr, vous pouvez avoir tendance à oublier le temps auto-désigné à cause de la résistance personnelle, des raisons pour l'éviter, ou de la peur d'être seul avec vos pensées. Dans ce cas, commencez par de petites étapes. Afin de surmonter vos hésitations, vous devez vous offrir une

petite récompense chaque jour. Prendre soin de soi est essentiel. Les diverses formes de relaxation n'ont presque pas de limites, tel que suggéré par la liste suivante.

Vous asseoir dans un fauteuil et écouter de la musique	
Lire un bon livre ou une revue	
Remplir la maison d'un arôme agréable (soupe, gâteau, encens, etc.)	
Aller se promener au lever ou au coucher du soleil	
Faire un petit somme	
Prendre un bain chaud aux chandelles	
Regarder un film que vous voulez voir depuis longtemps	
Mettre des vêtements préférés même s'il n'y a pas d'occasion spéciale	
Envoyer une carte postale à un ami que vous n'avez pas vu depuis longtemps	
Faire une liste des personnes à qui vous pouvez parler ouvertement de vos nouvelles et fixer une rencontre avec eux	
Planifier une sortie agréable	

2.2 Rayonnant de santé

Se sentir en paix est bon pour la santé. Être en bonne santé facilite un état d'esprit paisible. Il est possible de prendre soin d'une autre personne seulement si l'aidant maintient un style de vie sain et équilibré, c'est-à-dire, de respirer librement, de bien manger et bien dormir. Si vous avez besoin de faire une évaluation de votre santé, prenez rendez-vous avec votre médecin.

Voici un exercice simple pour vous aider à vous détendre en utilisant la respiration profonde:

Asseyez-vous confortablement dans un fauteuil, sans utiliser le support arrière. Placez vos pieds carrément sur le sol. Gardez le dos droit et les épaules en position naturelle. Laissez vos bras suivre

vos bras avec vos mains détendues sur vos cuisses. Votre corps entier devrait être droit, sans être tendu.

Respirez profondément par le nez. Expirez aussi par le nez comme si vous soupirez. Répétez cet exercice six ou sept fois de suite afin de remplir vos poumons d'air. Au cours de ces expirations, laissez votre esprit et votre corps se détendre complètement.

**Avant de prendre soin d'autrui,
vous devez être en mesure de prendre soin de vous.**

2.3 Tenir un journal

Tenir un journal est un moyen d'être en contact avec vous-même. Écrivez une ou deux pages (ou seulement quelques mots si cela est plus facile à gérer) chaque matin (ou à un autre moment dans la journée). Écrivez spontanément tout ce qui vient à votre esprit, sans vous censurer, même si cela semble insignifiant.

Si vous pensez que vous n'avez rien à écrire, ou si vous vous demandez à quoi cette écriture va servir, il vous suffit d'écrire : « Je n'ai rien à dire. Je ne sais pas quoi écrire. Je ne vois pas l'utilité de l'écriture ». Ensuite, permettez à vos pensées de s'exprimer sur la page, mais guidez vos pensées vers le moment présent.

Cet exercice vous permet d'être en contact avec ce que vous ressentez et ce que vous pensez vraiment. À long terme, il peut vous permettre d'écrire de votre confusion et de votre découragement, et vous emmener vers des solutions possibles à vos problèmes que vous n'aviez pas encore envisagés, mais qui pourraient vous être très utiles.

Le temps que vous prenez pour écrire dans un journal peut être un moment très précieux. C'est un moment où vous pouvez écrire vos pensées. Ces pages sont confidentielles et rien que pour vos

yeux. Une fois écrites, il est préférable de mettre ces pages de côté et ne pas les relire pendant plusieurs mois. Lorsque vous les relisez, vous serez en mesure de reconnaître la direction que prend votre vie. Vous pouvez également détruire les pages à mesure que vous avancez, ou après un certain temps, lorsque vous pensez avoir franchi une étape ou acquis une nouvelle perspective.

Retrouver la paix intérieure vient par la connaissance de soi et le respect de soi, qui est, l'amour de soi.

2.4 Rechercher de l'aide

Tout simplement appeler un ami ou un parent peut changer votre vie de façon significative. Même si vous ne pouvez pas exprimer exactement ce dont vous avez besoin ou comment vous vous sentez, l'acte de vous confier à une personne de confiance peut beaucoup vous aider. L'important est de partager vos préoccupations, votre confusion et vos doutes avec quelqu'un qui peut vous écouter sans vous juger.

De fait, il y a de l'aide disponible. Elle peut prendre de différentes formes, telles que la famille immédiate, les membres de la famille élargie sur lesquelles vous pouvez compter, ou un ami proche. Il y a aussi ceux dans la communauté tels que votre pasteur ou un bénévole sympathique qui peut porter assistance. De plus, il existe d'autres types d'aide que vous pourriez ne pas avoir considérés. Par exemple, il y a des travailleurs humanitaires de la communauté ou des travailleurs sociaux du CLSC. De plus, Vision Gaspé-Percé Now est en mesure de vous aider à trouver des personnes ressources. N'hésitez pas à contacter les bureaux de Vision Gaspé-Percé Now et faire appel à nos ressources. Toute demande est traitée de façon strictement confidentielle.

Posez-vous les questions suivantes :

- Tout compte fait, qui est mieux placé pour m'aider — un ami, un frère ou une sœur, un psychologue, ou mon pasteur ?

- Quel serait le meilleur soutien dans cette situation — un soutien individuel ou un soutien de groupe?

Cela dépend vraiment de vous. La chose importante est d'entrer en contact avec une source pertinente au moment du besoin.

2.5 Être bien informé pour mieux comprendre

Comment s'occuper des proches qui, jour après jour, perdent la mémoire ou tremblent trop pour se nourrir? La première étape dans l'évolution de cette situation est d'adapter votre environnement à cette nouvelle réalité, de vous informer des particularités de la maladie, du handicap ou de la perte d'autonomie. Vous aurez alors un sens de l'évolution prévisible de la maladie ou de la situation et vous serez donc en mesure d'anticiper les conséquences possibles à long terme.

Si votre bien-aimé souffre de la maladie d'Alzheimer, par exemple, la communication devient de plus en plus difficile. Étant donné que cette maladie affecte la mémoire à court terme, la personne aura de plus en plus de difficulté à comprendre ce que vous demandez, ou même si vous avez demandé quoi que ce soit.

Vous comprendrez aussi que, malgré le pronostic grave pour votre bien-aimé, il est encore possible d'entretenir une relation profonde et enrichissante. Donc, vous serez en mesure de communiquer vos préoccupations et les besoins de votre bien-aimé plus clairement aux autres membres de votre famille ou au réseau de soutien.

La recherche d'information est un moyen de comprendre ce qui va se passer. Être bien informé est un moyen d'apprendre à vivre de manière plus adéquate.

2.6 Informer les membres de la famille et votre réseau de soutien

- Voulez-vous que les autres membres de votre famille comprennent mieux ce que vous vivez?
- Avez-vous espoir qu'ils deviendront plus impliqués avec votre bien-aimé, allégeant quelque peu la tâche?

Afin d'obtenir leur soutien moral et pratique, vous devez prendre le temps d'expliquer ou de préparer un aperçu de ce que vous avez à faire en tant qu'aidant.

2.7 Qui fait quoi : un tableau de partage des tâches

Il existe une multitude de tâches associées à la prise en charge d'une personne malade, handicapée, ou en perte d'autonomie. L'exercice suivant vous permettra d'énumérer les tâches quotidiennes et régulières impliquées dans les soins d'un être cher.

Le tableau suivant vous donne une vue d'ensemble de l'étendue et de la complexité des tâches d'un aidant. Vous serez donc en mesure de démontrer clairement à votre famille la nature de vos responsabilités en tant qu'aidant et de les aider à mieux comprendre les besoins de votre bien-aimé ainsi que vos propres besoins.

Après avoir rempli le questionnaire, vous verrez exactement les tâches que vous et votre réseau de soutien accomplissez chaque jour en vue de répondre aux besoins de la personne. Ce tableau sera utile au cours des discussions et des négociations avec votre réseau de soutien lors d'un conseil de famille.

Pour résumer, ce tableau servira à :

- établir clairement votre situation en tant qu'aidant;
- démontrer toutes vos tâches et responsabilités;
- initier des discussions avec votre bien-aimé et votre réseau d'appui;
- négocier un partage des responsabilités plus équitable avec les autres aidants;
- obtenir de l'aide extérieure par le biais du CLSC ou d'un autre organisme.



Indiquer qui fait quoi avec une coche

Description de la tâche	Le bénéficiaire	L'aidant	Les auxiliaires	Les ressources communautaires	Le CLSC ou la garderie	L'aide privée
-------------------------	-----------------	----------	-----------------	-------------------------------	------------------------	---------------

Promouvoir l'autonomie

Besoin d'aide pour :

Se lever, se coucher						
S'habiller						
Manger						
Marcher						
Prendre ses médicaments						

Hygiène personnel

Prendre un bain ou une douche						
Laver les cheveux/faire la mise en plis						
Se raser						
Se brosser les dents et/ou la prothèse dentaire						
Se faire un manucure/pédicure						

Autres

Le ménage						
La lessive, le repassage, la couture						
L'épicerie						
La préparation des repas						

Le magasinage, les courses						
Le grand ménage						
Les loisirs						

Finances

La gestion du budget						
Le paiement des factures						
La planification financière						
Les impôts et autres rapports financiers						

Gérer l'aide et les services

La recherche d'aide et d'information						
Planification et coordination de l'aide et des services						
Prise de rendez-vous médical et autres						
Accompagnement lors des rendez-vous, des sorties						
Supervision des sessions de thérapie						
Gestion des imprévus						

RÉPIT

Le répit est un service conçu spécifiquement pour les aidants naturels. C'est une période de temps durant laquelle l'aidant est hors-service et une autre personne est présente pour le bénéficiaire. Ceci permet à l'aidant de s'absenter durant quelques heures sans souci.

2.8 Liste de rappels pour votre remplacement

Il se peut que votre réseau de soutien va trouver vos moyens de prise en charge et de partager un peu accablant, même bouleversant. Si vous trouvez qu'il est difficile de parler directement aux membres de la famille, surtout si votre communication avec eux a atteint une impasse, il est possible, avec l'aide d'un membre du CLSC, d'organiser un « Conseil de famille ».

Le conseil de famille est une rencontre avec les membres de votre famille immédiate et le travailleur social du CLSC en vue de partager avec tous concernés la réalité de votre situation actuelle.

Tout d'abord, contactez votre CLSC local pour connaître les ressources disponibles. Un travailleur social peut travailler avec vous sur ce projet et même agir en tant que médiateur au moment du conseil de famille. Même si le conseil de famille ne rapporte pas tout ce que vous espérez, au moins vous serez encouragé que toute personne concernée est maintenant au courant de la situation et de vos préférences.

L'exercice suivant vous fournira un aperçu clair de la santé de votre bien-aimé, tout en indiquant les besoins spécifiques en soins de santé, la routine quotidienne ou régulière, et la liste des numéros de téléphone pertinents. C'est un outil essentiel pour la personne qui vous remplacera durant votre absence, qu'elle soit de courte ou de longue durée.

Gardez votre famille au courant de votre travail en tant qu'aidant, et vous aurez franchi la première étape dans le partage de vos tâches. Voilà un autre moyen de prendre soin de vous.



Il serait une bonne idée de remplir le formulaire ci-dessous et d'en remettre une copie à chaque personne qui vous remplacera durant vos absences, que ce soit de longue ou de courte durée. Il est conseillé de réviser le document régulièrement.

Informations générales au sujet du bénéficiaire

Nom de famille : _____ Prénom : _____

Date de naissance : (jour _____) (mois _____) (année _____)

Numéro d'assurance maladie : _____

Numéro de carte d'hôpital : _____

Nom de l'hôpital : _____

Numéro de carte du 2e hôpital : _____

Nom du 2e hôpital : _____

L'endroit où se trouve la carte d'assurance maladie et la carte d'hôpital : _____

L'endroit où l'on garde tous les médicaments : _____

Fiche santé

Ceci décrit brièvement le bénéficiaire de soins. (On doit inclure les conditions médicales ou d'invalidité, telles que : problème cardiaque, diabète, maladie d'Alzheimer, dégénérescence maculaire, etc.)

Pour les conditions médicales indiquées ci-haut, les médicaments suivants sont prescrits:

Nom du médicament	matin	midi	soir	avec repas

Recommandations :

Le patient nécessite une supervision active car il résiste ou oublie de prendre les médicaments prescrits :

Oui _____ Non _____

À l'attention de l'aidant :

Pour rendre la vie plus facile, demandez au pharmacien de mettre les médicaments du patient dans un distributeur de pilules. La plupart des pharmacies offrent ce service sans frais, ce qui évite de deviner le nombre de pilules requis et quand les remettre au patient. Aussi, demandez au pharmacien de faire une liste des médicaments à prendre. Il importe d'avoir une telle liste avec vous si vous devez vous rendre à la salle d'urgence de l'hôpital, consulter un médecin ou un spécialiste, renouveler les prescriptions, ou si le patient doit subir une intervention médicale. Ceci rend la vie vraiment plus facile.

Problèmes particuliers

Indiquer la situation qui s'applique :

Le bénéficiaire de soins porte :

- des lunettes
- des appareils auditifs oreille droite _____ oreille gauche _____
- une prothèse dentaire (s) ou un partiel
- autre

La personne utilise :

- une canne
- un marcheur
- un fauteuil roulant
- autre

La personne éprouve de la difficulté à reconnaître :

- les places
- les dates
- les gens
- le jour ou la nuit

La personne :

- ne peut rester seule
- ne peut sortir seule
- a tendance à errer
- ne peut supporter son poids

La personne perd la mémoire :

- d'hier
- du mois dernier
- de l'an dernier

Instructions pour l'aidant – le bénéficiaire de soins :

- doit être surveillé en tout temps
- ne comprend plus les instructions données (exemple : comment utiliser les appareils ménagers)

Personnalité – le bénéficiaire de soins est :

- gentil
- passif
- agressif

Incontinence :

- le jour
- la nuit
- utilise un coussinet
- utilise des couches
- on doit rappeler à la personne d'utiliser la toilette

Besoins particuliers

Le bénéficiaire de soins nécessite de l'aide pour :

- se lever ou pour se coucher
- manger
- s'habiller et se déshabiller
- utiliser la toilette
- se déplacer
- monter et descendre les escaliers

Hygiène personnelle

Le bénéficiaire de soins a besoin d'aide dans les cas suivants :

- prendre un bain (spécifier)
- mettre un banc dans le bain ou de l'équipement spécial
- savon médicinal
- température de l'eau
- l'attitude du bénéficiaire de soins
- le matin
- l'avant-midi
- l'après-midi
- le soir
- se laver les cheveux
- se coiffer
- se raser
- manucure ou pédicure
- se brosser les dents ou les prothèses dentaires
- application de la crème ou de la lotion médicinale

Autre _____

Les articles de toilette se trouvent _____

Les draps se trouvent _____

Routines pour :

- *Petit somme* : la personne fait-elle un petit somme ? _____
Où? _____ Quand? _____

- *Tabac* : Est-ce que la personne fume?

Fréquence : _____ Quand : _____

Supervision requise : _____

- *Repas* : Où la personne prend-elle ses repas habituellement?

- dans la salle à manger?
- dans la cuisine?
- dans sa chambre?
- repas préférés : _____
- ne mange pas : _____

La personne a :

- un bon appétit
- un peu d'appétit
- pas d'appétit
- la personne a une diète spéciale : spécifier _____
- collations : _____
- spécifier quoi : _____
- spécifier quand : _____

Loisirs :

La personne apprécie :

- la lecture, spécifier (romans, romans policiers, journaux, etc.)

- l'artisanat, spécifier (couture, tricot, tapisserie à l'aiguille, etc.)
-

- la musique, spécifier les styles (classique, country, folklorique, etc.)
-

- regarder la télévision, spécifier les programmes
-

- les conversations, spécifier les sujets préférés
-

- les sorties, spécifier (le cinéma, magasiner, bingo, etc.)
-

- autres activités :

jeux de cartes, scrabble, jeu d'échecs ou autre jeux

jeux casse-tête, sudoku, jeux de mémoire, autre

la peinture, le dessin, l'aquarelle, autre

Horaire quotidien

Voici l'horaire typique pour la journée :

Avant-midi

6h00	
7h00	
8h00	
9h00	
10h00	
11h00	
12h00	

Après-midi

13h00	
14h00	
15h00	
16h00	
17h00	

Soir

18h00	
19h00	
20h00	
21h00	
22h00	

2.9 Exemples démontrant des étapes positives

Marie

« Je prends soin de mon conjoint, atteint de la maladie d'Alzheimer depuis sept ans. J'ai vu ma belle-mère prendre soin de mon beau-père qui a souffert de la même maladie.

Quand mon conjoint a été diagnostiqué, j'ai immédiatement pensé que si je voulais prendre soin de lui aussi longtemps que possible, je devais prendre les mesures pour protéger ma propre santé aussi bien que la sienne. Mes enfants ont été d'un grand soutien. Ils se relaient pour venir m'aider. J'ai aussi contacté l'Association Alzheimer qui m'a fourni des informations utiles au sujet de cette maladie.

Une agente de santé du Centre surveille ma situation. Elle m'a aidé à obtenir des services de répit. Cela me permet d'avoir du temps pour moi pour faire les choses qui me plaisent ... je me repose et je me sens régénérée.

Je fais partie d'un groupe de soutien pour les aidants naturels. Le partage avec d'autres aidants m'apporte une nouvelle perspective sur la vie. C'est une aide indispensable. J'utilise tous les

services qui me sont disponibles pour me permettre à porter assistance. C'est essentiel. Avec toute cette aide, je peux continuer à prendre soin de mon mari et moi-même. »

Margaret

« Je suis âgée de 64 ans et je demeure avec mon fils de 43 ans qui est autiste. Je me suis occupée de mon mari durant 10 ans jusqu'à sa mort, il y a trois ans. Il souffrait d'une maladie pulmonaire. Je ne me suis jamais considérée une aidante, mais plutôt une épouse et une mère. Lorsque j'ai appris que des services sont offerts aux aidants naturels, je fus agréablement surprise. Je ne voulais pas qu'on dépense de l'argent pour prendre soin de moi. En ce qui me concerne, je ne faisais que mon devoir. Mais aujourd'hui, j'apprécie nos réunions sans la présence de mon fils car il parle constamment. Cela me permet une pause. »

Andréa

En tant que jeune retraitée, Andréa a choisi de revenir à sa ville natale. Plus elle a visité sa mère, plus elle a noté des changements subtils dans son comportement. Certains membres de la famille ne voulaient pas admettre l'avoir remarquer.

Même après que sa mère a été diagnostiquée avec la maladie d'Alzheimer, ils ont toujours refusé d'accepter le diagnostic. La vie d'Andréa consiste maintenant de rendez-vous, de médicaments et de choisir des vêtements et des loisirs appropriés. Elle a, par conséquent, établi un calendrier permettant aux autres membres de sa grande famille de partager les tâches en fonction de leur disponibilité et des capacités de chacun. Accepter le fait que leur mère est atteinte de cette maladie dégénérative leur permettra de l'accompagner durant le temps que leur mère sera parmi eux.



© Kim Touzel

Partie 3 : Des personnes et des services à votre disposition

3.1 Santé et services sociaux dans votre région

Quelques ressources de première ligne :

- Centre intégré de santé et de services sociaux – CISSS de la Gaspésie qui comprend :
 - Le Centre hospitalier
 - Le CLSC
 - Le Centre d'hébergement du Rocher-Percé (anciennement CHSLD Villa Pabos)
 - Le Centre de réadaptation
 - Le Centre jeunesse
- Organismes communautaires
- Autres ressources

Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS)

Volet CLSC

418-782-2572

98, route 132

Percé, Québec G0C 2L0

<http://www.csssrocherperce.org>

Centre local de services communautaires (CLSC)

Des services tels que le soutien et les soins à domicile sont disponibles au **CLSC** dans les régions de Chandler, Percé et Gascons. La première étape est de contacter votre CLSC local et demander de parler à un travailleur social.

Endroits :

CLSC Chandler

633 avenue Daignault

Chandler, Québec

G0C 1K0

418-689-2572

Horaire du Centre : lundi au vendredi, 8h – 17h

CLSC Percé

43, de l'Église

Percé, Québec

G0C 2L0

418-782-2572

Horaire du Centre : lundi au vendredi, 8h 30 – 12h, 13h – 16h 30

CLSC Gascons

63, 132 Ouest

Gascons, Québec

G0C 1P0

418-269-2572

Horaire du Centre : lundi au vendredi, 8h 30 – 12h, 13h – 16h 30

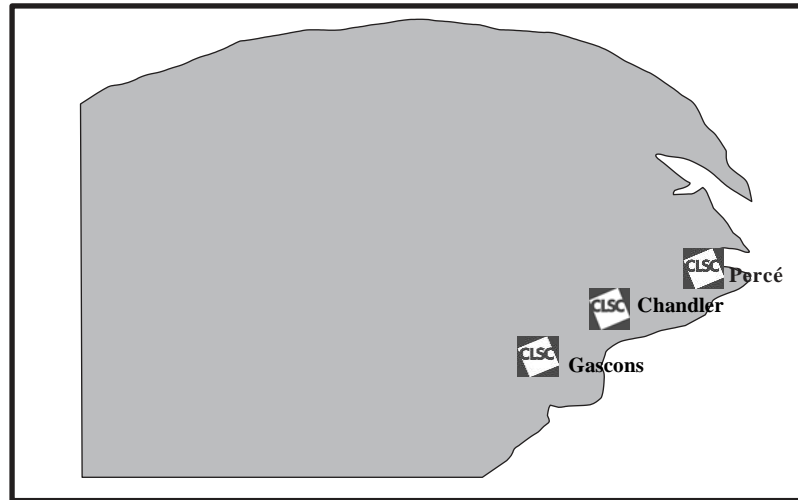
Les étapes à suivre pour obtenir des services de votre CLSC local

1. Un médecin peut prescrire tout service offert par un CLSC lorsqu'une personne quitte l'hôpital ou suite à une visite de contrôle périodique. Un formulaire de demande sera acheminé (par télécopieur) au secteur des soins à domicile, où la demande sera ensuite évaluée et redirigée.

ou

Allez en personne (ou avec un membre de la famille), ou téléphonez à votre CLSC local.

2. Expliquez brièvement votre situation à la réceptionniste. Il se peut que la personne puisse répondre à votre question ou s'il y a lieu, elle pourra vous transférer à une autre personne qui sera en mesure de vous aider. Vous pourriez avoir à laisser votre nom et votre numéro de téléphone.
3. Certains renseignements peuvent être nécessaires afin de générer une demande formelle de services. Il s'agit de votre nom, adresse, date de naissance, lieu de naissance et votre numéro d'assurance-maladie. Une fois cette étape franchie, l'infirmière peut poser des questions générales sur votre situation en vue de compléter et de rediriger votre demande.
4. Enfin, la demande sera transférée au secteur approprié (travail social, ergothérapie, etc.). Vous pourrez recevoir un appel dans les heures ou les jours qui suivent. Premièrement, la personne va vous parler au téléphone et, s'il y a lieu, planifier une rencontre à votre domicile. Veuillez noter que tous les renseignements sont confidentiels à moins que vous ayez consenti à un transfert d'information.



3.1.1 Solutions à votre situation

1. Solutions à votre situation

« Maman et papa sont revenus dans la région récemment et ils n'ont pas accès à un médecin de famille. Ils savent comment il est difficile de trouver un médecin. Y a-t-il des médecins qui acceptent de nouveaux patients? »

CISSS de la Gaspésie
Volet Centre hospitalier

Les personnes qui désirent s'inscrire pour un médecin de famille doivent téléphoner au (418) 689-2261, poste 2020 et laisser un message sur la boîte vocale.

Le service est disponible entre 8 h 00 et 16 h 00 du lundi au vendredi.

D'autres cliniques médicales locales qui pourraient possiblement prendre de nouveaux patients ou non :

Clinique de médecine familiale de Chandler

60B-201, boulevard René-Lévesque Est, Chandler
418-689-3344

Clinique médicale la Grande Allée

200, La Grande-Allée Est, Grande-Rivière
418-385-2626

2. Solutions à votre situation

« Oncle Jeff m'a dit qu'il voudrait vivre dans un foyer. Il dit qu'il s'ennuie tout seul et ne peut plus prendre soin de la maison. Quels types de résidences existent-ils dans la région et quel est le processus d'entrée en établissement de soins à longue durée? »

Résidences de soins de longue durée :

Cette demande peut être initiée par l'individu, un membre de la famille proche, un ami, ou un médecin généraliste. Pour un accès à un centre d'hébergement à longue durée, une évaluation médicale et psychologique s'impose.

Les activités quotidiennes et domestiques d'un individu sont évaluées, c'est-à-dire le bain, l'habillement, les soins de toilette et la capacité de préparer des repas. Les évaluations sont analysées par un comité composé d'un médecin, d'un travailleur social et d'une infirmière. Ce comité se réunit régulièrement pour déterminer, en fonction du profil de l'individu, quel type de résidence serait le plus approprié pour répondre à ses besoins. Les types de résidences disponibles sont : les ressources de type familial, les ressources intermédiaires et les centres de soins de longue durée. Selon la disponibilité des chambres, la personne sera inscrite sur une liste d'attente.

Un gestionnaire de cas (travailleur social) est affecté au dossier de chaque personne. Lorsqu'une chambre devient disponible, le travailleur social en informe l'individu concerné et/ou un membre de la famille. Veuillez noter que les résidences privées ne nécessitent aucune évaluation médicale ou psychologique. Un individu ou sa famille doit faire ses propres arrangements avec le propriétaire de la résidence privée.

Résidences publiques :

Centre d'hébergement du Rocher-Percé (anciennement CHSLD Villa Pabos)

75, rue des Cèdres, Chandler
418-689-6621

Ressource Intermédiaire

379, boul. René-Lévesque Ouest, Chandler
418-689-6014

Résidence Les Colibris

206, Route 132, Pabos-Mills
418-616-3489

Aux Beaux Souvenirs

249, Rue Mgr Ross, Chandler
418-689-5961

Résidences privées :**Association La Belle Vie**

168, rue St-François, Pabos
418-680-0014

Foyer Berthelot

13, rue Berthelot, Ste. Thérèse
418-385-3139

Foyer d'Hébergement pour Personnes Âgées

208A, Grande-Allée Est, Grande-Rivière
418-385-2337

Maison de l'Anse de Newport

588, Route 132, Newport
418-777-2008

Résidence Ste-Germaine

01A, Route 132 Est, Gascons
418-396-2532



3. Solutions à votre situation : programmes de sécurité et de prévention

« Ma mère vit seule et elle éprouve des problèmes de vertiges. Mes sœurs et moi demeurons loin d'elle. Nous sommes inquiètes et nous ne pouvons la voir de façon régulière. Quels types de mesures de sécurité peut-on mettre en place? »

LIFELINE 1-866-832-5426 <http://www.lifeline.ca>

Le programme « *Lifeline* » permet aux aînés et aux personnes à risque de rester dans leurs maisons, tout en augmentant leur sentiment de sécurité et d'autonomie. En utilisant un bracelet ou un collier qui transmet un signal, l'utilisateur peut facilement envoyer un signal au service *Lifeline* pour de l'assistance. Une infirmière est sur appel 24/7. Ceci est un service bilingue.

Voici comment ça fonctionne :

- au besoin, l'utilisateur peut appuyer sur le bouton du bracelet à tout moment de la journée ou de la nuit;
- le signal peut être envoyé de partout dans la maison ou même de l'extérieur de la maison, et ce pour une certaine distance;
- le signal d'appel est reçu par l'infirmière de garde du centre, sans l'utilisation d'un téléphone;
- l'infirmière reçoit le signal et utilise immédiatement l'écran de l'ordinateur pour consulter le dossier médical de la personne, ainsi que toute autre information pertinente;
- l'infirmière peut donc rassurer l'appelant ou offrir des conseils sur le problème de santé. Si nécessaire, l'infirmière peut également informer une tierce personne préalablement désignée tel qu'un voisin, un parent, ou un ami;
- si nécessaire, l'infirmière peut appeler une ambulance ou la police directement;
- selon le besoin, l'infirmière peut rester en ligne avec l'appelant jusqu'à ce que la sécurité soit rétablie.

Pour plus d'informations, appelez le CLSC local. Un conseiller répondra à toutes vos questions au sujet du service. Si vous êtes admissible, un travailleur du CLSC se rendra à votre domicile pour établir vos besoins clairement.

4. Solutions à votre situation

« Grand-père ne semble pas avoir autant d'énergie qu'auparavant et grand-mère a mentionné qu'il devient de plus en plus difficile de préparer les repas et de nettoyer la maison. Y-a-t-il des services « popotes roulantes/repas congelés » dans la région? »

Association des Aînés de la MRC de Rocher-Percé

120, boulevard René-Lévesque

Chandler, QC G0C 1K0 **418-689-5722**

Les objectifs de cet organisme sont de répondre aux besoins d'aide à domicile, provenant des personnes vivant une perte d'autonomie, de favoriser l'insertion au marché du travail par la création d'emploi durable dans le secteur de l'aide domestique et d'offrir un service de qualité à toute.

Les services fournis inclus :

- l'entretien léger et lourd
- le jardinage
- la lessive
- la préparation des repas
- les achats

Centre d'Action Bénévole Gascons-Percé

390, boulevard René-Lévesque Ouest, Chandler

418-689-6023

Ce centre est un organisme sans but lucratif qui vise à améliorer la qualité de vie de la communauté. Le centre offre des services divers, tels que :

- le soutien aux bénévoles
- Carrefour d'information pour aînés
- l'appui aux organismes
- le soutien aux personnes
- les visites amicales
- l'accompagnement médical
- les appels téléphoniques amicaux
- les appels téléphoniques de sécurité
- la popote roulante

5. Solutions à votre situation

« Margaret est vraiment fatiguée. Elle prend soin de Frank, qui est atteint de la maladie d'Alzheimer, et elle ne semble jamais prendre une pause. Je voudrais l'emmener faire du shopping un après-midi, à toutes les deux semaines. Qui pourrait rester avec Frank pendant que nous sortons pour quelques heures? »

Contactez le travailleur social du CLSC pour effectuer une évaluation de la situation. Si la demande est approuvée, le CLSC est en mesure de défrayer les coûts équivalents à un nombre fixe d'heures par semaine afin que quelqu'un puisse rester avec votre bien-aimé durant votre sortie. Vous êtes responsable de trouver la personne. Une autre option est de communiquer avec le Centre d'action bénévole en vue d'organiser des visites amicales. Des bénévoles formés visitent les gens dans leurs maisons régulièrement. Pour une plus longue durée, le CLSC peut organiser des soins de relève à domicile (un montant fixe est payé par le CLSC) ou au Centre d'hébergement du Rocher-Percé (anciennement le CHSLD Villa Pabos) (tous les frais sont couverts par le CLSC). Si les soins se font à la maison, vous devez trouver une personne pour rester avec votre bien-aimé.

Étant donné que les places sont limitées au Pavillon Monseigneur Ross, il est conseillé de réserver à l'avance.

La Société Alzheimer Gaspésie et Îles de la Madeleine Inc.

129, boulevard René-Lévesque Ouest, Chandler

G0C 1K0

418-689-6480

<http://www.alzheimerquebec.ca>

6. Solutions à votre situation

« Nancy a été diagnostiquée du cancer et devra se rendre à Rimouski pour le traitement. Y a-t-il de l'aide financière disponible pour elle? »

Fonds Michel Lancup

418-689-2162

Si vous avez besoin des services en anglais à l'hôpital de Rimouski ou à l'Hôtellerie Omer-Brazeau (résidence de soins de courte durée pour les personnes qui reçoivent un traitement pour le cancer à l'hôpital de Rimouski) :

- Demandez à votre médecin ou le coordonnateur des transferts d'organiser des services en anglais à Rimouski.
- Lorsque vous prenez rendez-vous avec l'hôpital de Rimouski, informez un employé de votre besoin pour le service en anglais à l'hôpital.
- Contactez les services de bénévoles de l'hôpital de Rimouski, ou l'Hôtellerie Omer-Brazeau directement, pour les informer de vos exigences. Ils peuvent fournir les services suivants :

- 1) la présence d'un interprète durant les différentes étapes de votre visite;
- 2) si vous êtes hospitalisé, des visites amicales de bénévoles anglophones;
- 3) de l'aide pour trouver un hébergement près de l'hôpital pour les membres de la famille ou la personne qui vous accompagne.

Coordonateur des services bénévoles : 418-724-8306

7. Solutions à votre situation

« Bob dit que sa jambe se détériore de plus en plus. Où pourrais-je obtenir des informations sur un permis de stationnement pour personnes handicapées? »

Permis de stationnement pour personnes handicapées

Ce permis vous donne accès au stationnement réservé aux personnes qui ont une capacité de marche limitée ou sont incapables de marcher de façon indépendante, sans mettre à risque leur santé et leur sécurité. Lorsque quelqu'un (soit le conducteur ou le passager) détient un permis de stationnement pour personnes handicapées, il est autorisé à utiliser les espaces de stationnement réservés à cette fin.

L'évaluation pour obtenir un tel permis peut se faire par tout membre professionnel, tel qu'indiqué ci-dessous :

- Ergothérapeute
- Physiothérapeute
- Médecin de famille
- Optométriste

Vous pouvez obtenir le formulaire de demande pour un permis de stationnement pour personnes handicapées :

- Au bureau d'immatriculation – SAAQ
- En appelant sans frais au 1-800-361-7620
- <http://www.saaq.gouv.qc.ca/formulaires/6375A-50.pdf>



NUMÉROS D'URGENCE

Feu – Police – Ambulance..... **911**
Info-Santé – Information médicale **811**
Centre de crise..... **1-800-353-1143**
Prévention suicide Gaspésie-les-Îles..... **1 866 APPELLE (277-3553)**

Hôpital

Centre Hospitalier de Chandler **418- 689-2261**
Centre de contrôle de poison **1-800-463-5060**
Info Crime..... **1-800-711-1800**

3.1.2 Services communautaires et programmes

Association des Aînés de la MRC de Rocher-Percé offre de l'assistance aux personnes vivant une perte d'autonomie chez vous. **418-689-5722**

Association des Proches Aidants de Rocher-Percé offre des programmes pour améliorer la qualité de vie, le bien-être des proches aidants, de l'entraide, de l'information et de la formation. **418-777-2816** ou **418-689-2925**

Maison Blanche-Morin offre hébergement et aide aux femmes victimes de violence dans un contexte conjugal et aux enfants victimes or témoins de cette violence. **418-689-6288**

Centre pour personnes handicapées « La Joie de Vivre » offre information, soutien et accompagnement, interventions psychosociales individuelles et de groupe, activités de participation et d'inclusion sociale, et répit. **418-689-4488**

VISION GASPÉ-PERCÉ NOW offre le projet Second Souffle pour les proches aidants – des déjeuners rencontres, des conférences et une série d’ateliers avec un psychologue. Grâce à l’aide financière de L’Appui GÎM, toutes les activités sont gratuites et un service de répit est disponible à moindre coût. 418-398-9799 ou 418-368-3212.

CALACS aide les femmes qui ont été ou sont actuellement soumises à l’agression sexuelle. Les services consistent d’assistance téléphonique, de consultations, de références, de visites individuelles, de groupes de soutien, d’accompagnement à l’hôpital, à la police et à la cour, et de la documentation. **418-689-3144**

Centre d’assistance et d’accompagnement aux plaintes (CAAP) est un organisme communautaire régional mandaté par le ministre québécois de la Santé et des services sociaux, pour aider et accompagner les personnes qui déposent une plainte auprès d’une institution publique, du conseil régional, ou du médiateur de la santé et des services sociaux. Son rôle n’est pas de traiter les plaintes, mais plutôt d’aider les utilisateurs à déposer une plainte. Les formulaires sont disponibles à l’hôpital et aux bureaux de la plupart des médecins. **1-877-767-2227; <http://www.caapjim.qc.ca>**

Centre de Réadaptation en Dépendance Gaspésie/Îles-de-la-Madeleine (Rocher Percé) offre des programmes pour aider toute personne qui fait face à des problèmes liés à la toxicomanie, l’alcool, les médicaments, les drogues, ou le jeu. Leur bureau est situé au CLSC de Chandler. **418-689-2572; www.acrdq.qc.ca**

Domrémy offre des programmes de réadaptation pour les personnes alcooliques ou toxicomanes et encourage l’information et l’éducation sur l’alcoolisme et les autres toxicomanies. **418-689-2706**

Centre d’action bénévole Gascons-Percé Inc. Ce centre est un organisme à but non-lucratif dont l’objectif est d’améliorer la qualité de vie de la communauté. **418-689-6023**

Centre de Réadaptation de la Gaspésie offre de l'aide visant la réadaptation des personnes ayant une déficience physique, visuelle, auditive ou intellectuelle: des services d'évaluation, de soutien familial et de réinsertion à la société. **418-689-4286**

Diabète Québec fournit de l'aide dans les domaines suivants : la défense des droits, l'éducation, le financement de la recherche, l'information et la sensibilisation au diabète. **1-800-361-3504**

Abus des aînés – Info. Il s'agit d'un service téléphonique qui offre du soutien pour les aînés qui ont été ou qui sont victimes de violence, ainsi que pour leur famille et leurs amis. **1-888-489-2287**

Fonds Michel Lancup fournit de l'aide financière aux personnes atteintes du cancer et agit en tant que centre d'information bilingue pour la région.
418-689-2162

Cercles des Fermières offre de l'aide financière pour L'Hôtellerie de Rimouski face au cancer. **418-689-4207**

Répit Pabok donne de répit aux parents et famille qui vivent avec une ou des personnes déficientes intellectuelles et offre des activités à ces personnes dans un cadre stimulant et sécuritaire. **418-689-5719**

Curateur public du Québec veille à la protection des citoyens incapables de prendre soin d'eux-mêmes, par le biais des mesures adaptées à leur état et à leur situation. Ils veillent à ce que toutes les décisions concernant le bien-être et les biens des citoyens reflètent mieux leurs intérêts, respectent leurs droits et garantissent leur autonomie. Ils fournissent des informations au public et à ceux responsables de leurs soins, et promeuvent la sensibilisation quant à la protection requise par les personnes inaptes. **1-877-663-8174**

Fédération québécoise du cancer
1-888-362-0063; www.fqc.ca

Ville de Percé : 418-782-2933

Ville de Chandler : 418-689-2221

Transport Adapté et Collectif est un service de transport disponible au public, sur réservation. Il y a des frais pour ce service.

418-689-4144

transportdesanses@globetrotter.net

Notaires

Ronald Roussy
484, Avenue de l'Hôtel-de-Ville, Chandler
418-689-3133

Boudreau et Couture
153, Grande-Allée E, Grande-Rivière
418-385-2202

Arrangements funéraires

Lebreux Edgar
85, de l'Hôtel de Ville, Grande-Rivière
418-385-2310

Salon Funéraire J. F. Fortin et Fils
470, Wall, Chandler
418-689-3050

3.2 Autres services disponibles

3.2.1 Travailleur social

Un travailleur social du CLSC est un professionnel de la santé qui travaille en collaboration avec une autre équipe de professionnels. Le travailleur social travaille avec le bénéficiaire, mais aussi, et parfois surtout, avec les aidants. Le travailleur social connaît bien les diverses ressources communautaires, et travaille en collaboration avec eux en vue d'obtenir les services qui correspondent à la situation particulière.

Le travailleur social va vous consulter pour identifier les services qui permettront à votre bien-aimé de rester à la maison aussi longtemps que possible, si cela fait partie de votre décision. Si vous songez à une résidence, le travailleur social peut vous accompagner — vous et votre bien-aimé — au cours de l'évaluation de la situation et des mesures préparatoires nécessaires pour accomplir ce changement de mode de vie. Si nécessaire, le travailleur social peut être accompagné par d'autres professionnels, par exemple, un psychologue ou une infirmière. Si votre vie est vraiment difficile, si vous êtes épuisé ou vous ressentez beaucoup de chagrin, ou si vous vous interrogez en tant qu'aidant, ou si l'un des membres de votre famille a des problèmes physiques ou cognitifs, vous pouvez appeler votre travailleur social afin d'obtenir du soutien psychologique et moral pour vous en tant qu'aidant.

Le travailleur social peut également répondre à vos questions concernant tout risque d'abus physique, de violence ou de négligence envers l'un des membres de la famille et peut vous guider pour ce qui est du processus juridique dans ces situations. Il peut également vous guider dans l'obtention de la

garde ou de la procuration en cas d'incapacité. Communiquez avec le CLSC de votre région pour de plus amples informations ou encore, faites appel au travailleur social.

Après les heures de bureau :

Service Info-Social, appeler 811 et choisir l'**option 2** pour une consultation avec un travailleur social pour une situation de crise, des pensées de suicide, etc. Ce service n'est pas nécessairement disponible en anglais.

3.2.2 Services de soutien à domicile du CLSC :

L'aide auquel vous avez droit peut prendre plusieurs formes, en fonction de vos besoins et de ceux de la personne que vous aidez. Puisque la prestation de services des soins à domicile est soumise à des critères bien définis, le CLSC peut donc s'adresser aux agences d'entretien ménager, aux organismes communautaires et aux groupes de bénévoles pour compléter la gamme de services qu'il offre. Ce qui suit est une vue d'ensemble des services offerts par diverses ressources. Ce bref résumé fournit des informations de base à toute personne intéressée à l'éventail de services offerts par les CLSC.

Services de soins à domicile :

- soins personnels (pour l'hygiène, pour manger, s'habiller, se lever, se coucher, les télésoins à domicile, les services tels que « Lifeline »);

Services professionnels (sous réserve de certaines conditions)

- soins infirmiers (injections, supervision des traitements, pansements, le prélèvement d'échantillons de sang, etc.);
- soins palliatifs (médecin, infirmier, psychologue, travailleur pastoral, etc.);

- évaluation psychosociale et le suivi (travailleur social ou psychologue);
- évaluation professionnelle (adaptation du logement à des besoins spécifiques : barres d'appui, siège de bain, etc.);
- physiothérapie (services de réadaptation pour les personnes ayant des os fracturés, des entorses, de l'arthrite, ou qui se remettent d'une intervention chirurgicale au niveau du genou ou de la hanche, etc.);
- services alimentaires.

3.2.3 Services de soutien fournis par la communauté locale :

Programme de transport :

Un programme destiné aux personnes ayant un handicap physique, intellectuel ou psychologique, entraînant des limitations fonctionnelles. Un remboursement partiel de certaines dépenses liées au transport est disponible, selon le revenu de la personne et le plan d'intervention en place. Si vous êtes admissible au programme, votre travailleur social fera les démarches nécessaires pour votre inscription. D'ailleurs, une évaluation préalable est une condition du programme.

Programmes liés à une incapacité physique et intellectuelle :

Ce sont des programmes qui suivent l'évaluation effectuée par un professionnel. Les services fournis varient en fonction des besoins de la personne, y compris les soins personnels, l'aide ménagère, le soulagement, et le soutien, etc.

Service Info-Santé : 811

Un service bilingue 24 heures; vous pouvez consulter une infirmière au téléphone.

Service Info-Social : 811

Un service 24 heures; vous pouvez consulter un travailleur social en situation d'urgence, s'il s'agit d'une crise ou de pensées suicidaires. Il n'est pas certain que ce service soit disponible en anglais.

Pour accéder aux services de soins à domicile, veuillez contacter l'infirmière responsable pour les soins à domicile auprès de votre CLSC local :

CLSC Chandler : 418-689-2572

CLSC Gascons : 418-396-2572

CLSC Percé : 418-782-2572



3.3 Logement temporaire

Ce programme est conçu pour offrir du répit aux aidants naturels qui ont besoin d'aide en raison d'une crise ou pour une période de convalescence. L'objectif est de permettre au patient de rentrer chez lui. L'hébergement temporaire (ne dépassant pas 21 jours) est disponible pour le bénéficiaire de soins qui subit une grave perte d'autonomie l'empêchant ainsi de prendre soin de lui-même ou de se prévaloir d'autres ressources dans la communauté. Avant de pouvoir utiliser ce service, un travailleur social doit évaluer la situation.

**Centre d'hébergement du Rocher-Percé
(anciennement CHSLD Villa Pabos)**

75, rue des Cèdres, Chandler

418-689-6621

3.4 De l'aide pour des problèmes spécifiques

3.4.1 Programme intégré d'équilibre dynamique (P.I.E.D.)

Ce programme offert gratuitement par le CLSC vise à prévenir les chutes et les fractures des personnes autonomes de la communauté, qui ont atteint l'âge de 65 ans. Les programmes sont offerts deux fois par semaine sur 12 semaines. Chaque session se compose de trois parties :

- exercices de groupe;
- exercices à faire à la maison;
- discussion sur la prévention des chutes.

Les participants au programme pourront ensuite :

- améliorer l'équilibre et la force au niveau des jambes;
- savoir comment organiser leur maison de façon plus sécuritaire;
- mettre en place un mode de vie sain et faire des exercices plus régulièrement;
- améliorer le sentiment de gestion personnelle vis-à-vis le danger des chutes.

MedicAlert est un autre service d'urgence médicale. Lorsque les ambulanciers tentent de venir en aide, il importe de connaître vos besoins médicaux rapidement car cela peut faire toute la différence. Mais que faire si vous êtes blessé ou trop confus pour leur dire? Le personnel médical et d'autres premiers intervenants vont vérifier votre bracelet officiel d'identification *MedicAlert*. Vos informations médicales les plus urgentes y sont gravées, ainsi que votre numéro spécial d'identification *MedicAlert*, et la ligne d'urgence 24 heures pour les premiers intervenants aux appels.

Fondation MedicAlert Canada Inc.

2005, avenue Sheppard Est
Suite 800
Toronto, Ontario M2J 5B4

Appelez sans frais : 1-800-668-1507

<http://www.medicalert.ca>

3.4.2 Soins palliatifs

Pour information sur les soins palliatifs, veuillez contacter votre CLSC local.

3.4.3 Services de soins à domicile

Association des Aînés de la MRC de Rocher-Percé

120, boulevard René-Lévesque

Chandler, QC G0C 1K0

418-689-5722

Le but de cet organisme est de répondre aux besoins d'aide à domicile pour les personnes vivant une perte d'autonomie, ainsi que celles ayant des capacités réduites.

Les services offerts incluent :

- l'entretien léger et lourd
- le jardinage
- la lessive
- la préparation des repas
- les achats

Centre d'action bénévole Gascons-Percé Inc.

390, René-Lévesque Ouest, Chandler, QC G0C 1K0

(418) 689-6023

Ce centre est un organisme à but non-lucratif dont l'objectif est d'améliorer la qualité de vie de la communauté.

3.4.4 Société Alzheimer

La maladie d'Alzheimer se manifeste par l'apparition de symptômes affectant les facultés mentales, la personnalité, et les capacités cognitives de la personne. La maladie attaque progressivement et détruit les cellules vitales du cerveau. Les capacités physiques et intellectuelles sont progressivement et irréversiblement endommagées, changeant ainsi la personnalité de l'individu.

La Société Alzheimer Gaspésie et Îles de la Madeleine Inc.

129, René-Lévesque Ouest, Bureau 13-A
Chandler G0C 1K0
418-689-6480

<http://www.alzheimer.ca>

Dans le cas où votre bien-aimé souffre d'une maladie mentale et que vous avez besoin d'aide :

Si la vie de votre bien-aimé ou ceux qui vous entourent est en danger (comportement violent, menaces de suicide, etc.) :

Appelez 911 La police décidera si la personne doit se rendre à la salle d'urgence de l'hôpital pour un examen médical, même si la personne ne veut pas y aller.

Appelez 811 Vous pouvez obtenir de l'information pour contacter d'autres ressources régionales qui pourraient vous assister rapidement.

3.5 Bell Canada

Assistance annuaire 411

Les frais d'assistance d'annuaire ne s'appliquent pas aux personnes incapables d'utiliser le répertoire téléphonique ou qui sont âgés de 65 ans et plus.

Appels assistés par un téléphoniste

Quand une personne handicapée, ou quelqu'un âgé de 65 ans ou plus, a besoin d'aide pour composer un numéro, elle peut composer le « 0 » et demander de l'aide. Le téléphoniste reconnaîtra que la personne a besoin d'aide et placera un appel par le biais des systèmes vocaux interactifs répondeur, et ce sans frais. Les tarifs pour les appels interurbains placés par le téléphoniste ne sont pas applicables.

Pour accéder à ce service ou pour plus d'informations, appelez le Centre des services d'accessibilité au 1-800-268-9243 du lundi au vendredi entre 08h30 et 17h00. Le téléphoniste sera en mesure de vous aider avec votre demande. Une fois inscrit, vous pouvez utiliser ce service en composant le 0 ou 411 et en indiquant qu'il s'agit d'un « appel spécial » et vous ne serez pas facturé.

Services d'accessibilité

Si vous avez une déficience auditive, un trouble de la parole, des problèmes de vue ou un autre handicap physique, communiquez avec Bell Canada pour découvrir un l'équipement spécial qui pourra faciliter les appels. Les clients ayant un handicap ont droit à des rabais.

Par téléphone : 1-800-361-8412

Utilisateurs de télécriteurs TTY : 1-800-361-6476

3.6 Transport

Transport Adapté et Collectif des Anses

129, René-Lévesque Ouest local S-103

Chandler, QC G0C 1K0

418-689-4144

Ceci est un service à la MRC du Rocher Percé, desservant tout ce territoire. Toute personne ayant des limitations de mobilité peut utiliser ce service.

Taxi Porlier

Chandler, QC G0C 1K0

418-689-5566

Taxi Jean-Pierre Leblanc

127, boulevard Pabos

Pabos, QC G0C 2H0

418-689-9330



Partie 4 : Déménagement, emménagement

4.1 Quitter son foyer et apprendre à vivre ailleurs

Prendre soin d'un proche qui souffre d'une maladie, d'un handicap ou des maux divers qui accompagnent la vieillesse soulève la question suivante — si vraiment le déplacement de la maison à une résidence est bénéfique. Peu importe les meilleures intentions en matière de soins, la situation peut simplement devenir accablante. Le déménagement chez un autre membre de la famille ou dans une résidence pour personnes âgées devient donc nécessaire.

Un déménagement à la résidence d'une autre personne ou dans un établissement peut susciter toute une gamme d'émotions pour l'aidant. Bien que la nécessité d'un déménagement devienne une réalité, l'aidant peut très bien avoir l'impression d'être inadéquat ou que le bien-aimé est abandonné, donnant lieu aux questions suivantes :

- Est-ce vraiment le meilleur choix?
- Qui doit choisir?
- Puis-je continuer à prendre soin de ma mère, mon frère, mon conjoint, mon enfant, ou mon ami?

4.2 De l'aide pour aller de l'avant

Lors du processus de faire un choix difficile il importe, tant pour l'aidant que pour le bénéficiaire de ne pas être seul dans la prise de décision. Un travailleur social du CLSC peut vous assister. Le rôle du travailleur social est de vous accueillir, écouter vos désirs, vos inquiétudes et vos attentes, et vous aider à faire le meilleur choix d'une résidence pour votre bien-aimé.

Ceci vous donne l'occasion de voir les différents aspects de votre situation familiale plus objectivement. Le soutien d'un travailleur social vous permet de mettre votre situation en perspective. Cela vous permet également d'identifier le type d'aide que vous pouvez raisonnablement continuer à offrir à votre bien-aimé dans ce nouvel environnement. De plus, vous savez que même si votre bien-aimé déménage, votre relation et votre rôle ne prennent pas fin. Avoir à considérer une nouvelle résidence est souvent un moment très stressant pour le bénéficiaire de soins, ce qui incite de telles questions :

- Que réserve l'avenir pour moi?
- Où vais-je demeurer?
- Qui seront mes nouveaux voisins?

De toute évidence, une telle période stressante exige que chaque personne concernée soit aussi adaptable que possible. Le bénéficiaire de soins n'est pas nécessairement prêt à faire face aux conséquences d'un tel changement dans les dernières années de sa vie. Ces changements de vie peuvent inclure la perte d'un environnement familial, de nouvelles habitudes et un nouveau rythme de vie, ou même un changement de quartier. Cependant, tôt ou tard, ces questions doivent être abordées.

Bien que vous ne puissiez pas obliger les gens à quitter leur domicile, vous pouvez en parler franchement et laisser mûrir cette idée. Vous pouvez recueillir des informations sur les maisons de retraite et les visiter. En discutant de la situation, partagez ces informations avec votre bien-aimé en étant sensible, mais quand même ferme.

En même temps, continuez à surveiller la sécurité de votre bien-aimé en rendant la personne consciente des risques qu'elle prend et les conséquences de ses actions. Nous espérons que de telles actions vont influencer leur processus de pensée lorsqu'on envisage passer à une nouvelle demeure.

En dépit de la réalité difficile d'un changement de mode de vie, nous devons apprendre à vivre avec le bouleversement émotionnel qu'un tel changement peut engendrer. Cette période de transition va prendre un certain temps pour s'y habituer, ce qui peut mener à une éventuelle acceptation. Ainsi, les avantages d'un nouveau mode de vie se feront sentir plus vivement à la fois par le bénéficiaire et par l'aidant.

Il serait important d'accompagner votre bien-aimé dès le début. Cela facilitera un long séjour à la maison tout en recevant le soutien nécessaire et permettra, le moment venu, de faire la transition à un établissement de vie assistée de façon la plus harmonieuse possible.

Pourtant, comme dit le dicton: « On en retire ce qu'on investit ». Lorsque le bénéficiaire quitte la maison pour vivre dans une résidence-services, il reçoit l'aide nécessaire pour compenser sa perte de capacité, tout en améliorant l'ensemble de sa qualité de vie. Il est donc important de se préparer à cette éventualité et d'y accorder le temps nécessaire pour prendre cette décision importante. Il est essentiel d'établir aussi clairement que possible avec le bénéficiaire, l'ensemble de ses besoins, ses désirs et ses attentes. De plus, il est recommandé de visiter plusieurs résidences dans le but de comparer les divers avantages de chacune. Cette période de transition peut prendre plusieurs mois. Lorsque le changement se produit finalement, l'aidant doit continuer à fournir un soutien moral et pratique.

La première étape est une évaluation des besoins de la personne en perte d'autonomie. Cette évaluation doit tenir compte des besoins reliés aux activités quotidiennes : les repas, l'hygiène personnelle, les vêtements, la mobilité, ainsi que toute autre aide particulière dont la personne pourrait avoir besoin. La question se pose alors naturellement si le moment est venu de quitter la maison pour un environnement plus approprié afin de répondre aux besoins que vous avez identifiés ensemble. Au cours de cette période de réflexion et d'ajustement, le rôle de l'aidant va inévitablement changer. Il devient alors nécessaire de poser certaines questions concernant les désirs et les attentes de la personne recevant l'aide.

La deuxième étape est l'évaluation des différentes résidences et des services offerts. Il importe de vérifier la disposition des installations, les services internes disponibles, les services disponibles uniquement à proximité, la qualité de l'accueil offert, et l'ambiance générale. L'objectif ultime est de trouver un endroit qui correspond aussi étroitement que possible aux besoins de la personne en perte d'autonomie.

4.3 Logement pour aînés dans le secteur public

Si un établissement de soins au secteur public semble être le meilleur choix pour la situation de votre bien-aimé, un travailleur social de votre CLSC local pourra vous accompagner dans le processus de recherche d'admission.

Une évaluation complète des besoins sera effectuée et servira de critère de sélection pour la demande d'admission. Vous serez invité en tant qu'aidant, à participer à tous les niveaux du processus d'admission (évaluation, comité, etc.)

Selon ses besoins, votre bien-aimé sera dirigé vers l'un des d'établissements suivants :

- un établissement de soins de type familial;
- un établissement de soins intermédiaires;
- un centre de soins palliatifs.

Il faut comprendre que votre bien-aimé sera dirigé vers l'installation dans la région qui correspond le mieux, à la fois, aux besoins du patient qu'aux ressources disponibles. Par exemple, il est possible qu'un établissement de soins dans votre communauté ne puisse recevoir votre bien-aimé à cause de l'attention particulière requise, des critères d'admission de l'établissement, ou en raison d'un manque d'espace.

Votre travailleur social peut collaborer avec vous pour trouver des services de soins à domicile sur une base temporaire jusqu'à ce qu'une place se libère dans l'établissement de soins prévu, ou vous pouvez rechercher une autre solution ensemble.

Afin de rendre le changement plus facile pour votre bien-aimé, votre travailleur social vous accompagnera pendant un certain temps suite à l'admission dans un établissement de soins public. Plus tard, l'équipe du centre de soins prendra la relève. Néanmoins, votre rôle d'aidant continue après avoir placé votre bien-aimé dans une résidence. Assurez-vous de vous donner le temps nécessaire pour vous adapter à la nouvelle réalité.



© Kim Fouzel

Partie 5: Aspects juridiques et judiciaires

Cette section s'applique à vous en tant qu'aidant et à votre bien-aimé en tant que bénéficiaire. Assurez-vous de discuter de toutes ces options soigneusement avec votre bien-aimé, et de consulter avec un professionnel si nécessaire, avant de prendre toute décision.

Pour toute question abordée ci-dessous, nous vous encourageons à parler avec votre notaire ou de consulter le site Web de la Chambre des notaires du Québec à l'adresse indiquée :

<http://www.cdnq.org>

Vous pourriez aussi communiquer avec le Réseau juridique du Québec à l'adresse suivante :

<http://www.avocat.qc.ca>

5.1 Testament

Un testament est un document juridique dans lequel vous indiquez comment vos richesses et vos biens seront distribués et en quelle quantité. Vous pouvez faire votre testament selon l'une des trois façons suivantes :

- un testament manuscrit;
- un testament produit devant témoins;
- un testament préparé par un notaire.

Il est conseillé de relire votre testament de temps à autre afin d'assurer qu'il reflète vos attentes, et qu'il correspond toujours à votre situation. Pour en savoir plus à ce sujet, consulter le site Web suivant :

<http://www.justice.gouv.qc.ca.testament>

5.2 Testament de vie

Un testament de vie est un document juridique sur lequel vous indiquez vos attentes au cas où vous n'êtes pas en mesure de les exprimer à la fin de votre vie (à cause d'un coma, état végétatif, etc.). Ce genre de testament vous permet d'indiquer, pour votre famille et les médecins, ce que vous acceptez ou n'acceptez pas en ce qui concerne le traitement médical à la fin de votre vie. Il explique également vos désirs en ce qui concerne les dons d'organes.

Contenu d'un testament de vie typique

- Le nom de l'exécuteur de votre testament de vie (la personne chargée de veiller à ce que vos attentes soient respectées à la fin de votre vie);
- L'expression de vos intentions (le but du testament, quand il devrait prendre effet, vos désirs généraux);
- Les instructions spécifiques quant à ce qu'il faut faire ou ne pas faire (je rejette la réanimation cardio-respiratoire, je rejette l'utilisation d'un système de soutien de vie, etc.);
- Les dons d'organes;
- Les autres directives;
- L'exécuteur supplémentaire de votre testament de vie;
- Votre signature et celles des témoins.

5.3 Procuration

Vous pouvez désigner, soit par écrit ou verbalement, une personne (appelée également « mandataire ») pour vous représenter et agir en votre nom dans l'exercice des questions juridiques avec un tiers parti.

La procuration peut être soit spécifique ou de nature générale. Une procuration spécifique peut traiter d'une question particulière telle que la vente de votre voiture. Une procuration générale

accorde à quelqu'un la responsabilité d'agir en tant qu'administrateur pour représenter vos intérêts dans toutes vos affaires.

NOTE : Il importe de distinguer entre une procuration et un mandat de protection en cas d'incapacité.

5.4 Mandat en cas d'incapacité

Le mandat en cas d'incapacité est un document juridique dans lequel, étant sain d'esprit, vous désignez une personne de votre choix pour être responsable pour vous, vos biens et vos richesses, advenant l'incapacité de le faire vous-même à cause de maladie, d'accident, ou d'incapacité en raison de l'âge. Il existe deux types de mandats :

- un mandat établi par un notaire;
- un mandat fait devant témoins.

5.5 Protection publique

Si vous devenez incapable de prendre soin de vous et de vos affaires et vous n'avez pas préparé un mandat en cas d'incapacité, vous pouvez toujours être couvert par l'une des trois formes de protection publique suivantes, offertes par le Bureau du Curateur public du Québec :

- la curatelle à la personne et à la propriété;
- la tutelle à la personne majeure;
- le conseiller à la personne majeure.

L'un des membres de votre famille ou le bureau du curateur public peut demander une de ces protections. Une telle demande pour la protection du public n'est pas nécessaire si vous êtes déjà représenté par quelqu'un ayant une procuration. Seul un tribunal peut autoriser l'ouverture d'une forme de protection du public et établir son étendue et le contenu. <http://www.curateur.gouv.qc.ca>

5.6 Arrangements funéraires

Un arrangement préalable permet de spécifier tous les détails de vos funérailles :

- la veillée mortuaire;
- les détails du service;
- l'inhumation ou l'incinération.

Ce document vous fournit une série de choix conçus pour vous permettre de donner des instructions claires et complètes au plus proche parent désigné pour les mener à bien.

Voici des exemples du contenu du document « Arrangements funéraires » :

- la veillée mortuaire;
- le service funéraire;
- l'inhumation ou l'incinération et inhumation des cendres;
- le responsable pour effectuer les tâches;
- la publication de la mort;
- les dons;
- le décès survenant hors du pays;
- les arrangements préalables terminés;
- le testament;
- autres instructions;
- signature.

Partie 6 : Programmes d'aide financière du gouvernement

Cette section s'applique autant à l'aidant qu'au bénéficiaire. Il importe d'utiliser la variété des ressources visant à aider les personnes ayant besoin de soins. Ces ressources relèvent de la santé et des services sociaux, des groupes communautaires, des entreprises de soutien social et des organismes gouvernementaux et privés.

6.1 Gouvernements fédéral et provincial

L'aide du gouvernement provient de plusieurs sources :

Mesures fiscales :

- Revenus non-imposables;
- Déductions fiscales pour le coût du maintien des aînés à domicile;
- Déductions fiscales pour loger un parent;
- Crédits d'impôt pour une personne à charge;
- Exonérations fiscales pour achats;
- Programme d'aide financière pour le logement;
- Programme pour l'adaptation et l'équipement d'un logement;
- Crédit d'impôt remboursable pour frais médicaux ou incapacité;
- Et plus

Aide provenant de diverses agences gouvernementales :

- Ministère du revenu;
- Régie des rentes du Québec;
- Commission des droits;
- Comité des usagers Santé et Services sociaux;

- Médiateur;
- Curatelle pour les citoyens privés;
- Bureau du curateur public du Québec;
- Régie du logement du Québec;
- Société de l'habitation du Québec;
- Département des ressources humaines;
- Conseil des aînés.

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter les divers ministères et organismes gouvernementaux directement, ou utiliser la ligne téléphonique « Services Québec », qui est la porte d'entrée pour tous les services du gouvernement du Québec, ou « Service Canada » pour le reste du pays.

Services Québec

124, route 132
Percé, QC G0C 2H0
418-782-2061
1-877-644-4545

<http://www.servicesquebec.gouv.qc.ca>

Service Canada

75, René-Lévesque Boulevard East, Suite 201
Chandler, QC
1-800-622-6232

<http://www.servicecanada.gc.ca>

6.2 Mesures fiscales

Les informations suivantes concernent l'aidant et le bénéficiaire. Vous voulez peut-être consulter un comptable ou un autre individu qui est au courant du processus de crédit d'impôt pour de plus amples renseignements ou pour fins de clarification.

Déductions fiscales pour le coût du maintien des aînés à domicile

Cette déduction d'impôt remboursable vise à contribuer financièrement aux coûts reliés au maintien des aînés à domicile et ainsi prévenir ou retarder la nécessité de chercher un logement dans le réseau de la Santé et des Services sociaux.

Pour être admissible à ce crédit d'impôt, vous devez :

- Être âgé de 70 ans ou plus;
- Être domicilié au Québec le 31 décembre de l'année où les services ont été reçus.

Crédit d'impôt pour le logement d'un proche

Vous êtes admissible à ce crédit d'impôt pour chaque membre de la famille vivant au Canada dans un bâtiment que vous possédez, louez ou sous-louez, séparément ou avec votre conjoint.

Crédit d'impôt pour la « relève volontaire »

Vous pouvez bénéficier de ce crédit d'impôt remboursable si vous avez apporté du soutien non-rémunéré, (relève volontaire), à une personne atteinte d'une incapacité significative et continue. Chaque personne qui fait la demande pour un tel crédit d'impôt doit avoir fourni des soins à domicile volontaires, à la même personne, pour une durée d'environ 400 heures au cours d'une année.

Crédit d'impôt pour dépenses médicales

Si vous avez encouru des frais médicaux pour vous-même, votre conjoint, ou des personnes à charge, vous pouvez, sous certaines conditions, obtenir les crédits d'impôt suivants :

- Un crédit d'impôt non remboursable;
- Un crédit d'impôt remboursable.

Vous pouvez également réclamer des frais médicaux pour les services qui ne sont pas offerts dans votre région, lorsque vous faites votre déclaration de revenus annuels.

Remboursement des taxes foncières

Si vos taxes municipales absorbent une très grande partie de votre budget, vous pourriez être admissible à ce programme. Les taxes municipales concernées incluent les taxes scolaires et les taxes foncières. Les propriétaires, les locataires ou ceux qui sous-louent peuvent bénéficier d'un tel remboursement.

6.3 Transport

Admissibilité au transport adapté

Si vous avez un handicap qui limite sévèrement votre mobilité, vous pouvez vous qualifier pour le service de transport en commun pour les personnes handicapées. Vous devez contacter votre fournisseur local de services de transport adapté, afin d'obtenir les formulaires nécessaires. Toute la documentation requise vous sera indiquée.

Aptitude pour conduire un véhicule à moteur

Le conducteur d'un véhicule à moteur doit être en bonne condition physique et mentale et avoir une vision normale. Cependant, le bureau d'assurance automobile peut exiger certaines informations concernant votre état de santé. L'organisme peut également exiger un examen médical ou un examen de la vue dans les cas suivants :

- Vous êtes âgé de plus de 70 ans;
- Vos habitudes de conduite ou votre état de santé ou les deux suggèrent qu'un examen de vos compétences de conduite est nécessaire;
- Vous n'avez pas eu un examen médical ou un examen de la vue au cours des 10 dernières années et le bureau d'assurance automobile estime qu'ils sont requis immédiatement.

6.4 Subventions au logement

Allocations de logement

Dans le cas où la personne a un faible revenu et que ses frais de logement coûtent au moins 30% de son revenu, elle pourrait être admissible au « Programme Allocation-Logement ». Les bénéficiaires de ce programme peuvent être propriétaires, locataires d'appartements ou de chambres, ou des personnes qui partagent des logements avec une ou plusieurs personnes. Cette subvention logement non-imposable est basée sur :

- Le type de ménage et le nombre de personnes qui y habitent;
- Le loyer mensuel;
- Le revenu total du ménage.

Logements adaptés pour aînés autonomes

Si vous avez 65 ans ou plus et que votre revenu est faible, vous pourriez être admissible à ce programme. Il vous permet de faire des ajustements mineurs à votre maison ou à votre appartement pour vivre en toute sécurité et de façon autonome aussi longtemps que possible. Pour connaître les détails du programme, contactez votre mairie locale ou les bureaux de votre MRC.

Ville de Percé 418-782-2933

Ville de Chandler 418-689-2221

Logements adaptés pour personnes handicapées

Si votre handicap vous empêche de faire toutes les tâches quotidiennes que vous devriez être en mesure de faire autour de votre maison, vous pourriez être admissible au « Programme d'adaptation de domicile ». Ce programme offre de l'aide financière aux propriétaires de maison qui vont entreprendre des rénovations à leur domicile afin d'accueillir une personne handicapée. Les rénovations doivent offrir des solutions simples et économiques, telles que :

- L'installation d'une rampe d'accès à l'extérieur de la maison;
- La transformation d'une salle de bain;
- L'élargissement des entrées de portes.

Les propriétaires devront contacter leur hôtel de ville local ou les bureaux de leur MRC pour connaître les détails de ce type d'aide et pour se procurer les formulaires nécessaires.

6.5 Santé

Aide technique pour un handicap physique

Si vous avez une mobilité réduite qui vous oblige à utiliser ou à porter un équipement quelconque pour accomplir vos tâches quotidiennes, vous pourriez être admissible au « Programme d'appareils suppléant à une déficience physique », qui est destiné aux personnes inscrites à la Régie d'assurance maladie. Contactez votre médecin, qui sera en mesure de vous fournir une lettre officielle indiquant que vous devez utiliser certains équipements médicaux en raison de votre incapacité.

Transport par ambulance

La politique régissant le transport Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine s'applique au déplacement d'une résidence ou d'un lieu public situé au Québec à un établissement de santé médicale (CLSC Gascons, CLSC Percé, CLSC Chandler ou Hôpital de Chandler).

Les frais de transport en ambulance sont annulés pour les patients lorsque cela est justifié soit par leur état de santé, leur condition physique, leur situation sociale ou l'accessibilité à l'installation.

La nécessité d'une ambulance est déterminée par le médecin traitant du CISSS ou un représentant désigné, tel qu'un infirmier de triage d'urgence. Lors du retour à la maison, les patients qui décident d'être transportés par ambulance lorsque le transport n'est pas autorisé, seront tenus de payer tous les coûts reliés.

À la lumière de ce qui précède, le CISSS de la MRC de Rocher Percé pourrait vous envoyer une facture pour les services de transport en ambulance que vous avez retenus, en raison de la priorité donnée au triage. Vous devez donc payer cette facture sur réception.

6.6 Aide à domicile et soutien pour la famille

Aide domestique

Si vous rencontrez certaines conditions, vous pourriez être admissible au « Programme d'exonération financière pour les services d'aide domestique », qui est un service offert par la RAMQ. Ce programme vous permet d'obtenir de l'aide financière, que ce soit fixe ou variable, afin d'embaucher de l'aide domestique à un coût réduit des entreprises autorisées.

Services de soutien à domicile

Si vous devez rester à la maison du fait de votre état de santé, ou si vous êtes atteint d'un handicap physique ou intellectuel qui vous empêche de quitter la maison, vous pouvez bénéficier des avantages suivants :

- Services de soins d'un professionnel;
- Services d'entretien ménager;
- Services d'aidants naturels;
- Soutien technique.

Ces services sont conçus pour vous permettre de rester à la maison, évitant ainsi l'hospitalisation, ou encore de réduire la durée de votre séjour si l'hospitalisation est inévitable, et d'accélérer votre retour à la maison après une maladie ou une intervention chirurgicale.

Veillez contactez votre CLSC local pour des renseignements supplémentaires.

6.7 Prestations de compassion d'assurance-emploi

Un des moments les plus difficiles pour chacun est quand un être cher est mourant ou à risque de mort. Les exigences, de prendre soin d'un membre de la famille qui est gravement malade, peuvent mettre en péril à la fois votre travail et la sécurité financière de votre famille. Le gouvernement du Canada estime que, pendant ces périodes, vous ne devriez pas avoir à choisir entre maintenir votre travail et prendre soin de votre famille.

Les prestations de compassion d'assurance-emploi (AE) sont versées aux personnes qui doivent s'absenter temporairement du travail pour fournir des soins ou offrir du soutien à un membre de leur famille souffrant d'une maladie grave, qui risque de causer le décès dans un délai de 26 semaines (six mois). Six semaines de prestations, au maximum, pourraient être versées aux personnes admissibles.

Cette publication est conçue pour répondre à des questions que vous pourriez avoir au sujet des prestations d'aidant, y compris qui est admissible et comment en faire la demande.

Service Canada gère le programme d'assurance-emploi. Pour des informations sur l'ensemble des prestations d'assurance-emploi, veuillez vous rendre sur le site Web de Service Canada :

<http://www.servicecanada.gc.ca/fr/home.shtml>

Partie 7 : Médicaments

7.1 Sécurité

Les médicaments doivent être conservés dans un endroit frais, sombre, sec, et sécuritaire; **et non** dans la salle de bain ou la cuisine, car l'humidité peut affecter leur efficacité. La même chose s'applique à un endroit trop chaud (près d'un poêle, du chauffage, ou au soleil). Le meilleur endroit

serait un tiroir de commode ou une armoire. Certains médicaments doivent être conservés au réfrigérateur, mais tâchez de garder tous les médicaments en un seul et même endroit. Vous devriez y avoir accès, mais pas les enfants ou les animaux domestiques.

Les médicaments sont destinés à une personne en particulier. D'ailleurs, le partage de médicaments d'ordonnance avec d'autres personnes peut les rendre malade et il reste moins de médicaments pour la personne concernée. Et parfois, si la personne commence à se sentir mieux, il faut quand même prendre tout le médicament; autrement, il y a un risque de rechute. Certains médicaments doivent être pris à certains moments pour faire en sorte que la bonne quantité de médicament est dans le corps et pour assurer qu'il fonctionne aussi longtemps que possible. Si l'on doit se rendre à l'hôpital, il importe d'apporter une liste de tous les médicaments que la personne prend.

Y a-t-il des médicaments périmés dans la maison ou est-ce-que la personne prend des médicaments expirés ou discontinués?

Si tel est le cas, demandez au pharmacien pour une liste de tous les médicaments en cours d'utilisation. Apportez les anciennes ordonnances à la pharmacie pour la mise au rebut (les mettre à la poubelle peut s'avérer dangereux pour les enfants ou les animaux qui pourraient les trouver, et les jeter à l'égout a des effets négatifs pour l'environnement). Cela assure que la personne ne les prend pas par erreur. Vérifiez auprès du médecin ou du pharmacien si le médicament est encore nécessaire. Aussi, demandez pourquoi la personne n'a pas pris tous les médicaments quand elle était censée le faire.

Certains médicaments ne fonctionnent pas correctement après la date d'expiration (tels que les aspirines ou les gouttes pour les yeux) et peut rendre la personne malade. Si le problème médical ne s'est pas amélioré, la personne a donc besoin soit d'un nouveau médicament ou d'une autre sorte de traitement.

Est-ce que la personne prend divers médicaments?

Si oui, cela peut porter à confusion ou être décourageant. Parlez au médecin ou au pharmacien afin de simplifier la routine, par exemple la personne pourrait prendre le médicament à l'heure des repas au lieu d'avoir à se rappeler des différents moments de la journée. Aussi, essayez d'utiliser les services d'un seul médecin et d'obtenir toutes les ordonnances à la même pharmacie, pour faciliter le suivi de tous les médicaments.

Est-ce que la personne oublie de prendre les médicaments ou est-ce qu'elle oublie comment les prendre?

Pour l'aider, vous pourriez préparer un horaire avec des instructions précises et le placer à un endroit visible, tel que sur la porte du réfrigérateur, le miroir dans la salle de bain ou l'armoire de cuisine. Vous pouvez également essayer un pilulier avec des sections indiquées pour chaque jour ou placez le médicament dans un endroit où la personne le verra régulièrement, à moins qu'elle prenne le médicament avec les repas (sauf si le médicament doit être pris à jeun).

Est-ce que la personne éprouve de la difficulté à voir ou à lire les étiquettes?

Est-ce que la personne a des problèmes visuels? Vous pouvez vérifier en prenant rendez-vous avec un optométriste. Demandez au médecin ou au pharmacien pour le nom d'une personne à proximité, ou consulter les pages jaunes de l'annuaire téléphonique. Si la personne ne peut lire l'étiquette ou les instructions, demandez-lui si elle éprouve de la difficulté. Vous pourriez avoir à le lire à la personne, ou demander au pharmacien de l'imprimer dans une autre langue, si possible.

Est-ce que la personne comprend bien quel médicament elle doit prendre, ce que fait le médicament, et quand le prendre?

Pour l'aider, vous pourriez préparer un horaire qui inclut des instructions et le mettre dans un endroit

où la personne va le voir régulièrement, tel que sur la porte du réfrigérateur, le miroir dans la salle de bain, ou l'armoire de cuisine.

Vous pouvez également écrire une explication (par exemple, « la petite pilule blanche sert à éclaircir le sang dans vos veines »). Si vous n'êtes pas sûr de vous, demandez à un médecin ou un pharmacien pour des brochures d'information portant sur ce médicament.

Assurez-vous que la personne reçoit les instructions écrites dans sa propre langue. Expliquez les informations et demandez à la personne de les répéter, pour vous assurer qu'elles sont claires.

Assurez-vous que la personne sait :

- le nom du médicament;
- ce que fait ce médicament;
- comment le prendre;
- quand le prendre;
- pour combien de temps;
- où le ranger dans la maison;
- quoi faire si on oublie de le prendre;
- les effets secondaires possibles et quoi faire si cela se produit;
- si on doit éviter l'alcool;
- si les médicaments doivent être pris avec les repas;
- comment déterminer si le médicament fonctionne.

Passez en revue les instructions avec chaque renouvellement d'ordonnance ou chaque visite chez le médecin et assurez-vous que la personne se sent libre de poser des questions. Si la personne est gênée ou timide, vous pouvez alors préparer les questions ensemble avant de les poser.

Est-ce que la personne éprouve de la difficulté à avaler des pilules ou d'autres médicaments?

Si tel est le cas, informez le médecin ou le pharmacien et demandez si le médicament se présente sous une forme différente, tel qu'un liquide ou deux petites pilules au lieu d'une grosse. Vérifiez l'étiquette ou demandez si le médicament peut être écrasé et pris avec de l'eau ou de la nourriture. Parfois, une personne a besoin de prendre une gorgée d'eau pour suffisamment hydrater la gorge avant d'avaler une pilule.

Est-ce que la personne éprouve de la difficulté à couper des pilules, à utiliser des inhalateurs, à se donner des piqûres, à prendre des gouttes, ou à mesurer la quantité du médicament?

Demandez à la personne de vous montrer ce qui pose un problème. La solution peut s'agir tout simplement de pratique. S'il y a toujours un problème, demandez des conseils au pharmacien.

Est-ce que la personne a du mal à ouvrir les flacons de médicaments?

Est-ce que la personne éprouve de la raideur, de la douleur, de l'enflure des articulations, ou d'un tremblement des mains? La personne est-elle maladroite ou se sent-elle faible? Si vous répondez oui à ces questions, dites-le à votre pharmacien, qui peut alors changer le couvercle ou utiliser un autre conteneur pour le médicament.

Est-ce que la personne refuse de prendre le médicament?

Demandez-lui pourquoi. Ne lui faites pas la morale; il suffit de demander. La personne peut se sentir qu'elle prend trop de médicaments, que le médicament empire les choses, ne fonctionne pas, ou qu'il entre en conflit avec un autre médicament. Si tel est le cas, demandez-lui de parler au médecin ou au pharmacien en personne ou au téléphone, pour plus de renseignements ou pour discuter de ses préoccupations. Il y a plusieurs astuces simples qui peuvent être très utiles.

La personne a-t-elle peur des effets secondaires?

Parlez au médecin ou au pharmacien. Ils auront plus d'informations et peuvent même changer le médicament pour corriger ou prévenir les effets secondaires.

Est-ce que la personne éprouve des difficultés à se rendre chez le médecin ou à la pharmacie?

Si c'est le cas, parlez à un professionnel de la santé au sujet des services de transport bénévole dans votre communauté ou contacter une agence de soutien à domicile locale. Aussi, parlez au pharmacien au sujet de prendre les prescriptions vous-même ou les faire livrer.

Est-ce que la personne ne finit pas les médicaments?

Si la réponse est affirmative, demandez-lui pourquoi. S'il y a des effets secondaires, informez le médecin et le pharmacien. Si la personne se sent mieux, rappelez-lui qu'elle peut rechuter si l'on cesse de prendre le médicament trop tôt. Soulignez également que certaines maladies ne présentent pas toujours de symptômes mais ils sont toujours là (l'hypertension artérielle ou le cholestérol élevé).

Est-ce que la personne boit de la bière, du vin ou de l'alcool tout en prenant le médicament?

Assurez-vous qu'il est permis de consommer de l'alcool tout en prenant le médicament. Consultez les instructions et l'étiquette du médicament, et demandez au médecin ou au pharmacien pour vous rassurer. Si ça ne va pas, la personne devra cesser de boire de l'alcool, ou d'en consommer moins, pendant qu'elle prend le médicament. Expliquez-lui que l'alcool peut empirer les effets secondaires ou rendre le médicament inefficace.

L'alcool et les médicaments ne se mélangent pas bien. L'alcool interagit avec de nombreux types de médicaments et peut souvent avoir des effets secondaires tels que des troubles de coordination, irritation de l'estomac, des nausées et des vomissements. Cela peut se produire même s'il y a un laps de temps considérable entre la dose et la boisson.

7.2 Tableau des médicaments

Nom du médicament et dose <i>Exemple: mg</i>	Dose <i>Exemple: nombre de pilules, c. à thé, bouffées inhalés</i>	Quand <i>Exemple: midi ou avant de se coucher</i>	Comment <i>Exemple: avant de manger – ou une goutte dans chaque oeil</i>	Raison pour le médicament

Nom du médecin de famille : _____

Numéro de téléphone : _____

Nom de la pharmacie : _____

Numéro de téléphone : _____

Vision Gaspé-Percé Now

Vision Gaspé-Percé Now est un organisme à but non-lucratif qui œuvre avec et pour la communauté anglophone à partir de Manche-d'Épée à Coin-du-Banc. L'organisme est devenu une importante ressource pour les communautés dans ces régions.

Vision travaille en collaboration avec le CISSS en vue d'améliorer l'accès au régime de la Santé et des Services Sociaux, ainsi qu'avec de nombreux partenaires communautaires dans la prestation de services sociaux et de santé, et avec les écoles pour soutenir des programmes de vie saine et de prévention.

Les programmes offerts par Vision incluent :

- Clinique de vaccination contre la grippe
- Guide des services de santé pour aînés
- Centres de bien-être pour aînés
- Grand-maman arrive
- Insignes d'identification « Mellow Yellow »
- PIED (Programme Intégré d'Équilibre Dynamique)
- Initiatives pour les proches aidants – MRC Côte-de-Gaspé
- Initiatives pour les proches aidants – MRC du Rocher-Percé
- Programmes pour les aînés
- Ateliers sur l'image corporelle et l'estime de soi
- Centre d'information
- Initiatives sur la santé mentale
- Projet de formation et de maintien en poste des professionnels de la santé de McGill



info@vgpn.ca
Tél : 418.368.3212

www.visiongasperece.ca

N.B. Dans ce document, l'emploi du masculin pour désigner des personnes n'a d'autres fins que celles d'alléger le texte



info@vgpn.ca
T: 418.368.3212
visiongaspeperce.ca

