Être aidant pas si évident !

Guide de prévention de l'épuisement pour les aidants naturels

2e édition

Table de concertation des organismes communautaires, secteur personnes aînées de Sherbrooke

La réalisation de ce guide par la Table de concertation des organismes communautaires - Secteur personnes aînées de Sherbrooke a été rendue possible grâce au soutien financier des organisations suivantes : CSSS-IUGS, Martineau Communication et Impression, M. Jean Charest, député de Sherbrooke, Mme Monique Gagnon-Tremblay, députée de St-François, Aide Communautaire de Lennoxville et environs, Alliance Sherbrookoise pour l'autonomie à domicile, La Rose des vents de l'Estrie, Regroupement des aidantes et aidants naturels de Sherbrooke, les Caisses Desjardins de Sherbrooke, Fondation Berthiaume du Tremblay, Société Alzheimer Estrie, Association estrienne pour l'information aux aînées et aînés (AEIFA) et la Coopérative funéraire de l'Estrie. Nous remercions Sercovie pour son support.

Pour réaliser ce guide, le comité responsable a rassemblé divers outils développés dans d'autres régions. Afin d'intégrer le volet intergénérationnel, nous avons demandé à des enfants de nous illustrer une personne qui en aide une autre. Nous tenons à remercier tout particulièrement la Table de concertation pour les aînés du Val St-François qui nous a autorisés à reproduire des extraits du guide « Aider sans s'épuiser » et la Table de concertation aux aînés de la MRC Memphrémagog pour le « Guide pour les personnes qui aident un proche en perte d'autonomie ». Dans le volet « Ressources », nous avons utilisé plusieurs références provenant du Guide La Boussole du Regroupement des aidantes et aidants naturels de Montréal.

Rédaction : Membres du comité Guide, Table de concertation des organismes communautaires Secteur personnes aînées de Sherbrooke

Centre de santé et de services sociaux –
Institut universitaire de gériatrie
de Sherbrooke

UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE

Le CSSS-IUGS est un centre affilié universitaire (CAU) du secteur social et un institut universitaire de gériatrie (secteur santé)

Vous pouvez obtenir ce document à l'adresse suivante :

Maryline Brault, technicienne en documentation
Centre de santé et de services sociaux –
Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke
Direction de la coordination et des affaires académiques
500, rue Murray, bureau 100
Sherbrooke (Québec) J1G 2K6
819 562-9121, poste 47011
mbrault.csss-iugs@ssss.gouv.qc.ca

ISBN-13 : 978-2-922997-86-6 (Version imprimée)
ISBN-13 : 978-2-922997-87-3 (Version PDF)
Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec 2008
Dépôt légal : Bibliothèque et Archives du Canada 2008

Toute reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée à la condition d'en mentionner la source.

LES MEMBRES DU COMITÉ

Aide Communautaire de Lennoxville et des environs,
Sylvie Gilbert-Fowlis

Alliance sherbrookoise pour l'autonomie à domicile,
Josée Fontaine

Association estrienne pour l'information et la
formation aux aînées et aînés (AEIFA),
Sylvie Morin

CLSC du CSSS-IUGS,
Paul Pronovost

La Rose des vents de l'Estrie,
Isabelle Desruisseaux

Regroupement des aidantes et aidants naturels,
(au Réseau d'Amis)
Marie-Pierre Laurent

Dessins : Clohé Roy, 11 ans, Anne-Marie Dubreuil, 13 ans
et Rick Evans, 8 ans

Traduction : Denise Lauzière
et Martineau Communication et Impression
Sherbrooke, automne 2008

Le guide est disponible sur internet : www.reseaudamis.ca

*** Note au lecteur :**

Le Centre de santé et services sociaux – Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke (CSSS-IUGS) assure des soins et des services à la population qu'il dessert selon trois mandats distincts : CSLC, Hôpital gériatrique et Centre d'hébergement. De plus, il allie la formation et la recherche à sa mission.

Afin d'alléger le texte, l'appellation CLSC évoque le nom de l'établissement. Ce vocable fait référence au mandat CLSC du CSSS-IUGS.

INTRODUCTION

Le but de ce guide est de soutenir les personnes qui aident un proche présentant une perte d'autonomie. L'idée de produire ce guide est issue d'une démarche de réflexion de la Table de concertation des organismes communautaires-secteur personnes aînées de Sherbrooke, réunissant des intervenants d'organismes communautaires et du CLSC.

Le guide a été élaboré en se basant sur les deux constats suivants :

- Les proches aidants ont tendance à repousser les limites de leurs capacités et à retarder le recours aux ressources d'aide, risquant ainsi l'épuisement ;
- Les proches aidants connaissent peu les ressources qui peuvent leur venir en aide et manquent d'information.

Le contenu abordé a donc pour but de permettre aux proches aidants de :

- se sensibiliser et s'outiller face à leur rôle et à leurs responsabilités ;
- connaître les ressources existantes et les pistes de solutions pour prévenir l'épuisement ;
- amorcer une réflexion sur leur engagement.

La démarche proposée tout au long du guide met l'accent sur les droits de la personne aidante pour répondre à ses besoins et sur les choix qu'elle seule peut exercer.

Ce guide n'est qu'un outil parmi d'autres. Nous vous invitons à vous référer au volet « Ressources » afin de compléter les informations dont vous auriez besoin. Nous vous invitons également à nous faire part de vos commentaires sur ce guide en contactant le Regroupement des aidantes et aidants naturels au ☎ 819 562-2494 ou le CLSC au ☎ 819 563-2572 et demandez le secteur Soutien à domicile des personnes aînées.

Pour alléger le texte, le féminin est utilisé sans aucune discrimination.

FAIRE LE POINT SUR MA SITUATION

Aider un proche

Accepter de partager mon temps et mon énergie pour apporter régulièrement de l'aide à une personne présentant une perte d'autonomie traduit une grande générosité. Cela implique l'ajout de tâches à mon horaire et une diminution de mes temps libres.

Je m'engage d'abord dans la relation d'aide en raison des liens affectifs qui m'unissent à la personne en besoin, parce que je vis avec elle ou tout près de chez elle ou parce que je suis « la mieux placée » pour le faire. J'ai probablement oublié d'évaluer l'impact que cela aura sur ma vie de tous les jours, de définir la durée de mon engagement, le temps dont je dispose et le type de tâches que je peux accomplir. Progressivement, le support apporté à la personne que j'aide prend beaucoup de place, parfois toute la place.

Je me retrouve alors devant une impasse : je n'ai plus de temps pour moi et pour les autres membres de ma famille ou de mon entourage. Je suis continuellement occupée et préoccupée. La fatigue et ses nombreuses manifestations s'installent en permanence : malaises physiques, troubles du sommeil et de l'alimentation, irritabilité, humeur dépressive.

Aider sans s'épuiser est possible. Je peux en tout temps réajuster mon niveau d'engagement en m'assurant que la personne que j'aide soit bien entourée. Des moyens sont à ma portée. Il m'appartient de les utiliser.

> ***C'est le plus souvent bousculée par les événements que l'on devient personne aidante, sans connaître à l'avance ce que cette route nous réserve.***

Qui est la personne aidée ?

C'est une personne :

- de ma famille ou de mon entourage;
- qui a besoin d'aide, d'accompagnement, de support ou de surveillance sur une base régulière;
- qui aurait de la difficulté à demeurer à domicile sans aide.

Qui est la proche aidante ?

Comme bien d'autres, j'ai assumé ce rôle sans l'avoir vraiment choisi. Je suis une personne sur qui l'on peut compter : fiable, débrouillarde et disponible.

Je suis :

- généralement une femme (80% des cas) qui a plus de 45 ans;
- quelqu'un qui habite avec la personne en besoin ou qui demeure près de chez elle;
- quelqu'un de « proche » affectivement;
- probablement un membre de la famille : conjointe ou enfant (souvent l'aînée).

Les familles fournissent 80% des soins et du soutien aux personnes ayant des incapacités.

On constate qu'environ le quart de la population adulte du Canada prodigue des soins à domicile.

De plus, on estime qu'environ 10% des Québécoises et Québécois soutiennent une personne qui a une incapacité de longue durée.

Au Québec, la majorité des proches aidants s'occupe depuis au moins 5 ans de la même personne. 1 sur 5 le ferait depuis plus de 10 ans.

LES EXIGENCES

Celles que l'on m'impose

De façon générale, on reconnaît que le soutien à une personne en besoin est « une affaire de famille ». Souvent, une « pression » s'exerce sur certains membres de la famille, lesquels en viennent à assumer un rôle de personne aidante qu'on ne remet plus en question.

- «On compte sur toi. On te fait confiance. Tu es tellement plus habile que nous pour en prendre soin. »
- « Vous vivez ensemble. On ne se mêlera pas de vos affaires. »
- « C'est toi qui a commencé à t'en occuper. Moi je travaille, j'ai des enfants. Toi aussi, mais tu es plus proche. »
- «Ça se passe bien. Tu ne nous demandes jamais d'aide. »

Vous devriez vous poser un certain nombre de questions avant de vous engager à assurer le rôle d'aidante principale :

- Suis-je vraiment la seule personne habile et disponible?
- L'aide de mes proches serait-elle la bienvenue, même s'ils font les choses différemment de moi?
- Est-ce que j'ai la force physique et morale de prendre soin d'une personne présentant une perte d'autonomie à la maison?
- Mon employeur peut-il m'accorder un horaire flexible afin de pouvoir mieux m'occuper de la personne aidée?

Pour vous aider à évaluer votre situation, veuillez vous référer à la page 26 au Contrat d'entente familiale et communautaire.

Celles que je m'impose

Parmi les exigences qui pèsent sur moi, celles que je m'oblige à satisfaire sont les plus difficiles à repérer et à remettre en question. La majorité d'entre elles s'appuient sur des valeurs morales justes et valables qui guident l'ensemble de ma vie. D'autres relèvent plutôt de croyances, de besoins non comblés dans le passé ou de conflits non réglés.

- « J'ai le devoir de m'en occuper : c'est grâce à elle que je suis en vie. »
- « Il n'y a que moi qui peut le faire : je connais tous ses besoins, ses goûts et ses habitudes. »
- « Je ne veux pas paraître sans-cœur. »
- « Quand on aime, on n'est pas regardante. »
- « J'ai fait la promesse de m'en occuper jusqu'à la fin. »

- À donner sans refaire le plein, est-ce que je ne risque pas d'être bientôt « vidée »? Puis-je être aidante quand je suis fatiguée, impatiente, irritable, quand j'ai moi-même besoin d'aide?
- Est-ce que je dois tenir ma promesse à tout prix? Au prix de ma propre santé et de mon équilibre? Est-ce un contrat à vie ?
- Comment pourrais-je concilier mes occupations professionnelles, mes obligations envers mes enfants et mon rôle quotidien de proche aidante?

COMMENT ÇA VA?

Nous vous proposons un questionnaire pour évaluer votre fardeau de tâches. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

Consignes :
Encerclez le numéro correspondant à votre état émotionnel :

0 = jamais
1 = rarement
2 = quelques fois
3 = assez souvent
4 = presque toujours

Dans cette grille, le mot parent veut dire personne présentant une perte d'autonomie.

À quelle fréquence vous arrive-t-il de :		
1	Sentir que votre parent demande plus d'aide qu'il n'en a besoin	0 1 2 3 4
2	Sentir qu'à cause du temps consacré à votre parent, vous n'avez plus assez de temps pour vous	0 1 2 3 4
3	Vous sentir tiraillée entre les soins à votre parent et les autres responsabilités familiales ou de travail	0 1 2 3 4
4.	Vous sentir embarrassée par les comportements de votre parent	0 1 2 3 4
5	Vous sentir en colère lorsque vous êtes en présence de votre parent	0 1 2 3 4
6	Sentir que votre parent nuit à vos relations avec d'autres membres de la famille ou des amis	0 1 2 3 4
7	Avoir peur de ce que l'avenir réserve à votre parent	0 1 2 3 4
8	Sentir que votre parent est dépendant de vous	
9	Vous sentir tendue quand vous êtes avec votre parent	0 1 2 3 4
10	Sentir que votre santé s'est détériorée à cause de votre implication auprès de votre parent	0 1 2 3 4
11	Sentir que vous n'avez pas autant d'intimité que vous aimeriez à cause de votre parent	0 1 2 3 4

12	Sentir que votre vie sociale s'est détériorée du fait que vous prenez soin de votre parent	0 1 2 3 4
13	Vous sentir mal à l'aise de recevoir des amis à cause de votre parent	0 1 2 3 4
14	Sentir que votre parent semble s'attendre à ce que vous preniez soin de lui comme si vous étiez la seule personne sur qui il pouvait compter	0 1 2 3 4
15	Sentir que vous n'avez pas assez d'argent pour prendre soin de votre parent compte tenu de vos autres dépenses	0 1 2 3 4
16	Sentir que vous ne serez plus capable de prendre soin de votre parent encore bien longtemps	0 1 2 3 4
17	Sentir que vous avez perdu le contrôle de votre vie depuis la maladie de votre parent	0 1 2 3 4
18	Souhaiter pouvoir laisser le soin de votre parent à quelqu'un d'autre	0 1 2 3 4
19	Sentir que vous ne savez pas trop quoi faire pour votre parent	0 1 2 3 4
20	Sentir que vous devriez en faire plus pour votre parent	0 1 2 3 4
21	Sentir que vous pourriez donner de meilleurs soins à votre parent	0 1 2 3 4
22	En fin de compte, à quelle fréquence vous arrive-t-il de sentir que les soins de votre parent sont un fardeau, une charge	0 1 2 3 4

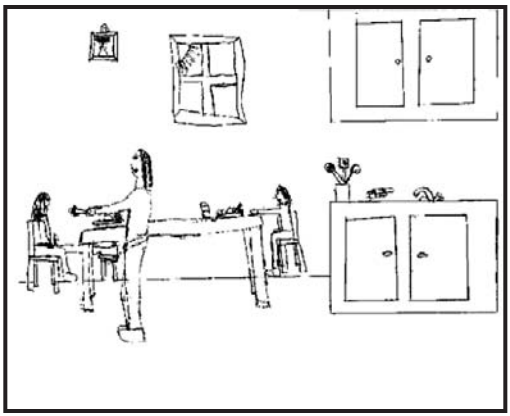
Interprétation des résultats :
00 à 20 = peu ou pas de fardeau
21 à 40 = fardeau léger à modéré
41 à 60 = fardeau modéré à sévère
61 à 81 = fardeau sévère
Ce questionnaire ne doit pas être pris comme le seul indicateur de votre état émotionnel. Il est recommandé de consulter un professionnel de la santé.

Traduction de *Burden,* interview de Zarit par le Centre de recherche en gériatrie, Hôpital d'Youville de Sherbrooke, 1036, rue Belvédère sud, Sherbrooke (Québec), J1H 4C4

PRENDRE SOIN DE SOI, C'EST QUOI ?

Vous êtes une personne importante dans la vie de la personne présentant une perte d'autonomie.
Prendre soin de cette personne est un travail exigeant, qui demande beaucoup de temps et d'énergie. Vous pouvez être jeune, en pleine forme et trouver cela difficile quand même. Si vous voulez continuer à prendre soin de cette personne, il est essentiel que vous preniez soin de vous-même. Pour conserver votre équilibre mental, vous avez besoin de sécurité, d'amour et d'estime.

Soyez réaliste et ne surestimez pas vos possibilités



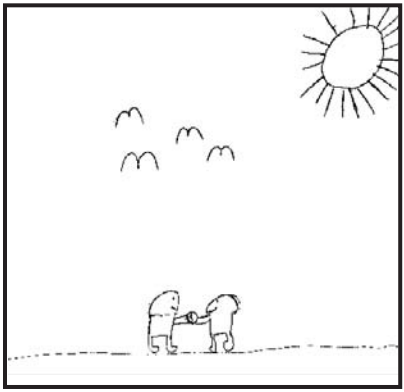
Il y a des limites à ce que vous pouvez faire. Il faut décider des choses qui, à votre avis, sont les plus importantes. Qu'est-ce qui compte le plus à vos yeux? Une promenade avec la personne dont vous prenez soin, un peu de temps pour vous-même, une activité entre amis qui vous a toujours plu ou encore une maison propre et ordonnée? Vous êtes la seule personne qui puissiez décider de ce qui est le plus important pour vous à ce moment bien précis.

En plus de faire des choix, vous devez vous fixer des limites. Certaines personnes ont du mal à admettre qu'elles ne peuvent pas tout faire. Il n'est pas facile de dire « **NON** ». Pour être réaliste, vous devez considérer attentivement ce que vous êtes en mesure de faire.

Acceptez ce que vous ressentez

Lorsque vous prenez soin d'une personne présentant une perte d'autonomie, vous passez inévitablement par toute une gamme d'émotions. Vous pouvez, la même journée, vous sentir tour à tour satisfaite, en colère, frustrée, coupable, heureuse, triste, affectueuse, embarrassée, effrayée, amère, remplie d'espoir et complètement désespérée. Toutes ces émotions peuvent être mal définies et difficiles à confronter, mais elles sont normales.

Les émotions négatives que vous ressentez ne signifient pas que vous n'êtes pas capable de donner de bons soins. Cela signifie simplement que vous êtes humaine. Dites-vous bien que vous faites votre possible.



Recherchez le bon côté de la vie

Votre attitude peut exercer une influence déterminante sur la façon dont vous vous sentez. Recherchez le bon côté de la vie. Voyez ce que la personne aidée est capable d'accomplir et non ce qu'elle ne peut faire. Profitez de la vie et cherchez à créer de bons moments. Ils sont peut-être moins fréquents, mais ils sont encore là.

Prenez soin de votre santé physique

Votre propre santé est importante. Ne la négligez pas. Mangez bien et faites de l'exercice régulièrement. Trouvez des moyens de vous détendre. Assurez-vous de prendre tout le repos dont vous avez besoin. Allez régulièrement chez le médecin pour un examen. Toutes ces démarches vous aideront à faire face au stress et à continuer à donner des soins.

Pensez à vous

Vous avez besoin de pauses à intervalles réguliers à chaque jour. Vous devez vous accorder du temps pour faire d'autres choses. N'attendez pas d'être à bout pour y penser. Pensez à vous et faites des choses qui vous tiennent à cœur. En plus de vous donner la force de continuer, le temps que vous prenez pour vous-même vous aidera à vous sentir moins seule.

Gardez votre sens de l'humour

Il vous aidera à surmonter les moments difficiles. Lorsque vous mettez un peu d'humour dans votre vie quotidienne, vous ne diminuez en rien la sincérité avec laquelle vous donnez des soins.

Les personnes présentant une perte d'autonomie ont le sens de l'humour et ont aussi besoin d'avoir du plaisir. Il est d'ailleurs plus agréable de prendre soin de quelqu'un si vous pouvez raconter des blagues et rire ensemble.

Obtenez de l'aide

Beaucoup de personnes ont du mal à demander de l'aide et à accepter d'en recevoir. Certaines croient que demander de l'aide est un échec. Il est très important que vous sachiez que, seule, il est difficile de s'occuper d'une personne présentant une perte d'autonomie. Vous aurez probablement besoin d'aide pour faire l'entretien de votre maison ou pour donner des soins. Déterminez le type d'aide dont vous avez besoin et parlez-en à vos proches et amis. La plupart des personnes aimeraient vraiment vous aider, mais souvent, elles ne savent pas comment s'y prendre.

Vous pouvez faire appel à des organismes et des services communautaires. Pour plus d'informations, veuillez vous référer au volet « Ressources » page 30.

Partagez vos émotions et vos sentiments en allant chercher différentes formes de soutien

Est-ce que vous gardez vos problèmes pour vous-même? Beaucoup de personnes le font. Il est vraiment important de partager vos sentiments avec d'autres ou de les écrire dans un journal personnel.

Les autres peuvent être des voisins, des amis, des membres de la famille, des personnes qui font partie de votre chorale ou d'un groupe de soutien.

Si prendre soin de votre proche devient trop exigeant du point de vue émotif, vous devrez peut-être chercher à obtenir l'aide d'un professionnel. Ce dernier pourra vous aider à comprendre votre situation et à mieux confronter vos sentiments, tout en vous donnant un appui professionnel.

Les groupes de soutien offrent un appui inestimable. Lorsque vous participez à l'un de ces groupes, vous vous retrouvez parmi des personnes qui savent très bien ce que vous vivez. Le groupe peut vous offrir des conseils pratiques sur les soins à donner ainsi que des informations sur les ressources offertes dans votre collectivité. Vous avez également l'occasion d'aider les autres et de partager avec eux vos propres expériences.

Adaptation spirituelle

Prendre soin d'une personne présentant une perte d'autonomie nous amène souvent à faire le point sur nos croyances à l'égard de la vie et de la mort. Allez chercher de l'énergie ou du ressourcement auprès de votre famille, de vos amis, dans vos valeurs spirituelles ou dans la nature.

CONSEILS GÉNÉRAUX POUR S'ADAPTER

Acceptez le fait que vous puissiez avoir besoin d'aide.
Parlez régulièrement à votre famille, à vos amis ou à des professionnels de la santé.
Ayez des attentes réalistes.
Prenez conscience de vos limites et apprenez à dire non pour les respecter.
Ayez une saine alimentation, faites régulièrement de l'exercice et dormez suffisamment.
Conservez votre sens de l'humour.
Trouvez un groupe de soutien à Sherbrooke en consultant le volet « Ressources».

L'avenir

Aussitôt que vous commencez à prendre soin d'une personne présentant une perte d'autonomie, vous devez commencer à planifier l'avenir immédiat et à envisager ce qui vous attend. Invitez les membres de la famille et, si possible, la personne aidée à prendre part à cette planification. Permettez-vous d'utiliser les services de répit ne serait-ce que quelques heures par semaine, consultez le volet « Ressources » page 30. Il est également important que vous sachiez que, tout au long de l'incapacité, vos besoins et vos compétences changeront, tout comme probablement ceux de la personne aidée.

Il se peut que vous arriviez au point où il vous est impossible de continuer à donner des soins à la maison. À ce stade, votre proche pourrait peut-être avoir besoin de soins offerts par des établissements spécialisés. Personne ne sait à quel moment cette situation peut se produire, mais il est important de vous préparer à cette éventualité. En tant qu'aidante, vous devriez considérer cette transition non pas comme un échec, mais comme une étape à franchir au niveau de l'acceptation de l'aide de ressources extérieures. Les établissements de santé constituent donc un autre service à votre disposition.

Vous jouez un rôle très important.
Vous faites un travail vital.
Prenez soin de vous.

Vous n'êtes pas seule.
Le fait de demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse ni un constat d'échec. En utilisant les ressources de soutien mises à votre disposition, vous faciliterez votre démarche.

GARDER L'ŒIL OUVERT

Avoir l'impression d'être abusée

Lorsqu'on envisage de devenir aidante naturelle et qu'on connaît bien la personne qu'on veut prendre en charge, il est difficile d'imaginer qu'il pourrait se glisser des abus dans la relation. Hélas! L'expérience a prouvé que les risques sont aussi grands de la part de la personne aidée que de la personne aidante, quelle que soit la forme que prennent ces abus.

Abus de pouvoir

Contrôler l'autre dans ses allées et venues à la maison ou ailleurs, dans ses appels téléphoniques, sa correspondance ou ses conversations, dans ses manières d'occuper sa journée peut devenir monnaie courante de la part de l'aidante ou de l'aidé. Cette manière de vivre étouffe la vie, infantilise, mine les bonnes relations et altère l'atmosphère de la maison. Faire des demandes claires et poser des limites respectueuses sont le gage d'une relation à saveur de confiance réciproque.

Abus psychologiques

Les abus psychologiques entre aidantes et personnes aidées s'installent subtilement au fil du quotidien. Un très long face à face, des sujets de conversation routiniers (les bobos, l'ennui), les reproches camouflés peuvent brouiller la relation entre deux personnes pourtant bien intentionnées. Qui ne connaît pas le harcèlement par la menace : « Si vous ne m'écoutez pas, je vais vous placer », le chantage : « Un bon matin, tu vas me trouver morte et tu en répondras », l'abandon, la dévalorisation de soi à travers le sentiment d'inutilité : « On sait bien, tu me laisses dépérir pour avoir mon argent plus vite. » Être consciente de la possibilité de tels abus peut vous aider à les prévenir.

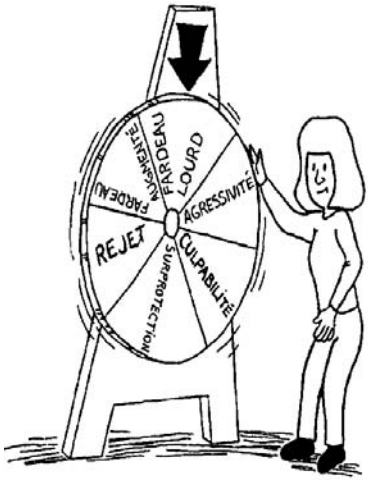
Abus physiques

Un excès de fatigue dû à une présence régulière auprès de l'aidé et aux exigences de ce dernier, peut vous amener à poser des gestes inappropriés : réflexions irrespectueuses, gestes à caractère violent, négligence, etc. Par ailleurs, la personne aidée n'est pas à l'abri d'exprimer des paroles et de poser des gestes offensants, voire agressants.

Signaux d'alarme à considérer pour éviter l'abus

Le dessin ci-contre illustre **la spirale de la culpabilité** pouvant entraîner différentes formes d'abus :

La spirale illustre ce qui suit : Je prends un fardeau très lourd. Plus il devient lourd, plus je me sens agressive. Comme mon agressivité est dirigée vers quelqu'un de fragile ou envers qui j'ai une dette, je me sens coupable. J'en fais encore plus, je surprotège, j'en fais encore davantage. Le cycle recommence : le fardeau est augmenté, je me sens agressive...



Des solutions

Dès que le fardeau devient trop lourd, cherchez de l'aide, du support, de l'appui auprès de l'entourage et des ressources du milieu, du CLSC et des ressources communautaires. Vous pouvez également demander de l'aide à un ami, un professionnel ou une ligne d'écoute afin de sortir de la dynamique néfaste pour vous et la personne que vous aidez.

Ces formes d'abus sont des façons camouflées de dominer, de prendre du terrain consciemment ou non. Il importe de les déceler et de trouver les moyens de désamorcer ces tensions malsaines.

Savez-vous qu'un proche aidant aussi bien intentionné soit-il, peut poser un geste inapproprié envers son parent en perte d'autonomie ? Les responsabilités et la surcharge de travail en sont principalement les causes. Le petit test qui suit est un outil personnel qui peut vous aider à évaluer vos comportements et les comportements de votre parent.

Peut-être est-ce vous la victime ?

Vous arrive-t-il de ...	*Oui*	*Non*
vous sentir obligé d'agir contre votre volonté et / ou de faire des choses qui ne vous conviennent pas ?	☐	☐
trouver parfois le comportement de votre parent difficile à gérer ?	☐	☐
répondre à la place de votre parent parce qu'il est plus lent à répondre ?	☐	☐
bousculer votre parent parce que vous êtes pressé ?	☐	☐
avoir l'impression ne pas faire tout ce qui est nécessaire ou tout ce que vous devriez faire pour votre parent ?	☐	☐
parler de votre parent en sa présence avec une autre personne comme s'il était absent ?	☐	☐
vous sentir fatigué, épuisé et de ne pas arriver à combler les besoins de votre parent ?	☐	☐
parler fort ou brusquement parce que vous êtes impatient et fatigué ?	☐	☐
faire des reproches à votre parent en raison de ses incapacités ?	☐	☐
payer vos comptes à même l'argent de votre parent parce que vous avez l'impression qu'il vous est dû ?	☐	☐
menacer votre parent de le placer s'il ne fait pas ce que vous lui demandez ?	☐	☐

Arrive-t-il à votre parent de ...	*Oui*	*Non*
refuser que vous ayez des visiteurs sous prétexte que ça l'épuise ?	☐	☐
se dire plus souffrant, à chaque fois que vous parlez de faire une sortie ?	☐	☐
vous faire sentir incompétent dans votre façon de prodiguer les soins ?	☐	☐
refuser les services extérieurs qui pourraient alléger votre tâche ?	☐	☐
vous traiter d'ingrat et d'égoïste parce que vous prenez un peu de temps pour vous ?	☐	☐
menacer de diminuer son support financier si vous ne répondez pas à ses exigences ?	☐	☐
vous insulter, vous humilier devant les autres ?	☐	☐

Nous vous suggérons de répondre aux questions sur une feuille à part afin de les conserver pour une utilisation ultérieure.

Si vous avez répondu oui à une ou l'autre de ces questions, il est possible que vous ayez besoin d'aide. Consultez le volet « Ressources ».

Inspiré de
(IOA) et (DACAN) (Reis-Nahmiash) par l'Association estrienne pour l'information
et la formation aux aînés (AEIFA), Lyne Lacroix, coordonnatrice
Caregiver and Care-receiver Indicators of Abuse Dépistage de l'abus chez les aidants naturels

CHARTE DES DROITS ET LIBERTÉS D'UN PROCHE (enfant, conjoint ou parent) PRENANT SOIN D'UNE PERSONNE EN PERTE D'AUTONOMIE

J'ai le droit de...

- prendre soin de moi, cela n'est pas de l'égoïsme. Ça me donne la capacité de mieux prendre soin de mon proche;

- aller chercher de l'aide auprès des autres même si mon proche s'y objecte. Je sais reconnaître mes limites et mes capacités;

- continuer de faire des activités qui répondent à mes besoins et qui n'impliquent pas la personne dont je prends soin. Je sais que je fais tout ce qui est raisonnable pour cette personne et j'ai le droit de faire quelque chose juste pour moi;

- être fâchée, déprimée et d'exprimer d'autres difficultés occasionnellement;

- rejeter toute tentative de la part de la personne que j'aide de me manipuler, consciemment ou non, par la culpabilité ou la dépression;

- cultiver un respect réciproque dans la relation avec l'autre.

- être fière de ce que je suis en train d'accomplir et d'applaudir le courage que ça m'a pris parfois pour satisfaire les besoins de mon proche;

- protéger mon individualité et mon droit de conserver une vie personnelle qui me donnera un sens lorsque mon proche n'aura plus besoin de moi;

- m'attendre et réclamer que des améliorations soient apportées au réseau des services pour supporter physiquement et mentalement les personnes en perte d'autonomie ainsi que les proches qui en prennent soin.

Source : Auteur inconnu, *Today's Caregiver,* Miami, Floride

DEMANDER DE L'AIDE

La prévention de l'épuisement passe par la capacité de définir mes besoins, de respecter mes limites et d'avoir recours aux ressources du milieu.

> ***Accepter de demander de l'aide, c'est d'abord accepter que j'en ai besoin.***

Définir mes besoins

Comme tout individu, je dois d'abord m'assurer de répondre à mes besoins de base : me nourrir, dormir, bouger, prendre soin de moi. C'est essentiel pour maintenir ma qualité de vie. Si je les néglige, j'en ressentirai tôt ou tard les effets sur ma santé. J'ai besoin de me réaliser dans des activités qui me font plaisir.

À titre de personne aidante, j'ai aussi besoin d'information :

- sur la perte d'autonomie de la personne dont je prends soin et sur l'évolution probable de son état ;
- sur les façons de faire et de m'adapter au fur et à mesure de l'évolution de la situation ;
- sur les ressources d'aide disponibles et la façon d'y avoir recours.

Respecter mes limites

Je n'ai probablement pas pris le temps, au début, de définir jusqu'où ira mon engagement envers la personne que j'aide. Cependant, il n'est jamais trop tard pour le faire.

- Combien de temps et combien de fois par semaine puis-je être présente ou apporter de l'aide? Pour combien de mois, d'années?

- Quel niveau et quel type d'aide et de soins suis-je en mesure d'assumer : bain, coupe des ongles, pansements, écoute, surveillance de jour ou de nuit, aide aux déplacements?

- Quand et à quelle fréquence ai-je besoin de congés et de vacances? Qui me remplacera?

- Suis-je capable de dire « non » quand quelqu'un me manifeste une attente?

- Quels autres aspects de ma vie sont importants : relation avec mon conjoint et mes enfants, travail extérieur, vie sociale?

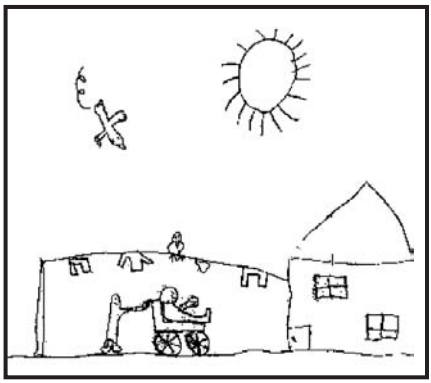
En ne décidant pas moi-même de me fixer mes limites, je décide de laisser les autres le faire à ma place. Il m'appartient toujours de décider.

Mes réticences comme personne aidante

Pour de multiples raisons liées à des croyances, à des promesses, à la crainte d'être jugée, la personne aidante a tendance à demander ou à accepter de l'aide quand elle ne peut plus faire autrement. **Pourquoi attendre d'être « à bout de souffle »? Je dis OUI à de l'aide si je suis épuisée, fatiguée, déprimée...**

Voici des exemples de faux raisonnements qui nous empêchent de demander de l'aide :

- « Ça va passer, c'est juste un mauvais moment. »
- « Je vais m'organiser autrement. Je vais dormir un peu et je serai en forme. »
- « Je ne pourrais pas accepter que les choses soient faites autrement.»
- « Les services sont débordés depuis les coupures budgétaires. L'État n'a plus les moyens de payer. Il y en a sûrement d'autres qui ont plus besoin. »
- « Ce sont des affaires de famille. On va me questionner. Je vais devoir raconter encore une fois mon histoire. Je n'aime pas qu'on fouille dans mes affaires. »
- « Il va falloir que je change ma routine, mes habitudes pour tenir compte de la disponibilité et de l'horaire de ceux qui viennent m'aider.»
- « De toute façon, c'est si peu que ça ne vaut pas la peine de tout chambarder. »



Les réticences de la personne aidée

Il est déjà difficile d'accepter d'être moins autonome et d'avoir besoin d'aide d'une autre personne pour plusieurs activités. La personne aidée peut accepter plus facilement quand c'est une personne qui est proche, en qui elle a confiance et avec qui elle est habituée.

On craint souvent que la personne aidée n'accepte pas un partage des tâches entre plusieurs personnes, même s'il s'agit de membres de sa famille. Son désaccord peut être encore plus important lorsqu'il est question d'avoir recours à des ressources extérieures.

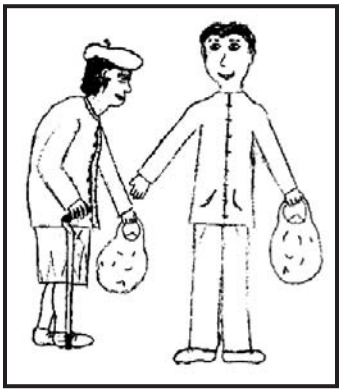
- « C'est ça, tu n'es plus capable de t'occuper de moi. Aussi bien me placer. »
- « Je vais m'arranger toute seule. »
- « Je suis aussi bien de mourir. »
- « Je ne veux pas avoir affaire à n'importe qui, je ne veux pas d'étranger. »

La personne aidée veut toute l'attention de la personne aidante et n'entend pas les besoins de support que son proche exprime.

La réticence de la personne aidée n'est pas toujours exprimée verbalement. Elle peut se traduire par des comportements, des gestes, des attitudes et des pleurs. Difficile alors pour la personne aidante d'échapper au sentiment de culpabilité.

Quand la personne aidée dit non à de l'aide à domicile, dites-lui que c'est vous qui avez besoin d'aide et non elle.

Réagir sainement à la culpabilité



L'une des émotions les plus difficiles à maîtriser est la culpabilité. Qui n'a jamais ressenti de la culpabilité ? Celle-ci s'installe sournoisement. Me sentir coupable, c'est d'être insatisfaite de moi ou de juger mon comportement inacceptable à mes propres yeux, car il ne correspond pas à mes valeurs ou à ce que ma conscience me dicte. On entend la petite cassette dans notre tête qui nous suggère d'être généreuse, courageuse, dévouée, patiente, tout cela sans condition.

Souvent, nous nous sentons coupables parce que nous avons été impatientes, nous nous sommes emportées facilement ou nous avons voulu un peu de temps pour nous.

La culpabilité représente un fardeau intérieur, inutile, qui s'ajoute au fardeau de tâches déjà lourd de l'aidante. Ce sentiment est normal, mais on doit trouver un équilibre entre nos besoins et les besoins de l'autre. Il est primordial que la proche aidante puisse se décharger du fardeau de la culpabilité pour qu'elle puisse se sentir bien avec elle-même et dans sa relation avec l'aidé.

« Quand on culpabilise, on rumine... et on mine sa santé et ses énergies! »

Il est possible d'avoir du pouvoir face à notre culpabilité tout en se respectant et en respectant l'autre. Pour ce faire, nous vous proposons une réflexion personnelle pour réagir sainement à la culpabilité :

- Reconnaître en moi ce sentiment et me disposer à le regarder de près.
- Trouver le comportement que j'ai fait ou omis de faire et qui a donné naissance à la culpabilité.
- Trouver la ou les exigences ou les valeurs enfreintes en faisant cela.
- Clarifier ma position et agir en conséquence.
- Me demander si cette valeur est toujours valable, aujourd'hui dans ma vie :

    - **Si oui:** Cette valeur est toujours valable pour moi dans ma vie. Je vais me culpabiliser chaque fois que je vais transgresser cette exigence pour penser à moi ou répondre à mes besoins. Il m'appartient alors de trouver la façon la plus confortable de répondre à mes besoins tout en tenant compte de cette valeur.

    - **Si non :** Cette valeur n'est plus valable pour moi dans ma vie. Je vais vivre comme je l'ai décidé, en accord avec moi-même et peu à peu ma culpabilité pourra diminuer graduellement. Cependant, il faut comprendre que la conscience a mis longtemps à se former, à influencer nos choix de vie et qu'elle ne change pas automatiquement sans peine.

Je suis responsable surtout de moi, parfois des autres, pour certaines choses et pour un certain temps.

ACCEPTER DE L'AIDE

L'entourage immédiat

La première démarche en vue du partage et de l'organisation des tâches se fait la plupart du temps au sein de la famille et des proches.

- Je discute avec la personne aidée et je l'encourage à répondre à ses besoins selon ses capacités.

- J'accepte l'assistance de mon entourage afin de répondre aux besoins multiples de la personne présentant une perte d'autonomie.

- En allégeant mon fardeau personnel, je serai moins isolée et plus disponible pour répondre à mes besoins d'ordre personnels, familiaux, professionnels et sociaux.

- Je demande la tenue d'un conseil de famille pour établir un contrat d'entente familiale (voir page 26). Je décris clairement la situation à mes proches et je fais part de mes limites. Je sollicite leur aide pour un partage précis et équitable des tâches selon une « routine » en déterminant le calendrier et l'horaire à l'avance.

- Il faut également s'entendre sur un partage des frais encourus pour différents services nécessaires à la personne aidée. (exemple : aide à l'hygiène personnelle, gardiennage... Voir le contrat d'entente familiale et sociale page 26).

C'est toujours le premier pas qui est le plus difficile à faire.

Les ressources extérieures

Le recours aux ressources extérieures est un moyen à la portée de tous. Comme citoyenne, j'ai le droit de faire appel aux différents services disponibles dans mon milieu.

Prenez le temps d'analyser les différentes solutions proposées et choisissez la plus appropriée.

Bien sûr, j'aurai à expliquer ma demande, à faire part de la situation que je vis. Il est possible que suite à une évaluation, on me réfère vers un autre service que celui auquel j'ai fait appel. Il est possible aussi que ce qui me sera offert me paraisse insuffisant ou ne corresponde pas à ma demande.

Pourquoi ne pas essayer ?

Plusieurs ressources sont disponibles à Sherbrooke. La liste des ressources se trouve à la page 30 de ce guide. Je peux communiquer avec l'une ou l'autre facilement. Au besoin, ma demande sera acheminée vers la ressource la plus appropriée. Je devrai donner mon consentement pour qu'on puisse me référer.

CONTRAT D'ENTENTE FAMILIALE ET COMMUNAUTAIRE

Consigne : Prendre soin d'un proche présentant une perte d'autonomie implique de multiples tâches. Cet outil permet de dresser un portrait de la situation d'aide et de prendre conscience de l'ampleur de vos tâches et responsabilités. Il nous semble important de promouvoir l'autonomie de la personne aidée en la laissant participer aux tâches quotidiennes selon ses capacités.

Remplir au crayon de plomb afin de pouvoir y apporter des modifications en cours de route.

DESCRIPTION DES TÂCHES	RESPONSABILITÉS ASSUMÉES PAR (« QUI FAIT QUOI? »)					
	Personne aidée elle-même	*Aidante principale*	*Autres personnes aidantes (famille, amis, voisins)*	*Ressources communautaires*	*Réseau de la santé (CLSC, Centre de, jour, CRE,CHUS,…)*	*Ressources privées (travailleur autonome, agence)*
SANTÉ						
Soins particuliers (pression, pansement,…)	☐	☐	_____	_____	_____	_____
Prise de médicaments	☐	☐	_____	_____	_____	_____
Accompagnement lors de visites médicales et autres sorties	☐	☐	_____	_____	_____	_____
Autre tâches	☐	☐	_____	_____	_____	_____
SUPPORT À L'AUTONOMIE						
Habillement	☐	☐	_____	_____	_____	_____
Alimentation	☐	☐	_____	_____	_____	_____
Déplacements, surveillance	☐	☐	_____	_____	_____	_____
Transferts (lever/coucher et utilisation des toilettes)	☐	☐	_____	_____	_____	_____
Supervision des activités de réadaptation	☐	☐	_____	_____	_____	_____
Autres tâches	☐	☐	_____	_____	_____	_____

DESCRIPTION DES TÂCHES	RESPONSABILITÉS ASSUMÉES PAR (« QUI FAIT QUOI? »)					
	Personne aidée elle-même	*Aidante principale*	*Autres personnes aidantes (famille, amis, voisins)*	*Ressources communautaires*	*Réseau de la santé (CLSC, Centre de, jour, CRE,CHUS,…)*	*Ressources privées (travailleur autonome, agence)*
SOINS D'HYGIÈNE						
Bain/douche	☐	☐	_____	_____	_____	_____
Toilette quotidienne (brossage de dents ou prothèses, shampooing, coiffure, rasage …)	☐	☐	_____	_____	_____	_____
Soins des ongles et des pieds	☐	☐	_____	_____	_____	_____
Autres tâches	☐	☐	_____	_____	_____	_____
VIE DOMESTIQUE						
Entretien ménager	☐	☐	_____	_____	_____	_____
Grand ménage	☐	☐	_____	_____	_____	_____
Lavage et entretien des vêtements	☐	☐	_____	_____	_____	_____
Entretien extérieur	☐	☐	_____	_____	_____	_____
Épicerie	☐	☐	_____	_____	_____	_____
Préparation de repas	☐	☐	_____	_____	_____	_____
Emplette/achats	☐	☐	_____	_____	_____	_____
Autres tâches	☐	☐	_____	_____	_____	_____
SOUTIEN ÉMOTIF						
Écoute active et conseils à la personne aidée	☐	☐	_____	_____	_____	_____
Visites et contacts téléphoniques à la personne aidée	☐	☐	_____	_____	_____	_____
Répit régulier	☐	☐	_____	_____	_____	_____
Répit temporaire ou d'urgence	☐	☐	_____	_____	_____	_____
Autres tâches	☐	☐	_____	_____	_____	_____

DESCRIPTION DES TÂCHES	RESPONSABILITÉS ASSUMÉES PAR (« QUI FAIT QUOI? »)					
	Personne aidée elle-même	*Aidante principale*	*Autres personnes aidantes (famille, amis, voisins)*	*Ressources communautaires*	*Réseau de la santé (CLSC, Centre de, jour, CRE,CHUS,…)*	*Ressources privées (travailleur autonome, agence)*
GESTION DES RESSOURCES ET DES SERVICES						
Recherche d'information	☐	☐	_____	_____	_____	_____
Formation et groupes d'entraide	☐	☐	_____	_____	_____	_____
Prise de rendez-vous médicaux et autres	☐	☐	_____	_____	_____	_____
Planification et coordination des ressources et services	☐	☐	_____	_____	_____	_____
Gestion des imprévus	☐	☐	_____	_____	_____	_____
Autres tâches	☐	☐	_____	_____	_____	_____
GESTION DES AFFAIRES COURANTES						
Administration du budget et du compte bancaire	☐	☐	_____	_____	_____	_____
Paiement des comptes	☐	☐	_____	_____	_____	_____
Administration des biens	☐	☐	_____	_____	_____	_____
Correspondance	☐	☐	_____	_____	_____	_____
Déclaration de revenus, formulaires à remplir, etc.	☐	☐	_____	_____	_____	_____
Autres tâches	☐	☐	_____	_____	_____	_____

QUI ASSUME LES FRAIS?

Voici une liste des frais mensuels les plus courants.
Soyez à l'aise de la modifier selon votre réalité.

Frais mensuels	*Personne aidée elle-même*	*Aidante principale*	*Autres personnes aidantes (famille, amis, voisins)*	*Ressources communautaires*	*Réseau de la santé (CLSC, Centre de, jour, CRE,CHUS,…)*	*Ressources publiques, gouvernementales et privées*
Loyer, hébergement	☐	☐	_____	_____	_____	_____
Téléphone, électricité, autres frais reliés à l'habitation	☐	☐	_____	_____	_____	_____
Nourriture	☐	☐	_____	_____	_____	_____
Transport et frais de stationnement	☐	☐	_____	_____	_____	_____
Médicaments, frais médicaux et dentaires	☐	☐	_____	_____	_____	_____
Vêtements	☐	☐	_____	_____	_____	_____
Sorties, loisirs	☐	☐	_____	_____	_____	_____
Répit	☐	☐	_____	_____	_____	_____
Autres	☐	☐	_____	_____	_____	_____
_____	☐	☐	_____	_____	_____	_____
_____	☐	☐	_____	_____	_____	_____
_____	☐	☐	_____	_____	_____	_____
_____	☐	☐	_____	_____	_____	_____

Une adaptation de l'entente familiale et sociale du cahier L'ENTOURAGE, Regroupement des aidantes et aidants naturels de Montréal et de la grille « Qui fait quoi? » Portrait du partage des tâches, Regroupement des proches de Bellechasse.

Produit par la Table de concertation des organismes communautaires, secteur personnes aînées de Sherbrooke, 2008

VOLET «RESSOURCES»

Dans ce volet, vous retrouverez des informations sur les ressources concernant les services pour vous et pour la personne aidée. En première partie, les thèmes suivants seront abordés : les services du CLSC secteur soutien à domicile, les services du Centre de jour, les mesures de répit-hébergement et le centre d'hébergement public. En seconde partie, vous trouverez les ressources communautaires et en conclusion, les services publics et les programmes gouvernementaux.

Les services de soutien à domicile

Dans Sherbrooke, les missions du réseau de la santé et des services sociaux se sont regroupées pour former un établissement soit le Centre de santé et de services sociaux-Institut Universitaire de gériatrie de Sherbrooke. Le CLSC et le Centre de jour sont inclus dans ce regroupement.

L'Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke comprend les programmes suivants :

- ⇨ Unité de soins de longue durée
- ⇨ Unité de courte durée gériatrique
- ⇨ Réadaptation
- ⇨ Gérontopsychiatrie
- ⇨ Le CHSLD
- ⇨ L'Hôpital de jour
- ⇨ Le Centre de recherche et d'expertise

Le CLSC offre les services de soutien suivants :

- ⇨ les services de soutien à domicile personnes aînées.

Ces services sont offerts à partir de 3 installations :

Numéro de téléphone pour rejoindre les points de services :
☎ 819 563-2572 (CLSC)

- ⇨ 50, rue Camirand
  Sherbrooke (Québec) J1H 4J5

- ⇨ 1200, rue King Est
  Sherbrooke (Québec) J1G 1E4

- ⇨ 8, rue Speid (Lennoxville)
  Sherbrooke (Québec) J1M 1R6

Les programmes de soutien à domicile comprennent les clientèles suivantes :

La clientèle des personnes adultes ayant des incapacités temporaires ou persistantes dont la cause peut être physique, psychique ou psychosociale ainsi que leurs proches aidants.

Ces programmes et ces services visent une clientèle résidant à domicile et en résidence privée.

Cet établissement travaille en collaboration avec les **organismes communautaires** qui offrent différents services de soutien à domicile, comme nous le verrons plus loin. Vous trouverez une liste des ressources où vous adresser à la fin du présent guide. Il faut savoir que **le domicile** désigne tout lieu où loge une personne de façon temporaire ou permanente. Cette définition désigne une maison individuelle, un logement, une résidence collective et même une résidence privée. Vous trouverez dans cette section du guide une brève description des services de soutien à domicile reliés au CLSC.

PORTE D'ENTRÉE AU CLSC

Info-Santé ☎ 811

Une infirmière est présente pour répondre à vos questions concernant un problème de santé, de médication, de traitement, etc. 24 heures par jour, 7 jours par semaine.

L'accueil psychosocial

Pour les personnes en perte d'autonomie, c'est la principale porte d'entrée du système de santé. Un intervenant social est disponible aux heures régulières pour répondre à vos questions peu importe la nature de vos besoins. Vous pouvez y accéder en composant le numéro de la ligne directe pour les personnes aînées ou encore le numéro général de votre point de service.

Ligne directe accueil soins à domicile ☎ 819 563-2572 (44694)

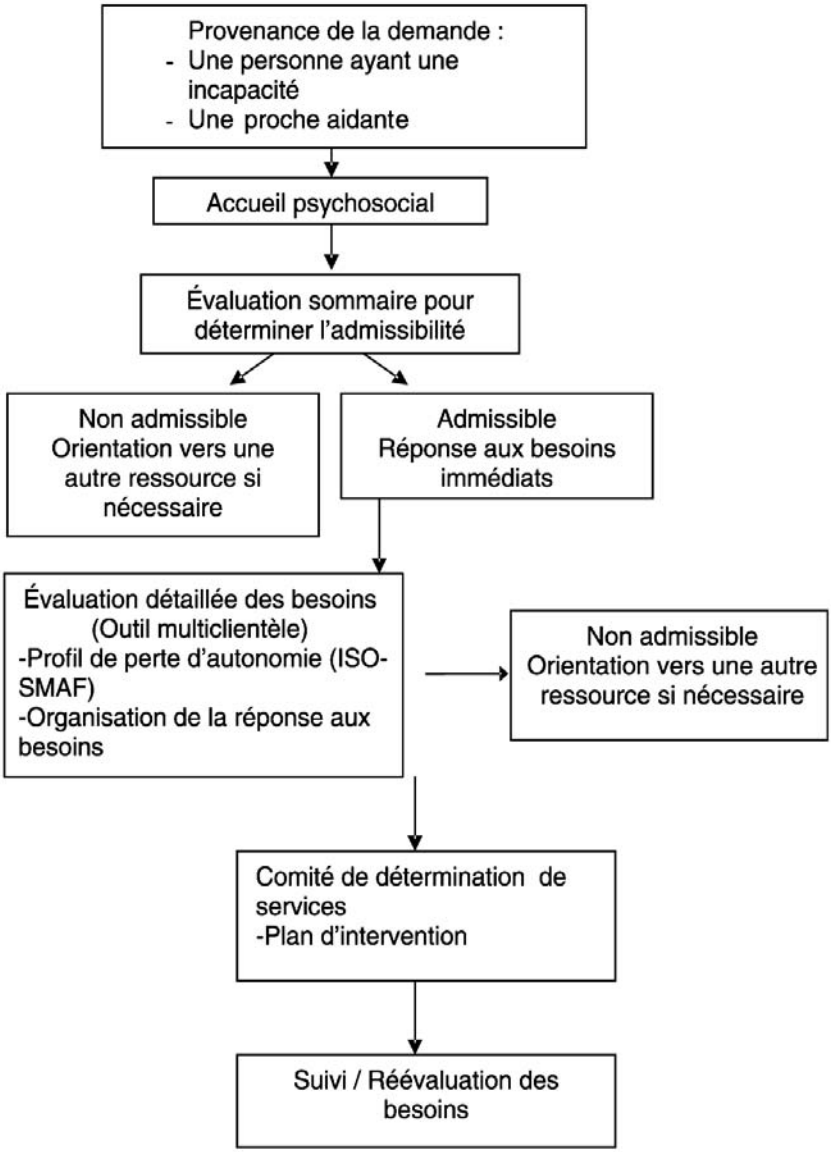
Ouvert 8h30 à 20h30
Pour accueil, évaluation, information, orientation et référence.

Cheminement de la demande

Voici comment se fait l'évaluation des besoins et la détermination des services.

Suite à une demande, une intervenante prend rendez-vous avec vous afin de procéder à l'évaluation de la perte d'autonomie de la personne concernée. L'évaluation est effectuée à l'aide de l'Outil multiclientèle. Cet outil est un formulaire à l'aide duquel l'intervenante obtient un profil de perte d'autonomie. C'est à partir de ce profil de 1 à 14 que l'on détermine le niveau de services requis (Profil ISO-SMAF). D'autres facteurs sont également pris en compte dont l'état du réseau de soutien naturel. Par la suite, les services sont alloués dans le cadre d'un plan d'intervention.

CHEMINEMENT DE LA DEMANDE DE SOUTIEN À DOMICILE



PROGRAMME SOUTIEN À DOMICILE, CLSC

1200, King Est, Sherbrooke (Québec) J1G 1E4
☎ 819 563-CLSC (2572)

Le CLSC vous présente son équipe et ses **services de soutien à domicile** qui sont offerts aux personnes aînées et aux personnes en perte d'autonomie ne pouvant se déplacer, habitant à domicile ou en résidence privée à Sherbrooke.

Services de soutien à domicile :

- ⇨ **Accueil, évaluation, information, orientation, référence et relance**
  Des équipes multidisciplinaires sont organisées pour répondre à vos besoins.

- ⇨ **Services psychosociaux**
  Écoute, suivi psychosocial, soutien aux proches-aidants.

- ⇨ **Services d'aide à domicile**
  Aide à l'hygiène personnelle, aux déplacements, aux transferts et à l'alimentation.

- ⇨ **Services de soins infirmiers**
  Suivi post-opératoire ou post-hospitalisation (soins de plaies, prélèvements sanguins, suivi soins palliatifs), suivi de l'état général (7 jours/semaine, garde 24 heures).

- ⇨ **Service d'oncologie et de soins palliatifs**
  CSSS-IUGS « Équipe dédiée oncologie et soins palliatifs »
  But : Offrir des services et du soutien aux personnes atteintes d'un cancer ou en soins palliatifs. Ces services sont offerts par une équipe multidisciplinaire selon les besoins de la personne, sa famille ou son réseau.

Services de réadaptation :

- ⇨ **Physiothérapie**
  Intervention pour améliorer la mobilité, la force musculaire, l'équilibre et la marche dans le but d'obtenir le rendement fonctionnel maximum de la personne.

- ⇨ **Ergothérapie**
  Intervention qui permet à la personne de gagner ou de conserver le maximum d'autonomie fonctionnelle au niveau des activités de la vie quotidienne.

- ⇨ **Inhalothérapie**
  Suivi professionnel pour les personnes ayant des problèmes respiratoires.

Services d'action communautaire :

De plus, pour répondre à sa mission de prévention et de développement local, nous retrouvons des services d'action communautaires (soutien aux organismes communautaires, création de nouvelles ressources...).

Programme de prévention :

⇨ Prévention des chutes : volet CLSC

But : Améliorer ou maintenir l'autonomie des personnes âgées en perte d'autonomie de 65 ans et plus, vivant à domicile en diminuant les risques et la gravité des chutes.

Cinq facteurs sont évalués à domicile par l'équipe du CLSC :

- Alimentation
- Médication
- Marche et équilibre
- Environnement
- Hypotension orthostatique

Vous pouvez accéder directement à ce service en appelant au CLSC au ☎ 819 563-2572.

⇨ Prévention des chutes : volet communautaire, Programme P.I.E.D.

Offert aux personnes autonomes de 65 ans et plus qui sont préoccupées par leur équilibre. Trois organismes communautaires offrent des activités de groupe (exercices, capsules de prévention) Sercovie, Rayon de soleil de l'Estrie, Aide Communautaire de Lennoxville et environs.

⇨ Clinique de vaccination antigrippale

Parmi les programmes de prévention, le CLSC offre des cliniques de vaccination antigrippale.

⇨ Le Centre de Jour

Poursuit 3 objectifs :

- Le maintien ou l'amélioration de l'état de santé bio-psycho-sociale ;
- Le maintien et la consolidation des capacités ;
- Le soutien aux proches-aidants en leur offrant une période de répit et/ou de partage. Des activités thérapeutiques de groupe (stimulation physique et cognitive) sont offertes pour des personnes âgées en perte d'autonomie modérée à sévère.

Il vous donne également un répit pendant que la personne dont vous prenez soin participe aux activités.

Les activités de groupe ont lieu du lundi au vendredi. Les demandes d'admission pour le Centre de jour doivent passer par le CLSC (accueil ou votre intervenante).

Pour plus d'information ☎ 819 569-5131.

Groupe d'entraide pour les personnes atteintes de maladies pulmonaires

L'Association pulmonaire du Québec en collaboration avec le CLSC offre un groupe d'entraide aux personnes atteintes et à leurs proches, chaque premier mardi du mois. Les objectifs sont de briser l'isolement, d'exprimer leurs sentiments, d'accepter la maladie, d'adopter de nouveaux comportements adéquats vis-à-vis leur nouvelle condition de vie.

Pour plus d'information ☎ 819 821-9505

Centre d'enseignement aux asthmatiques (CEA)

Séance d'enseignement offerte aux personnes asthmatiques, par le biais de rencontre individuelle ou de groupe, l'objectif étant d'améliorer leur autonomie et leur qualité de vie.

Pour rendez-vous ☎ 819 563-2572 (44694)

Réseau MPOC

Séance d'enseignement et de suivi pour les personnes atteintes de maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) admissibles au programme. L'objectif étant de diminuer les hospitalisations et les consultations à l'urgence. Informez-vous à votre médecin.

Comité des usagers du CSSS-IUGS

Le comité des usagers a été mis en place suite à la loi 83, de 1986. Cette loi a demandé au CSSS-IUGS de former un **comité pour les usagers** de l'ensemble de ses services, en plus du **comité de résidents** dans chacun de ses Pavillons. Ces comités sont les gardiens des droits des usagers et des résidents.

Les principales fonctions de ces comités sont de :

- renseigner les personnes sur leurs droits et leurs obligations.
- promouvoir l'amélioration de la qualité des conditions de vie et évaluer le degré de satisfaction des personnes à l'égard des services obtenus.
- défendre les droits et les intérêts collectifs de ces personnes ou les droits d'une personne à sa demande.
- accompagner et assister sur demande une personne dans toute démarche qu'il entreprend y compris une plainte.

Pour plus d'information, vous pouvez vous rendre au Pavillon St-Joseph, 611 boulevard Queen-Victoria, Sherbrooke ou en appelant au ☎ 819 562-9121 (40296).

HÉBERGEMENT

L'Entrée en résidence, ça se planifie !
La décision d'entrer en résidence ou en centre d'hébergement n'est pas facile à prendre. Afin de vous aider à bien vous préparer à cette éventualité, le CLSC peut vous donner des conseils pour vous aider à prendre une décision éclairée et à mieux vivre cette étape de la vie.

Solutions alternatives à l'hébergement

Entre le domicile et l'hébergement permanent, le CLSC utilise des solutions alternatives qui visent à maintenir la personne qui le désire dans son milieu de vie naturel le plus longtemps possible. Différentes solutions peuvent être mises en place selon les besoins de la personne en perte d'autonomie et de sa famille. Par exemple, le CLSC peut aider la personne à obtenir des services en résidence privée. Le soutien aux proches aidants par l'hébergement temporaire ou par alternance et les services de répit à domicile fait également partie des solutions alternatives à l'hébergement. Renseignez-vous auprès du CLSC.

Composante Centre d'hébergement du CSSS-IUGS

Hôpital et Centre d'hébergement ARGYLL ☎ 819 821-1170 (46000)

Services
- Centre d'expertise en santé de Sherbrooke ☎ 819 821-1170 (46469)
- Cliniques externes ☎ 819 821-1170 (46352)
- Unité de courte durée gériatrique ☎ 819 821-1170 (46200)
- Géronto-Psychiatrie ☎ 819 821-1170 (46103)
- Bénévolat ☎ 819 821-1170 (46123)

Hôpital et Centre d'hébergement
YOUVILLE ☎ 819 821-1170 (45000)

Services
- Admission ☎ 819 821-1170 (45119)
- Centre de recherche ☎ 819 821-1170 (45131)
- Hôpital de jour ☎ 819 821-1170 (45123)
- Réadaptation (URFI) ☎ 819 821-1170 (45133)

Centre d'hébergement ST-JOSEPH ☎ 819 562-9121 (40000)

Centre d'hébergement ST-VINCENT ☎ 819 562-9121 (41000)

LES RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

Aide domestique

Coopérative de services à domicile de l'Estrie ☎ 819 823-0093
Soins d'hygiène, entretien ménager, répit surveillance, accompagnement, préparation de repas, évaluation gratuite, services fiables et confidentiels.
Tarifs accessibles grâce à une aide financière gouvernementale.

Alimentation

⇨ Cuisine collective
Carrefour des cuisines collectives ☎ 819 820-1231
Pour toute personne ayant à cœur de mieux se nourrir.

⇨ Dépannage alimentaire
Le Samaritain ☎ 819 563-8457
Moisson Estrie ☎ 819 822-6025

⇨ Les repas à domicile (popote roulante)
Aide Communautaire de Lennoxville et des environs ☎ 819 821-4779
Sercovie (cafétéria sur place) ☎ 819 565-1066
Service d'entraide bénévole de Brompton ☎ 819 846-4380

⇨ Repas communautaire
Rayon de soleil de l'Estrie ☎ 819 565-5487
Carrefour des cuisines collectives ☎ 819 820-1231

Banque de travailleurs en soutien à domicile

Alliance sherbrookoise pour l'autonomie à domicile ☎ 819 562-8877
Banque de travailleurs en soutien à domicile pour des services d'aide à la vie quotidienne et d'aide à la vie domestique. Ex. : lever, coucher, hygiène personnelle, ménage, préparation des repas, etc.
Ce service s'adresse aux personnes handicapées physiques.

Condition féminine

AFEAS Région Estrie ☎ 819 864-4186
Centre des femmes Lennoxville et environs ☎ 819 564-6626
La Parolière inc . (Centre des femmes) ☎ 819 569-0140
Centre de Santé des femmes de l'Estrie ☎ 819 564-7885

Cancer

La Rose des vents de l'Estrie ☎ 819 823-9996
Aide psychologique, accompagnement-transport, visite amicale, service de répit, ateliers, groupe de soutien et service d'auxiliaire familiale et sociale. Une aide financière est offerte pour aider à payer la franchise des médicaments ou à subvenir à d'autres besoins essentiels. On doit répondre à des critères bien précis.

Société canadienne de cancer ☎ 819 562-8869
Recherche, soutien affectif, aide financière et matérielle, service d'information téléphonique, documentation.

Fondation québécoise du cancer ☎ 819 822-2125
Hébergement phase curative, documentation et service d'information téléphonique.

Équipe interdisciplinaire en oncologie du CHUS ☎ 819 346-1110 (13333)
Évaluation des besoins par l'équipe interdisciplinaire, continuité de services à partir de l'annonce du diagnostic, orientation vers une intervention spécifique à tout moment de la maladie (traitements, rémissions, phase palliative). Services dispensés par : infirmière, psychologue, travailleuse sociale, diététiste, médecin en soins palliatifs, pharmacien, agente de pastorale. Liaison et consultation auprès des organismes de la communauté.

Unité de soins palliatifs (CHUS) ☎ 819 346-1110 (26400)
Accueille les personnes atteintes de cancer ayant besoin d'une courte hospitalisation pour contrôler les symptômes d'inconfort et de douleurs. Une équipe de professionnel intervient selon les besoins des malades et des proches. Comprend 12 lits.

Défense des droits

Association québécoise de défense des droits des retraité(e)s et préretraité(e)s (AQDR) section-Sherbrooke ☎ 819 829-2981
Pour toute personne de 50 ans et plus.
L'action de l'AQDR porte sur différents aspects de la vie des personnes retraitées et préretraitées en matière de revenu, santé, logement, soutien à domicile, transport, environnement, éducation justice.

Alliance sherbrookoise pour l'autonomie à domicile ☎ 819 562-8877
Vise la promotion et la défense des droits pour les personnes handicapées physiques de façon collective et individuelle. Offre un soutien pour les plaintes reliées à leur condition de vie à domicile.

Association québécoise pour la défense des personnes et biens sous curatelle publique ☎ 1 514 486-0428

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes Estrie (CAAP) ☎ 819 823-2047 1 877 SOS-CAAP / 1 877 767-2227
Le CAAP-Estrie est l'organisme communautaire mandaté pour assister et accompagner les usagers et les usagères qui désirent porter plainte lorsqu'ils jugent que les services reçus ou qu'ils auraient dû recevoir d'un établissement du réseau de la santé et des services sociaux ne sont pas satisfaisants.

Écoute et Santé Mentale

La Cordée et le Réseau d'Amis ☎ 819 565-1225
Projet santé mentale et vieillissement
Visites à domicile pour les 65 ans et plus.

Secours Amitié ☎ 819 564-2323
Écoute téléphonique 24h/7 jours

L'habitation

Association des locataires de Sherbrooke ☎ 819 823-9135
Défense des droits des locataires.

Prévention des mauvais traitements

Association estrienne pour l'information et la formation aux aînées et aînés (AEIFA) ☎ 819 346-0679
Prévenir et contrer les mauvais traitements envers les aînés. Conférence et formation sur demande.

Programme de prévention de la perte d'autonomie chez les personnes aînées

Prévention des chutes ☎ 819 563-2572
Aux personnes autonomes de 65 ans et plus, qui sont préoccupés par leur équilibre. Trois organismes communautaires offrent des activités de groupe (exercices, capsules de prévention) Sercovie, Rayon de soleil de l'Estrie, Aide Communautaire de Lennoxville et environs.

Plaintes : Services d'accompagnement aux plaintes/ Réseau Santé et services sociaux

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes Estrie (CAAP) ☎ 819 823-2047
1 877 SOS-CAAP / 1 877 767-2227
Le CAAP-Estrie est l'organisme communautaire mandaté pour assister et accompagner les usagers et les usagères qui désirent porter plainte lorsqu'ils jugent que les services reçus ou qu'ils auraient dû recevoir d'un établissement du réseau de la santé et des services sociaux ne sont pas satisfaisants.

Répit, Présence-surveillance (gardiennage et ou stimulation à domicile)

Baluchon Alzheimer Estrie ☎ 819 563-5890
Vous prenez soin à domicile d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ? Des services de répit à domicile vous sont offerts jusqu'à 14 jours consécutifs. Tarifs fixés.

Coopérative de services à domicile de l'Estrie ☎ 819 823-0093
Soins d'hygiène, entretien ménager, répit surveillance, accompagnement, préparation de repas, évaluation gratuite, services fiables et confidentiels.
Tarifs accessibles grâce à une aide financière gouvernementale.

La Rose des vents de l'Estrie ☎ 819 823-9996
Pour les personnes dont l'espérance de vie est de moins d'un an, peu importe leur maladie, des services sont disponibles pour favoriser le maintien et le mourir à domicile. Services offerts : Aide psychologique, accompagnement-transport, visite amicale service de répit, ateliers, groupe de soutien et service d'auxiliaire familiale et sociale.
Liste de gardiennes disponibles sur demande pour besoin de répit occasionnel (travailleuses autonomes).
Une aide financière est offerte pour aider à payer la franchise des médicaments ou à subvenir à d'autres besoins essentiels. On doit répondre à des critères bien précis.

Société Alzheimer de l'Estrie ☎ 819 821-5127
Services offerts : Soutenir les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et leurs proches.
Programme d'activités de stimulation à domicile et de répit aux proches (PASAD) 4 heures/semaine ou 2 périodes de 2 heures.
Groupe de soutien, soutien téléphonique, centre de documentation, conférence mensuelle d'information, bulletin d'information et ateliers de formation.

Services et groupe de rencontres pour proches aidants

Aide Communautaire de Lennoxville et des environs ☎ 819 821-4779
Groupe de rencontre pour les proches aidants, sessions d'information, support individuel et de groupe, entraide, service bilingue et banque de travailleurs autonomes.

Regroupement des aidantes et aidants naturels ☎ 819 562-2494
Café rencontre le dernier mercredi du mois, formation pour prévenir l'épuisement, groupe de support et déjeuner-rencontre. Information, référence et soutien. Rencontre individuelle au bureau ou à domicile. Liste de gardiennes disponibles sur demande pour besoin de répit occasionnel (travailleuses autonomes).

ACTE Association des accidentés cérébro-vasculaire et traumatisés crâniens de l'Estrie ☎ 819 821-2799
Services de références, information, conférences, loisirs, groupe de soutien.

APPAMME - Association des proches de personnes atteintes de maladie mentale de l'Estrie ☎ 819 563-1363
Groupes d'entraide, information, support moral, rencontres mensuelles d'information et formations sur mesure.

Atelier téléphonique Réseau Entre-Aidants ☎ 1 866 396-2433

Soins palliatifs (assistance, accompagnement...)

La Maison Aube-Lumière ☎ 819 821-3120
But : Accueillir des personnes atteintes de cancer en phase terminale et vivre avec elles leurs derniers moments de vie. Apporter un soutien aux membres de la famille.
Services : Répit, dépannage, hébergement, services médicaux et infirmiers, services complémentaires par les bénévoles, d'accompagnement au deuil, service de pastorale.

La Rose des vents de l'Estrie ☎ 819 823-9996
Services offerts : Aide psychologique, accompagnement-transport, visite amicale, service de répit, ateliers, groupe de soutien et service d'auxiliaire familiale et sociale. Liste de gardiennes disponibles sur demande pour besoin de répit occasionnel (travailleuses autonomes).
Une aide financière est offerte pour aider à payer la franchise des médicaments ou à subvenir à d'autres besoins essentiels.
On doit répondre à des critères bien précis.

CSSS-IUGS « Équipe dédiée oncologie et soins palliatifs » ☎ 819 563-2572
But : Offrir des services et du soutien aux personnes atteintes d'un cancer ou en soins palliatifs. Ces services sont offerts par une équipe multidisciplinaire selon les besoins de la personne, sa famille ou son réseau.

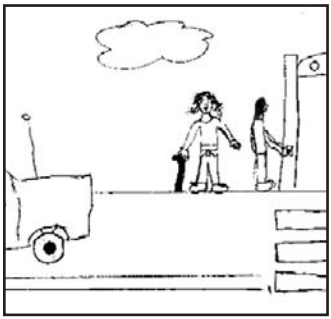
Unité de soins palliatifs (CHUS) ☎ 819 346-1110 (26400)
Accueille les personnes atteintes de cancer ayant besoin d'une courte hospitalisation pour contrôler les symptômes d'inconfort et de douleurs. Une équipe de professionnel intervient selon les besoins des malades et des proches. Comprend 12 lits.

Téléphone Sécurisant

Aide Communautaire de Lennoxville et des environs ☎ 819 821-4779
Le Service d'entraide bénévole de Bromptonville ☎ 819 846-4380
Réseau d'Amis ☎ 819 562-2494

Transport, Accompagnement-Transport

Aide Communautaire de Lennoxville et des environs ☎ 819 821-4779
Alliance Sherbrookoise pour l'autonomie à domicile ☎ 819 562-8877
La Rose des vents de l'Estrie ☎ 819 823-9996
Réseau d'Amis ☎ 819 562-2494
Le Service d'entraide bénévole de Bromptonville ☎ 819 846-4380
Association des utilisateurs de transport de Sherbrooke ☎ 819 563-4523



Transport Adapté

Société de transport de Sherbrooke (STS) ☎ 819 564-2687

Regroupement des usagers du transport adapté du Sherbrooke Métropolitain (R.U.T.A.S.M.) ☎ 819 562-3311

Toxicomanie

ÉLIXIR ou l'assuétude d'Ève ☎ 819 562-5771
Programme S.E.V.E
(savoir et entraide pour un vieillissement éclairé)
Femmes de 50 ans et plus,
prévention alcool-cigarette-médicaments.

Visites à Domicile

Aide Communautaire de Lennoxville et des environs	☎ 819 821-4779
Alliance Sherbrookoise pour l'autonomie à domicile	☎ 819 562-8877
La Rose des vents de l'Estrie	☎ 819 823-9996
Le Service d'entraide bénévole de Bromptonville	☎ 819 846-4380
Les Petits frères des pauvres (personnes de 75 ans et plus)	☎ 819 821-4411
Réseau d'Amis	☎ 819 562-2494

AUTRES SERVICES DU MILIEU

Habillement Adapté

Aisance Mode Plus	☎ 819 562-9463
Confort Mode	☎ 819 348-1919

Location/achat d'équipement médical et d'aides techniques

Oxybec	☎ 819 566-8711
Ortho-dépôt	☎ 819 565-4102
Ortho-Fab	☎ 819 566-5551
Eureka Solutions (adaptation de véhicules)	☎ 819 562-2555
Centre de réadaptation Estrie	☎ 819 820-2734
Orthèse-Prothèse Rive-Sud Inc.	☎ 819 564-1450

Loisirs

Université du troisième âge (UTA Sherbrooke) (activités culturelles et éducatives)	☎ 819 821-7630
(FADOQ) Mouvement des aînés du Québec Région Estrie	☎ 819 566-7748
Sercovie « Le centre des activités des 50 ans et plus » et café « Le bel âge »	☎ 819 565-1066

Vie-active ☎ 819 565-1066
(répondant régional : Sercovie)
Loisirs Fleuri-Est ☎ 819 821-5791
Sherbrooke Loisirs Action ☎ 819 821-5780
Centre communautaire de loisirs Sherbrooke Inc. ☎ 819 821-5601
Carrefour accès-loisir ☎ 819 821-1995
Bibliothèque municipale Éva-Senécal ☎ 819 821-5860
Bibliothèque Lennoxville Library ☎ 819 562-4949

Lutte contre les abus

⇨ Organismes régionaux

CAVAC- Centre d'aide aux victimes d'actes criminels de l'Estrie ☎ 819 820-2822
FADOQ Estrie ☎ 819 566-7748
(Mouvement des aînés du Québec)

⇨ Organismes publics

Commission des droits de la personne et de la jeunesse ☎ 819 820-3559
Curateur public ☎ 819 820-3559

⇨ Organismes locaux

CLSC ☎ 819 563-2572
AEIFA ☎ 819 346-0679
(contrer les mauvais traitements)
AQDR ☎ 819 829-2981
(Défense des droits)
Réseau d'Amis ☎ 819 562-2494
(soutien aux proches aidants)
Aide Communautaire de Lennoxville And District Community Aid ☎ 819 821-4779
L'Escale ☎ 819 569-3611
(Maison d'hébergement pour femmes)
Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractères sexuel de l'Estrie (CALACS) ☎ 819 563-9999

⇨ **Services d'urgence** ☎ 911
Info-Abus ☎ 1 888 489-2287
Service de police Sherbrooke ☎ 819 821-5555
Sûreté du Québec ☎ 819 310-4141

Sécurité et télésurveillance

Service de police / division sécurité du milieu (prévention P.A.I.R- Gratuit) ☎ 819 822-6080
Life-line ☎ 1 866 784-1992
Télé-sécur protection ☎ 819 563-3333

Téléphone

BELL Canada ☎ 819 310-BELL (2355)
Service pour malentendant

Transport

Taxi-Sherbrooke ☎ 819 562-4717
Taxi-adapté (tarif de taxi) ☎ 819 560-2538

Urgence

***Urgence** ☎ **911**
Ambulance de l'Estrie ☎ 819 565-5111
Police ☎ 819 821-5555
Pompiers ☎ 819 821-5517
Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke
- CHUS - Hôpital Fleurimont ☎ 819 346-1110
- CHUS - Hôpital Hôtel-Dieu ☎ 819 346-1110

Centre anti-poison ☎ 1 800 463-5060
Urgence Détresse ☎ 819 563-CLSC (2572)
***Info-santé** ☎ **811**

SERVICES PUBLICS ET GOUVERNEMENTAUX (MUNICIPAL, PROVINCIAL, FÉDÉRAL)

L'équipement et les aides techniques

Sans aide technique, il peut parfois vous être difficile de soutenir un proche dans les activités de la vie quotidienne. Le support technique comprend à la fois les fournitures médicales, les équipements et les aides techniques nécessaires pour qu'une personne demeure à domicile. Il assure le maintien de l'autonomie fonctionnelle de notre proche et peut offrir un plus grand confort à cette dernière. Enfin, il peut contribuer grandement à protéger des accidents la personne elle-même et son entourage.

Les aides techniques sont des aides qui permettent de corriger une déficience, de compenser des limitations fonctionnelles ou d'adapter l'environnement immédiat de la personne.

« Selon la Politique de soutien à domicile (2003) du ministère de la Santé et des Services sociaux, le processus d'attribution des aides doit assurer aux personnes ayant une incapacité à domicile un accès au support technique aux mêmes conditions que si elles étaient hospitalisées ou hébergées. »

Enfin, il revient au CLSC d'assurer l'évaluation et le conseil en matière d'aides techniques.

Tableau des aides techniques

Liste des programmes ministériels d'aides techniques		
Programmes	**Fiduciaires**	**Description sommaire des aides attribuées**
Aides visuelles	Régie de l'assurance-maladie (514 864-3411) Centre de réadaptation Estrie (819 346-8411)	Aides à la lecture, à l'écriture (télévisionneuses, lentilles et systèmes optiques) et à la mobilité (canne, détecteur d'obstacles, etc.)
Aides visuelles pour les activités de la vie quotidienne et les activités de la vie domestique	Centre de réadaptation Estrie (819 346-8411)	Dispositifs pour la préparation des repas, pour connaître l'heure, la téléphonie, l'habillage, la santé (autopiqueur, balance parlante...) etc
Aides visuelles (Fonds des travailleurs) guide informatique d'écriture et de lecture	Centre de réadaptation Estrie (819 346-8411) Institut Nazareth & Louis Braille (1 800 361-7063) info@inlb.gouv.qc.ca	Aides informatiques pour l'intégration au travail non incluses dans le programme des aides visuelles de la RAMQ.
Prothèses oculaires	Régie de l'assurance-maladie (1 800 561-9749) www.ramq.gouv.qc.ca	Globe(s) oculaire(s) de remplacement
Aides auditives	Régie de l'assurance-maladie (514 864-3411) Centre de réadaptation Estrie (819 346-8411)	Prothèses auditives, aides de suppléance à l'audition (avertisseurs visuels de sonneries et d'alarmes, réveille-matin adapté, aides à la téléphonie, système MF de transmission des sons, téléscripteurs, etc.)
Implants cochléaires	CHUQ (Hôtel-Dieu de Québec) (418 525-4444)	Coût des électrodes implantées dans la cochlée et du processeur vocal porté à la ceinture. Destiné aux personnes pour qui les prothèses auditives conventionnelles ne suffisent plus.
Aide à la communication	Hôpital Marie-Enfant (514 374-1710) www.hsj.qc.ca/crme	Aides à la communication orale, non orale, écrite, à la téléphonie et au contrôle de l'environnement pour les personnes n'ayant pas une surdité seulement.
Services aux laryngectomisés	CHUM (Hôpital Notre-Dame) (1 800 561-9749)	Vocalisateurs, canules parlantes et accessoires.
Prothèses mammaires externes	Régie de l'assurance-maladie (1 800 561-9749)	Forfait remis pour prothèse (s) mammaire(s) externes (non pas interne(s) suite à une mastectomie ou une aplasie.
Ventilothérapie	CLSC (819 563-2572)	Assistance ventilatoire par appareil volumétrique (pression positive variable), par pression de support à l'inspiration et pression à l'expiration (BIPAP). Pacemaker diaphragmatique.
Oxygénothérapie	CLSC (819 563-2572)	Concentrateur d'oxygène et accessoires. Cylindre d'oxygène, régulateur, CPAP, etc,) pour maladies pulmonaires chroniques.

Liste des programmes ministériels d'aides techniques		
Programmes	**Fiduciaires**	**Description sommaire des aides attribuées**
Stomies permanentes	Régie de l'assurance-maladie (1 800 561-9749)	Forfait remis pour achat de sacs collecteurs, adaptateurs, etc. pour colostomie, iléostomie ou urostomie permanente.
Alimentation entérale	CLSC (819 563-2572)	Pompes à gavage, tubes, seringue pour gavage, ensemble pour irrigation, bouton de gastrostomie, etc.
Aides à l'élimination	CLSC (819 563-2572)	Aide financière pour achat de culottes d'incontinence, drainage vésical, irrigation ou vidange vésicale ou intestinale, pour trachéostomie et stomies.
Aide à la motricité	Régie de l'assurance-maladie (1 800 561-9749)	Orthèses et prothèses pour membres supérieurs et membres inférieurs, orthèses du tronc, aides à la marche, aides à la locomotion (fauteuils roulants), aides à la verticalisatino, aides à la posture, etc.
Ambulateurs	CLSC (819 563-2572)	Attribution d'ambulateurs ou de déambulateurs permettant aux personnes handicapées d'avoir une vie active en compensant une incapacité significative et persistante à la marche. Le programme attribue exclusivement des ambulateurs pour usage extérieur.
Chaussures orthétiques	Centre de Réadaptation Estrie (819 346-8411)	Adaptation de chaussures dans les cas d'incapacités sévères à la marche.
Chiens guides	Régie de l'assurance-maladie (1 800 561-9749) Fondation Mira (450 795-3725) www.mira.ca	Frais d'acquisition et d'entretien d'un chien guide pour aveugles ou personnes à mobilité réduite.
Aides techniques pour les activités de la vie quotidienne et les activités de la vie domestique.	CLSC (819 563-2572)	Dispositifs pour l'adaptation de la chambre à coucher, de la salle de bain et de la cuisine (ustensiles adaptés, bancs de transfert, lève-personnes, aides pour les soins personnels, etc.)
Tricycles et vélos adaptés	Institut de réadaptation et de déficience physique de Québec (418 649-3700)	Adaptation de vélos et de tricycles pour les jeunes de 18 ans et moins ayant une déficience physique ou intellectuelle.
Triporteurs, quadriporteurs	Institut de réadaptation et de déficience physique de Québec (418 649-3700)	Triporteurs, quadriporteurs et déambulateurs comme aides à la locomotion pour les personnes ayant des incapacités sévères à la marche sur une distance de 30 mètres.

Pour plus d'information, vous pouvez consulter le répertoire sur les équipements et les aides techniques du curateur public sur son site web : www.curateur.gouv.qc.ca

L'HABITATION

Lorsqu'on a des incapacités ou lorsqu'on prend soin d'un proche qui en a, habiter un lieu qui correspond à nos besoins est un support essentiel au maintien de l'autonomie. En effet, ne pas pouvoir se déplacer aisément dans une résidence, ne pas pouvoir descendre les escaliers peut entraîner un fardeau supplémentaire. Nous devrons alors soutenir davantage la personne pour certaines activités.

Comme le mentionne l'Enquête québécoise sur les limitations d'activités (2000), l'habitation est une composante essentielle du quotidien de tous et chacun et la façon dont elle répond aux besoins de ses occupants est un indicateur important de la qualité de vie d'une société.

Quelques programmes d'aide gouvernementaux existent pour subventionner l'adaptation d'un logement ou d'une résidence, pour aider financièrement les personnes à faibles revenus ou apporter une certaine protection légale aux locataires ayant des incapacités.

Les programmes d'aide à l'adaptation du logement

C'est le CLSC qui assume la responsabilité d'évaluer et de conseiller en matière d'adaptation domiciliaire. Il existe au Québec deux grands programmes d'adaptation du logement.

Le programme d'adaptation du domicile pour personnes handicapées (PAD)

Ce programme est administré conjointement par la *Ville de Sherbrooke* ☎ 819 821-5928 et la *Société d'habitation du Québec* (SHQ) ☎ 1 800 463-4315. Il vise à aider les personnes ayant des incapacités à rendre accessible et à adapter leur maison ou leur logement. Il consiste à payer le coût des travaux nécessaires.

Les travaux admissibles sont ceux qui permettent de modifier et d'adapter le logement de la personne afin de pouvoir y entrer et en sortir. Les réaménagements visant à faciliter l'accès de façon autonome aux pièces et aux commodités reliées aux activités quotidiennes sont aussi admissibles. Des travaux d'aménagement peuvent être entrepris pour rendre accessible ou adapter la cuisine, la salle de bain, l'élargissement des cadres de porte, l'installation d'une rampe d'accès extérieure.

L'aide financière

La subvention peut atteindre 16 000 $ et plus pour un ménage propriétaire, 8 000 $ pour un ménage locataire d'un logement et 4 000 $ pour un ménage locataire d'une chambre.

Le déménagement

Le programme peut défrayer jusqu'à 5 750 $ de frais de déménagement et de frais d'installation. Cela est possible seulement lorsque les frais en question, combinés avec les coûts d'adaptation du nouveau domicile, sont inférieurs aux coûts d'adaptation de la résidence actuelle.

La démarche

La demande d'adaptation de domicile doit être faite par le propriétaire de l'immeuble où se trouve le logement en complétant le formulaire « demande d'aide provisoire ». Ultérieurement, la demande de subvention devra être accompagnée du rapport d'un ergothérapeute, du CLSC ou du Centre de réadaptation.

Le programme de logements adaptés pour aînés autonomes (LAAA)

La Société d'habitation du Québec administre ce programme. Pour avoir plus d'informations, appelez à la *Ville de Sherbrooke* ☎ 819 821-5928. Il s'adresse aux personnes âgées de 65 ans et plus éprouvant des difficultés à accomplir certaines activités dans leur vie quotidienne. Les difficultés peuvent être, par exemple, de rentrer et de sortir de son domicile, d'y circuler à l'intérieur ou encore d'utiliser la cuisine, la salle de bain ou les placards. Le programme vise à favoriser le maintien de l'autonomie à domicile.

La subvention doit donc servir à effectuer ou à faire effectuer des travaux d'adaptation mineurs pour permettre aux bénéficiaires du programme de demeurer plus longtemps et de façon sécuritaire dans leur maison ou dans leur logement.

Les frais remboursés concernent:

- L'installation d'une main courante le long d'une allée ou d'un escalier;
- L'installation de barres d'appui près de la baignoire ;
- L'achat et l'installation de robinets ou de poignées ;
- La pose d'interrupteurs ou de prises de courant à des endroits faciles d'accès.

Les critères d'admissibilité
Les revenus maximaux admissibles varient selon le nombre de personnes constituant le ménage, la municipalité où se situe la résidence et le revenu du ménage. Ex : avoir un revenu inférieur à 18 000 $ par an pour une personne seule ou un couple. Un groupe de 2 personnes et plus sont aussi éligibles selon les revenus.

La subvention
La subvention peut atteindre 3 500$ maximum si les travaux sont exécutés par un entrepreneur accrédité par la Régie du bâtiment.

Les programmes d'aide financière au logement

L'habitation à loyer modique (HLM)

L'habitation à loyer modique (HLM) s'adresse aux personnes et aux familles à faibles revenus. Le coût du loyer d'une HLM équivaut à 25% des revenus. Plusieurs HLM sont réservées aux personnes âgées dont 465 logements et des services peuvent y être dispensés. Certains logements sont accessibles pour les personnes utilisant un fauteuil roulant.

Démarche
Faire une demande auprès de *l'Office municipal d'habitation de Sherbrooke* OMHS ☎ 819 566-7868

Une évaluation sera faite à partir de critères qui tiennent compte des revenus, des conditions actuelles de logement et de la part des revenus consacrés au paiement du loyer et à la valeur des biens appartenant au requérant.

La coopérative d'habitation

Plusieurs coopératives d'habitation offrent en location des logements à des ménages qui ont de faibles ou de modestes revenus. Pour louer un logement dans une coopérative, il est nécessaire de devenir membre et de participer à la gestion des logements.

Pour plus d'information : *La Fédé Coop-Habitat Estrie* ☎ 819 566-6303

Le programme Allocation-logement

Ce programme est administré par la *Société d'habitation du Québec* ☎ 1 800 463-4315 et le ministère du *Revenu du Québec* ☎ 514 873-2600. Il est destiné, entre autres, aux personnes âgées de 55 ans et plus dont le loyer ou les frais de logement excèdent 30 % de leur revenu. Le programme est accessible autant aux propriétaires, aux locataires, qu'aux co-locataires ou aux chambreurs.

Le nombre de personnes composant le ménage, le revenu et le coût du logement sont des éléments qui sont pris en considération dans le calcul de l'allocation.

Le programme Allocation-logement vise à accorder une aide financière aux personnes et aux familles qui doivent consacrer plus de 30% du revenu total du ménage pour se loger. Ne sont pas admissibles au programme :

- Les personnes, couples ou familles habitant une HLM, un centre hospitalier ou un centre d'accueil subventionné ;
- Les bénéficiaires du Programme de supplément au loyer ou d'autres subventions au logement ;
- Les personnes qui possèdent ou dont le conjoint possède des biens ou des avoirs liquides dont la valeur marchande est supérieure à 50 000 $ (excluant la valeur de la résidence, du terrain, des meubles et de l'auto).

Note : les revenus considérés sont ceux de l'année fiscale précédant l'année de la demande.
L'aide maximale accordée est de 80 $ par mois.

Le logement communautaire

Les projets d'habitation communautaire subventionnés par la *Société d'habitation du Québec* ☎ 1 800 463-4315 sont destinés à des ménages à faibles revenus, à des personnes âgées ayant des incapacités légères ou à des personnes ayant des besoins particuliers de logement. Pour connaître certaines ressources en logement communautaire dans son quartier, on peut s'adresser à son CLSC.

Coopérative d'Habitation OASIS
Comprend 24 appartements de 3 1/2 pièces avec services de repas.
Pour plus d'information : ☎ 819 566-6303

Les résidences pour personnes âgées

Définition :
« Immeuble d'habitation collective où sont offerts, contre le paiement d'un loyer, des chambres ou des logements destinés à des personnes âgées et une gamme plus ou moins étendue de services, principalement reliés à la sécurité et à l'aide à la vie domestique ou à la vie sociale, à l'exception d'une installation maintenue par un établissement et d'un immeuble ou d'un local d'habitation où sont offerts les services d'une ressource intermédiaire ou d'une ressource de type familial » (article 346.0.1 de la loi sur les services de santé et les services sociaux).

Toute résidence pour personne aînée quelque soit sa taille doit obtenir un certificat de reconnaissance délivré par l'Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie. Les services offerts varient d'une résidence à l'autre. Certaines, de type plus familial, logent neuf personnes ou moins. D'autres accueillent plus de cent personnes.

Les personnes vivant en résidence pour personnes âgées, qu'elles soient autonomes ou en perte d'autonomie, ont accès aux services de soutien à domicile dispensés par les CLSC.

La déclaration auprès de l'Agence

Pour identifier les ressources en hébergement des personnes âgées de son territoire, *l'Agence de la santé et des services sociaux* doit constituer et tenir à jour un registre des résidences pour personnes âgées.

Nos droits

Les propriétaires de résidences doivent respecter les dispositions du Code civil applicables en matière de logement. Ils sont aussi tenus de suivre les règles provinciales et municipales applicables en matière de sécurité et de salubrité. Les règles de bail de logements s'appliquent aux résidences pour personnes âgées comme à tout autre logement. La réglementation en matière de logement prévoit de

plus des modalités particulières lorsqu'un propriétaire offre des services au locataire en raison de sa condition personnelle.
L'Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie ☎ 819 566-7861

Ainsi, lorsque le locateur fournit des accessoires et/ou des services, il doit obligatoirement ajouter au bail (ex : barres d'appui, service de buanderie, entretien ménager). Le tarif des services et les modalités d'une contestation devant la Régie du logement doivent aussi être spécifiés. Dans une situation où il y a des paiements pré-autorisés pour les divers services (crédit 25%), nous recommandons de vérifier mensuellement vos relevés bancaires afin de vous assurer que les montants retenus soient conformes aux tarifs établis et aux services reçus.

Où s'adresser :

- *Régie du logement* ☎ 1 800 683-2245
- *Association des locataires de Sherbrooke* ☎ 819 823-9135
- *Association québécoise de défense des droits des retraité(e)s et préretraité(e)s (AQDR) section-Sherbrooke* ☎ 819 829-2981

Les ressources résidentielles alternatives pour personnes handicapées

Les services aux usagers

Le Programme de ressources résidentielles et d'hébergement est offert par le *Centre de réadaptation Estrie* ☎ 819 346-8411 (43304). Il s'adresse aux personnes qui présentent des incapacités significatives et persistantes découlant d'une déficience physique (motrice, neurologique, sensorielle, du langage ou de la parole) et qui, en raison de cette déficience physique, ont besoin d'un hébergement ou de services spécialisés. Le programme RRH offre à la clientèle divers types de ressources résidentielles et d'hébergement, chacune possédant ses particularités. Une équipe de professionnels étudie chaque demande et oriente à la ressource appropriée.

Cette équipe d'intervention de base réunit des professionnels issus des domaines suivants : service social, éducation spécialisée et soins infirmiers.

La résiliation de bail

Une personne peut mettre fin à son bail en raison de ses incapacités ou lorsqu'elle déménage dans l'un des endroits suivants :

- un centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) ;
- un foyer d'hébergement pour personnes âgées ou une résidence pour personnes retraitées ou préretraitées lorsqu'elle fournit aux locataires un ou des services comme les repas ou l'entretien ménager ;
- une habitation à loyer modique (HLM) ;
- une habitation faisant partie du programme de logement sans but lucratif ;
- un logement privé bénéficiant du Programme de supplément au loyer.

La personne doit toutefois respecter certaines conditions :

- Dans un premier temps, elle doit faire parvenir au propriétaire un préavis. Ce préavis doit indiquer la date du départ et être envoyé trois mois avant celui-ci. Si le bail est d'une durée de moins de 12 mois, le délai pour faire parvenir le préavis est d'un mois.
- Elle doit joindre à cet avis la lettre de la résidence qui confirme l'admission ou un certificat médical si elle déménage en raison de ses incapacités.
- Les documents originaux doivent être envoyés par courrier recommandé au propriétaire.
- La personne est responsable du paiement du loyer pendant les 3 mois suivants l'envoi de l'avis.
- Il est important de conserver le coupon de la poste et des photocopies du contenu de l'envoi. En cas de problèmes, il sera possible de fournir des preuves.

À la suite d'un handicap :

Si la personne ne peut plus occuper son logement à cause de ses incapacités, elle doit envoyer au propriétaire un avis de résiliation accompagné d'une attestation médicale prouvant que son handicap est permanent.

Où s'adresser :

- *Régie du logement* ☎ 1 800 683-2245
- *Association des locataires de Sherbrooke* ☎ 819 823-9135
- *Association québécoise de défense des droits des retraité(e)s et préretraité(e)s (AQDR) section - Sherbrooke* ☎ 819 829-2981

L'aide à la recherche d'une résidence privée

Une agence peut venir en aide à la personne âgée et à ses proches dans la recherche et le choix d'une résidence selon leurs moyens financiers, leurs goûts et leurs critères. Elle offre un service d'accompagnement lors des visites et un suivi afin de s'assurer que le tout convienne.

Agence d'hébergement Doré ☎ 819 571-8289
(Mieux choisir son milieu de vie en résidence privée)

LE TRANSPORT

Les nécessités de la vie quotidienne déterminent nos besoins en déplacement. Pour un proche ayant des incapacités, ces déplacements peuvent être limités par son état de santé, mais aussi par certains obstacles sociaux. Nous devons alors prendre la relève, ce qui peut parfois s'avérer laborieux.

Les besoins d'une personne dépendent de son autonomie fonctionnelle et de son état de santé ainsi que de variables telles que l'âge, le sexe ou le statut socio-économique. Ils peuvent être comblés si des ressources formelles (présence et accessibilité des services) ou informelles (entourage) y répondent de façon satisfaisante.

La question du transport réfère à des services reliés aux déplacements des personnes ayant des incapacités telles que l'adaptation de véhicule, le transport adapté, les services d'accompagnement, etc.

Le transport adapté

Le service de transport adapté de la *Société de transport de Sherbrooke (STS*) ☎ 819 564-2687 s'adresse à toute personne, quelque soit son âge, ayant des limitations fonctionnelles qui l'empêchent d'utiliser le service régulier d'autobus. Lors de l'appel, demandez le service à la clientèle.

Afin de bénéficier du service de transport adapté, il faut demeurer à Sherbrooke. Pour faire une demande, la personne doit remplir un formulaire qui doit être contresigné par :

- un médecin ;
- un ergothérapeute, psysiothérapeute ou physiatre ;
- un cardiologue, un pneumologue ou un neurologue ;
- un spécialiste on orientation-mobilité ;
- un spécialiste en réadaptation ou en rééducation ;
- un psychologue ou un psychiatre ;
- tout autre professionnel du réseau de la santé ou du réseau scolaire.

La demande sera examinée par un comité d'admission. Celui-ci rendra une décision environ dans les 14 jours suivant la réception de la demande. Le demandeur peut s'informer en tout temps de la décision prise par téléphone. En cas de refus, la personne peut soumettre une nouvelle demande en faisant compléter un formulaire plus détaillé qui doit être contresigné par un médecin.

Lorsque le requérant est admis au service, la STS lui fait parvenir une carte d'identification et un numéro de dossier d'enregistrement. Il devra avoir son jeton ou son argent ou son passe-partout avec lui lors de ses déplacements et devra le présenter sur demande.

Les modes de transport

Le transport adapté s'effectue au moyen de minibus spécialement adaptés et de voitures-taxis.

Les tarifs :

- Les tarifs sont les mêmes que ceux exigés par le service de transport en commun régulier.
- Pour bénéficier des tarifs réduits accordés aux étudiants et aux personnes âgées, l'utilisateur doit présenter la carte d'identification émise à cet effet par la STS.
- Les enfants âgés de moins de cinq ans et les accompagnateurs obligatoires ne paient pas.

Il existe une ressource privée : *Taxi adapté* ☎ 819 560-2538.

Information et plaintes

Regroupement des usagers du transport adapté de Sherbrooke (R.U.T.A.S.M.) ☎ 819 562-3311

Association des utilisateurs de transport de Sherbrooke ☎ 819 563-4523

La vignette de stationnement

La Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) ☎ 1 800 361-7620 délivre une vignette permettant d'utiliser les espaces réservés pour les personnes handicapées. Il s'agit d'une vignette amovible qui doit être suspendue au rétroviseur intérieur du véhicule.

Pour y avoir droit, la personne doit remplir les trois conditions suivantes:

- Être une personne handicapée au sens de la Loi assurant l'exercice des droits des personnes handicapées, c'est-à-dire, être limité dans l'accomplissement d'activités normales et être atteint, de façon significative et persistante, d'une déficience physique ou mentale ou utiliser régulièrement une orthèse, une prothèse ou tout autre moyen pour pallier son handicap.
- Vivre une situation de handicap dans ses déplacements sur de

courtes distances (moins de 50 mètres), pour une durée d'au moins 6 mois.
- Fournir une évaluation complétée par un professionnel autorisé : éducateur spécialisé, ergothérapeute, infirmière, médecin, optométriste, physiothérapeute, psychologue.

Il est préférable de choisir le professionnel qui peut le mieux décrire notre situation de handicap reliée aux déplacements sur de courtes distances. Les frais encourus pour cette évaluation ne sont pas remboursables par la SAAQ.

Le coût de la vignette est de 15 $ et est valide pour une période de 5 ans.

Les cartes et vignettes d'accompagnement

La Ville de Sherbrooke émet des cartes d'accompagnement permettant à la personne handicapée de ne pas débourser les frais d'admission de son accompagnateur lorsque la présence de celui-ci est requise.

Le transport par ambulance

Le transport ambulancier est gratuit pour les personnes de 65 ans ou plus et, en certaines circonstances, pour les prestataires de l'assistance-emploi (aide sociale).

Le transport admissible à la gratuité est celui effectué :
- d'une résidence privée ou d'un lieu public situé au Québec vers l'établissement du réseau du ministère de la Santé et des Services sociaux le plus rapproché ;
- pour le retour vers la résidence du malade à la suite d'un avis de congé médical définitif.

Pour que ces transports puissent être pris en charge par un établissement, le médecin qui reçoit la personne à son arrivée ou qui lui donne son congé, doit certifier que l'état du malade nécessite un transport par ambulance.

LES RÉGIMES DE PROTECTION EN CAS D'INAPTITUDE

Afin d'être sûr de prendre les bonnes décisions, nous nous devons de connaître le degré d'inaptitude de notre proche et savoir si cette inaptitude est temporaire ou permanente. L'inaptitude de la personne est habituellement constatée par un rapport du directeur général d'un établissement de santé ou de services sociaux, dûment accompagné d'une évaluation médicale et psychosociale faite par des professionnels du réseau de la santé et des services sociaux.

🕮 Le Curateur public

Le Curateur public est l'institution publique dont le mandat est de veiller à la protection des citoyens inaptes, par des mesures adaptées à leur état et à leur situation. Il doit s'assurer que toute décision relative à leur personne ou à leurs biens est prise dans leur intérêt, le respect de leurs droits et la sauvegarde de leur autonomie. Il peut être chargé lui-même de cette protection ou surveiller le représentant privé qui est désigné pour ce faire.

Pour plus d'information : *Région de Sherbrooke* ☎ 819 820-3339
ou sans frais ☎ 1 877 663-8174
www.curateur.gouv.qc.ca

🕮 Les régimes de protection

On identifie quatre types de personnes pouvant faire l'objet d'un mandat ou d'un régime de protection en cas d'inaptitude, soit :

1 Les personnes atteintes de maladies dégénératives, telles que la maladie d'Alzheimer ;
2. Les personnes ayant une déficience intellectuelle ;
3. Les personnes présentant des troubles mentaux ;
4. Les personnes présentant divers syndromes organiques, à la suite d'un accident cérébro-vasculaire, ou d'un traumatisme crânien.

Le régime de protection peut être :
- privé lorsqu'un proche est désigné pour représenter la personne inapte ou gérer ses biens;
- public lorsque c'est le Curateur public qui est désigné pour représenter la personne inapte ou administrer son patrimoine (gestion des biens).

Le Code civil prévoit quatre formes distinctes de protection pour les personnes majeures :

- Le mandat en cas d'inaptitude ;
- Le régime de curatelle ;
- Le régime de tutelle ;
- Le régime de conseiller au majeur.

Le mandat en cas d'inaptitude

Depuis avril 1990, le Code civil du Québec reconnaît à toute personne apte le droit de désigner la personne de son choix pour prendre soin d'elle-même ou de ses biens advenant qu'elle devienne inapte. Cette désignation se fait au moyen d'un mandat en cas d'inaptitude.

Homologation

L'homologation est une procédure légale qui a pour but de vérifier l'inaptitude du mandant, l'existence du mandat et sa validité. Quand la personne ayant fait un mandat devient inapte, son mandataire doit s'adresser à la cour pour demander l'homologation de ce document. Il joint à sa requête les évaluations médicale et psychosociale confirmant l'inaptitude de la personne.

Recours

Une fois le mandat homologué, si le mandataire néglige ses responsabilités ou s'il commet une fraude, la personne inapte ou ses proches peuvent demander au tribunal de lui retirer son mandat ou, encore, porter plainte au Curateur public. Celui-ci a le droit d'enquêter et, si nécessaire, d'intervenir auprès du mandataire, de demander à la cour de lui retirer sa responsabilité et de procéder à l'ouverture d'un régime de protection en l'absence de remplaçant désigné.

Le curateur au majeur

Responsabilités

Le curateur au majeur représente la personne sous protection dans tous les actes civils puisqu'elle est inapte de façon totale et permanente. Il veille à son bien-être et administre ses biens avec prudence, diligence et compétence. Toute décision qui concerne le majeur doit être prise dans son intérêt, le respect de ses droits et la sauvegarde de son autonomie. Le curateur est assisté dans sa tâche par un

conseil de tutelle. Il a la pleine administration des biens et jouit donc d'une grande marge de manœuvre dans ses actions.

Le conseil de tutelle

Responsabilités
Le conseil de tutelle est habituellement composé de trois membres et d'un secrétaire. Il est nommé par l'assemblée de parents consultée par le greffier ou le juge au moment de l'ouverture du régime de protection de la personne inapte.

Le conseil de tutelle a les devoirs suivants :

- Donner son avis au tribunal sur la rémunération du curateur s'il y a lieu ou sur tout autre matière.
- Donner des avis ou autorisations au curateur au besoin.
- Demander au tribunal le remplacement du curateur qui ne respecte pas ses obligations.

Le tuteur au majeur

Le tuteur au majeur est le représentant légal d'une personne qui est inapte de façon partielle ou temporaire à prendre soin d'elle-même ou à administrer ses biens. L'étendue des responsabilités du tuteur peut être déterminée par le jugement de tutelle qui l'a nommé, sinon par la loi. La tutelle concerne soit la personne et les biens, soit la personne seulement ou les biens seulement. Le Curateur public a le mandat d'informer le tuteur au majeur de ses obligations et de l'assister dans son rôle de représentant légal, tout en supervisant son administration.

Responsabilités
Les responsabilités du tuteur au majeur sont les mêmes que celles du curateur au majeur. Le tuteur a toutefois la simple administration des biens du majeur protégé et doit obtenir des autorisations avant de poser certains actes importants.

Le conseiller au majeur

Ce régime de protection est institué lorsqu'une personne, qui est généralement apte à administrer ses biens et à prendre soin d'elle même, a besoin d'être conseillée ou assistée pour certains actes concernant l'administration de ses biens. Ce régime est normalement assumé par un membre de la famille ou un proche de la personne en question mais non par le Curateur public.

Responsabilités

Le conseiller au majeur n'est pas un représentant légal selon la Loi. Il peut par exemple aider la personne à faire fructifier une somme d'argent reçue en héritage ou gagnée à la loterie ou encore l'assister pour un investissement ou un contrat important.

Information et défense de nos droits

Association québécoise pour la défense des personnes et biens sous curatelle publique ☎ 514 486-0428
www.educaloi.qc.ca

LA CONCILIATION TRAVAIL/FAMILLE

Que nous le fassions volontairement ou que nous prenions soin par obligation d'une mère, d'un père, d'un enfant adulte, d'un conjoint ou encore d'un ami, nous sommes nombreux à devoir concilier ces soins à nos obligations professionnelles. Effectivement, le vieillissement de la population, la désinstitutionnalisation au sein du réseau de la santé et des services sociaux, le virage ambulatoire et le développement des soins palliatifs à domicile font en sorte que le double rôle de salariée et de proche aidante deviendra de plus en plus fréquent.

Les absences du travail pour raisons familiales

La Loi sur les normes du travail régit les rapports entre un employeur et ses salariés. Elle prévoit, entre autres, des congés pour événements familiaux et les recours qu'un salarié peut exercer. Elle accorde au salarié un certain nombre de congés payés ou non payés, selon le cas, pour des événements reliés à sa famille.

L'absence de courte durée

Un salarié peut s'absenter 10 journées par année, sans salaire, en raison de l'état de santé de son conjoint, d'un enfant, de son père, de sa mère, d'un frère, d'une soeur ou de l'un de ses grands-parents.

Ce congé peut être fractionné en journées. Une journée peut aussi être fractionnée, si l'employeur y consent.

Le salarié doit aviser l'employeur de son absence le plus tôt possible et prendre les moyens raisonnables à sa disposition pour limiter la prise et la durée du congé.

L'absence de longue durée

Un salarié qui justifie 3 mois de service continu, peut s'absenter du travail, pendant une période d'au plus 12 semaines sur une période de 12 mois lorsque sa présence est requise auprès de son conjoint, de son père, de sa mère, d'un enfant, d'un frère, d'une sœur ou de l'un de ses grands-parents en raison d'une grave maladie ou d'un grave accident.

Le salarié doit aviser l'employeur de son absence le plus tôt possible et, sur demande de celui-ci, fournir un document la justifiant.

Où s'adresser :

- *Commission des normes du travail* ☎ 819 820-3441 ou
  ☎ 1 800 265-1414 (services de renseignements)

Les prestations de compassion

Des prestations de l'assurance-emploi, dites de compassion, peuvent aussi être versées à un salarié sous certaines conditions (consultez le chapitre suivant page 73).

LA FIN DE VIE

La perte d'un être cher est un moment difficile à traverser. Lorsque cela survient, on peut s'attendre à vivre certaines étapes : le déni, la colère, la dépression, etc. Certaines émotions que l'on croyaient disparues peuvent revenir à la surface... Il est alors normal et légitime de souhaiter obtenir du soutien.

Les soins palliatifs

Santé Canada définit les soins palliatifs comme des services s'adressant « aux personnes et aux familles qui sont aux prises avec une maladie mortelle qui en est habituellement à un stade avancé. Mettant l'accent sur la dignité de la personne, ils visent à alléger les souffrances et à améliorer la qualité de vie. Les soins palliatifs peuvent être appropriés pour tous les patients qui font face à une maladie mortelle, peu importe leur âge. » À cette définition, l'Organisation mondiale de la santé (ONU) ajoute que ces services doivent rester disponibles pour les proches pendant la période de deuil.

Par le passé, le Québec s'était démarqué comme pionnier des soins palliatifs dans l'ensemble du Canada. Son rayonnement était même international. Malheureusement depuis quelques années, il accuse un retard significatif sur cette position d'avant-garde.

L'organisation des soins palliatifs à Sherbrooke

Les soins palliatifs visent, entre autres, à :
- atténuer la douleur et les autres symptômes ;
- intégrer les aspects psychologiques et spirituels des soins ;
- offrir un système de soutien pour permettre aux patients de vivre aussi activement que possible jusqu'à la mort ;
- offrir un système de soutien pour permettre aux proches de composer avec la maladie du patient et la période de deuil.

Un portrait des services existants est difficile à établir, d'autant plus que le Québec ne dispose pas encore d'une politique spécifique concernant les soins palliatifs.

Des ratios administratifs déterminent le délai considéré comme raisonnable pour mourir à l'hôpital, dans un CHSLD ou dans une maison d'hébergement. À titre indicatif, si le pronostic de décès est :

- de 3 à 6 mois, la personne peut être orientée vers un centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) ;
- d'environ 1 mois, la personne peut être orientée vers un centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD), une maison d'hébergement ou une résidence privée ;
- de moins de 2 semaines, la personne peut être orientée vers un hôpital ou une maison d'hébergement.

Mourir à l'hôpital

À l'unité de soins palliatifs, les soins qui y sont dispensés sont conçus en fonction des besoins des individus et de leurs proches. Les douleurs, souffrances et inconforts pouvant être soulagés le seront.

Dans ce milieu, les choix de la personne seront respectés ainsi que ses souhaits particuliers. Le CHUS possède une unité de soins palliatifs. Pour connaître les conditions pour y avoir accès, consultez votre médecin ou le CLSC.

Mourir en CHSLD

Selon le Ministère, lorsque la personne arrive en fin de vie, tout doit être mis en place afin de l'accompagner dans la dignité, le respect et le confort, de concert avec les proches et tout en procédant selon ses convictions, ses croyances, sa culture et ses choix. Le résident doit être le centre des actions qui en découleront et la qualité de vie du résident doit toujours primer.

Mourir en maison d'hébergement

La Maison Aube-Lumière ☎ 819 821-3120
Accueille les personnes gravement malades de cancer, soit pour bénéficier de répit, jusqu'à 21 jours par année, soit pour venir y vivre leurs dernières semaines de vie.

Mourir à domicile

CLSC ☎ 819 563-2572
Coordonne sur son territoire les services de soins palliatifs communautaires et à domicile. Le CLSC évalue les besoins d'une personne et de sa famille et fournit lui-même les services ou oriente les personnes vers un organisme approprié.

La Rose des vents de l'Estrie ☎ 819 823-9996
Services offerts : Aide psychologique, accompagnement-transport, visite amicale, service de répit, ateliers, groupe de soutien et service d'auxiliaire familiale et sociale.
Liste de gardiennes disponibles sur demande pour besoin de répit occasionnel (travailleuses autonomes).
Une aide financière est offerte pour aider à payer la franchise des médicaments ou à subvenir à d'autres besoins essentiels.
On doit répondre à des critères bien précis.

L'A.R.C.H.E de l'Estrie ☎ 819 348-2670 (223)
Organisme de soutien et d'accompagnement qui vise à donner aux personnes vivant avec le VIH/SIDA et leurs proches, les moyens de retrouver et de garder une qualité de vie dans le respect et la dignité.
Services offerts : un service de suivi et de soutien dans le milieu de vie, un centre de jour, de l'accompagnement aux rendez-vous médicaux, un logement de transition et différentes activités qui visent à promouvoir la santé globale des PVVIH estriennes.

Les prestations de compassion pour les proches

Depuis le 4 janvier 2004, le proche d'une personne gravement malade, qui risque de mourir au cours des 26 semaines suivantes et qui a besoin de soins ou du soutien de sa famille, a droit à des prestations de compassion de l'assurance-emploi. Ces prestations visent à soutenir financièrement la personne qui doit s'absenter de son travail pour prendre soin d'un membre de sa famille gravement malade. *Développement des ressources humaines Canada (DRHC)* ☎ 1 800 808-6352 administre le programme d'assurance-emploi.
Site web: www.servicecanada.gc.ca

Qui a droit ?
Toute personne admissible à l'assurance-emploi devant prendre soin de son époux ou de son conjoint de fait, de sa mère ou de son père, de son enfant ou de l'enfant de son époux ou de son conjoint de fait.

La personne doit présenter un certificat médical de la DRHC signé par un médecin. Le certificat doit indiquer que le membre de la famille est gravement malade, qu'il risque de mourir au cours des 26 semaines suivantes et qu'il a besoin de soins ou du soutien d'un ou de plusieurs membres de sa famille pour :

- lui apporter un réconfort psychologique ou un soutien affectif ;
- prendre des dispositions pour que quelqu'un d'autre lui prodigue des soins (ex : un professionnel de la santé) ;
- lui fournir directement des soins ou participer aux soins.

Conditions d'admissibilité
Pour bénéficier des prestations de compassion, il faut avoir accumulé 600 heures d'emploi assurable au cours de sa période de référence.

La période de référence correspond aux 52 semaines précédant la date de l'assurance-emploi. Elle peut aussi commencer au début d'une période de prestations d'assurance-emploi antérieure. C'est la période la plus courte des deux qui est considérée comme étant la période de référence.

Durée des prestations
6 semaines payées qui peuvent être partagées avec d'autres membres de notre famille, en autant qu'ils aient droit à ces prestations.

À noter qu'une personne ne pourra toucher de prestations avant que ne soit écoulé un « délai de carence » de deux semaines.

Taux de prestations
Environ 55% de la moyenne du salaire brut assurable des 20 dernières semaines d'emploi, ou moins selon le cas.

Recours
Toute personne qui se croit lésée dans ses droits à la suite d'une décision d'un fonctionnaire de DRHC peut en appeler de cette décision devant le Conseil arbitral. Pour obtenir de l'aide dans cette démarche, on communique avec le *Mouvement des chômeurs et chômeuses de l'Estrie* ☎ 819 566-5811

Le décès d'un proche

Certains CLSC et groupes communautaires offrent de l'aide aux personnes endeuillées. Il faut s'informer auprès du CLSC. Certains psychologues en pratique privée se spécialisent dans la problématique du deuil. Pour obtenir une liste de noms par quartier, on peut s'adresser à *l'Ordre des psychologues du Québec* ☎ 1 800 561-1223.

Des services de soutien au deuil sont souvent inclus dans les contrats avec les salons funéraires. Enfin, d'autres ressources peuvent vous venir en aide :

La Rose des vents de l'Estrie	☎ 819 823-9996
La Coopérative funéraire de l'Estrie	☎ 819 565-7646
Le Mouvement la Porte ouverte	☎ 819 562-0227
Les amis compatissants de l'Estrie	☎ 819 820-1407

Lorsqu'un décès survient, les proches ont aussi à faire face à toutes les demandes reliées à cet événement : funérailles, testament, etc.

Les funérailles

Une personne majeure peut régler ses funérailles et le mode de disposition de son corps. Si le défunt n'a pas exprimé ses volontés, on s'en remet à la décision des héritiers ou des survivants.

On reconnaît comme seuls modes usuels de disposition des dépouilles mortelles, l'inhumation, la crémation ou incinération ou la disposition du cadavre (en tout ou en partie) à des fins scientifiques.

Les démarches

S'adresser, selon la volonté du défunt, à un directeur de funérailles ou à un crématorium.

En général, le directeur de funérailles peut accomplir tous les services professionnels se rapportant aux funérailles proprement dites et aux formalités qui s'y rattachent (informer l'institution concernée s'il s'agit d'un don du corps, prendre arrangement pour le service religieux, régler les formalités d'inhumation).

Coût

Les frais des arrangements funéraires sont à la charge de la succession et non à la charge de l'héritier qui s'en est occupé.

Les recours

L'Office de la protection du consommateur ☎ 1 888 672-2556 est un organisme chargé, au nom du gouvernement du Québec, de faire appliquer, entre autres, la Loi sur la protection du consommateur et la Loi sur les arrangements préalables de services funéraires et de sépulture.

Le testament

Le Code civil du Québec reconnaît trois types de testament :

- Le testament notarié: testament fait devant notaire, assisté d'un témoin.
- Le testament olographe : testament écrit par le testateur de façon manuscrite, daté et signé par lui-même.
- Le testament devant témoins : testament signé ou reconnu par le testateur à la fin du document où deux témoins majeurs doivent également signer. Il est important que les deux témoins signent le testament en présence du testateur. Ce dernier doit déclarer qu'il s'agit de son testament, mais n'a pas à en divulguer le contenu. Le document peut être rédigé par le testateur ou par un tiers. Il peut être écrit à l'ordinateur, à la dactylo ou à la main.

Les congés pour décès ou funérailles

La Loi sur les normes du travail accorde au salarié un certain nombre de congés payés ou non payés, selon le cas, lors du décès ou des funérailles d'un proche.

Lors du décès ou des funérailles de son conjoint, de son enfant ou de l'enfant de son conjoint, de son père, de sa mère, d'un frère ou d'une sœur, un salarié peut s'absenter du travail 1 journée avec salaire et 4 autres journées sans salaire, s'il le désire.

Lors du décès ou des funérailles d'un gendre, d'une bru, de l'un de ses grands-parents ou de l'un de ses petits-enfants, du père, de la mère, d'un frère ou d'une sœur de son conjoint, un salarié peut s'absenter du travail 1 journée sans salaire.

Le salarié qui désire se prévaloir de ce droit doit en aviser son employeur le plus tôt possible.

Où s'adresser :

- *Commission des normes du travail* ☎ 819 820-3441
- *Illusion emploi (*groupe populaire de défense des droits) ☎ 819 569-9993

Le Programme d'assistance-emploi (aide sociale) : les prestations de décès

Des prestations spéciales sont prévues pour défrayer les dépenses occasionnées lors des funérailles de personnes en situation de dénuement. Il s'agit d'une aide de dernier recours c'est-à-dire qu'elle ne peut être accordée qu'après épuisement de tout autre recours possible concernant les avoirs de la personne décédée. Cette aide est versée à la personne qui a défrayé ces coûts.

Prestations / subventions

Le montant maximal accordé pour payer les funérailles d'un adulte ou d'un enfant à charge est de 2 500 $ par personne décédée.

Le remboursement des frais funéraires d'une personne décédée est versée à la personne qui a défrayé ces coûts. Il peut être réclamé par un parent du défunt jusqu'au degré de cousin germain, par un conjoint

de fait, par la ressource familiale (si la personne décédée était « placée »), par un ministre du culte ou par le Curateur public.

On peut avoir droit au remboursement des frais funéraires d'une personne décédée lorsque les ressources financières de la personne décédée ne sont pas suffisantes pour défrayer le coût de ses funérailles. Il n'est pas nécessaire que la personne décédée ou le requérant soit prestataire du programme d'assistance-emploi.

Conditions

Aux fins de l'évaluation de l'admissibilité à une aide financière, le Ministère tient compte des bénéfices payables au décès tels que :

- Le produit d'une police d'assurance-vie ou la prestation de décès de la Régie des rentes du Québec (RRQ) ou d'autres organismes publics;
- La totalité des avoirs liquides;
- La valeur des biens de la personne décédée.

Où s'adresser :

- *Centre local d'emploi* (CLE) Sherbrooke Est ☎ 819 820-3680
- *Centre local d'emploi* (CLE) Sherbrooke Ouest ☎ 819 820-3411

Pour obtenir l'autorisation requise, la personne devra compléter les formulaires remis par l'agent du CLE et fournir les pièces justificatives relatives aux frais funéraires.

La régie des rentes du Québec : les prestations de décès

Au décès d'une personne qui a suffisamment cotisé, le *Régime des rentes du Québec* ☎ 1 800 463-5185 prévoit une aide financière pour sa famille :

La rente de conjoint survivant : elle est versée au conjoint légitime, sinon au conjoint de fait s'il a vécu avec le cotisant durant les trois dernières années qui ont précédé son décès, ou durant une seule année s'ils ont eu ou adopté un enfant.

La rente d'orphelin : elle est versée jusqu'à l'âge de 18 ans pour chacun des enfants du cotisant décédé. En 2004, le montant est de 61,18 $ par mois. La prestation de décès peut être de 2 500 $.

L'AIDE FINANCIÈRE

Nombreux sont ceux d'entre nous qui devons débourser des frais supplémentaires liés aux biens et aux services dont nous avons besoin pour soutenir un proche malade, ayant des incapacités ou en fin de vie. Et cela peut nous coûter cher, très cher. Les nombreuses réformes qu'a subies le réseau de la santé depuis une vingtaine d'années ont fait en sorte de transférer aux personnes malades, ayant des incapacités ou en fin de vie, et à leurs proches, des coûts importants qui étaient autrefois pris en charge par les institutions.

Certains programmes gouvernementaux offrent de l'aide financière aux personnes ayant des incapacités et à leurs proches.

§ Les crédits d'impôt

Il existe plusieurs crédits d'impôt tant au niveau fédéral que provincial. Certains s'adressent aux personnes ayant des incapacités et/ou à leurs proches. Régulièrement, les budgets présentés par les différents ministres des Finances apportent des modifications à ces crédits. Nous vous en présentons ici que quelques-uns.

Quelques définitions

Un crédit d'impôt remboursable est un montant accordé à toute personne rencontrant les conditions d'admissibilité du programme, même si elle n'a pas d'impôt à payer. Généralement, ce type de crédit cible les personnes ayant des revenus bas ou moyens puisqu'il y a souvent un plafond de revenu.

Un crédit d'impôt non remboursable est un crédit ne servant qu'à réduire l'impôt sur le revenu que la personne doit payer. Pour y avoir droit et en profiter, il faut généralement avoir des revenus substantiels de travail, de placement ou autres.

Les crédits d'impôt fédéraux

Le crédit non remboursable pour les frais médicaux

Ce crédit permet à un contribuable de déduire un montant pour ses frais médicaux. Les frais admissibles sont les suivants :

- Les services professionnels non couverts par un régime public;
- Les médicaments;
- Les orthèses;
- Les prothèses;
- Les lunettes;
- Le coût de l'adaptation d'un véhicule ou d'une maison;
- Les frais d'une assurance santé privée;
- Des services personnels ou de gardiennage offerts par un préposé;
- Les frais d'une résidence pour personnes ayant des limitations fonctionnelles (ex. un CHSLD).
- Etc.

Le crédit d'impôt non remboursable pour personnes à charge âgées de 18 ans ou plus ayant une déficience

Un contribuable peut déduire un montant pour ses enfants ou ses petits-enfants de plus de 18 ans ou ceux de sa conjointe. Cette déduction peut aussi être valable pour d'autres personnes de plus de 18 ans qui lui sont apparentées ou qui le sont à sa conjointe, pourvu que ces personnes soient à sa charge et qu'elles présentent une déficience mentale ou physique.

Le crédit d'impôt non remboursable pour aidants naturels

Un contribuable peut déduire, à certaines conditions, un montant pour l'aide à une personne apparentée de plus de 18 ans, qui est à sa charge et qui habite dans le même lieu de résidence.

Où s'adresser :

- *Agence des douanes et du revenu du Canada* ☎ 1 800 959-7383

Les crédits d'impôt provinciaux

Le crédit non remboursable pour les frais médicaux

Ce crédit permet à un contribuable de déduire un montant pour ses frais médicaux. Les frais admissibles sont les suivants :

- Les services professionnels non couverts par un régime public;
- Les médicaments;
- Les orthèses et les prothèses;
- Les lunettes;
- Le coût de l'adaptation d'un véhicule ou d'une maison;
- Les frais d'une assurance santé privée;
- Des services personnels ou de gardiennage offerts par un préposé;
- Les frais d'une résidence pour personnes ayant des limitations fonctionnelles (ex : un CHSLD);
- Etc.

Le crédit d'impôt non remboursable pour autres personnes à charge

Ce crédit s'applique pour toute autre personne de 18 ans et plus qui est à votre charge en raison d'une déficience mentale ou physique. La personne doit habiter avec vous. À noter que les conditions pour y avoir droit sont si restrictives que peu de personnes y sont admissibles.

Le crédit d'impôt remboursable pour frais médicaux

Vous pourriez avoir droit au crédit d'impôt remboursable pour frais médicaux si vous remplissez certaines conditions.

Le crédit d'impôt pour aidant naturel

Vous pouvez demander un crédit d'impôt remboursable pouvant atteindre 1 020 $ pour chaque proche hébergé admissible qui a demeuré avec vous au Canada dans une habitation dont vous ou votre conjoint étiez propriétaires, locataires ou sous-locataires et si vous remplissez les deux conditions suivantes : vous résidiez au Québec le 31 décembre et aucune personne, sauf votre conjoint, n'inscrit à votre égard une demande de crédits d'impôts.

Le crédit d'impôt remboursable pour le soutien à domicile des personnes âgées

En 2008, un contribuable de 70 ans ou plus peut obtenir ce crédit d'impôt égal à 30% des dépenses admissibles pour obtenir certains services de soutien à domicile (ex : services domestiques, services directs à la personne). Les dépenses acceptées sont assujetties à un plafond de 15 600 $, ce qui équivaut à un crédit d'impôt maximal de 4 680$. Pour une personne non-autonome, la limite annuelle des dépenses est de 21 600 $ et le crédit maximal est de 6 480 $.

Le crédit d'impôt pour les frais de relève donnant un répit aux aidants naturels (instauré à compter de l'année 2008).

Afin de reconnaître le besoin des aidants naturels de se ressourcer et de prendre un répit, un crédit d'impôt remboursable pour les frais engagés à l'égard de services spécialisés de relève et ce, jusqu'à un maximum de 1 560 $ par année. Ceci, en autant que ses services soient fournis par un particulier qui détient un diplôme reconnu.

L'aide pour remplir sa déclaration

Chaque année, des centaines de bénévoles formés par Revenu Québec et Revenu Canada offrent gratuitement (ou à peu de frais) leur aide aux personnes qui ont besoin d'assistance pour remplir leurs déclarations de revenus. Ce service est offert en février, mars et avril et s'adresse aux personnes qui n'ont pas les moyens d'avoir recours à des services professionnels.

Où s'adresser :

- *Revenu Québec* ☎ 819 563-3034
  www.revenu.gouv.qc.ca

De plus, de nombreux organismes communautaires offrent, à prix minime, de l'aide pour remplir les déclarations d'impôt aux personnes à faible revenu.

- *Association québécoise de défense des droits des retraité(e)s et des préretraité(e)s (AQDR) section- Sherbrooke (AQDR)* ☎ 819 829-2981
- *Solutions Budget Plus* ☎ 819 563-0535

La sécurité du revenu (aide sociale)

La Loi sur le soutien du revenu et favorisant l'emploi et la solidarité sociale prévoit qu'une personne admissible a droit à une allocation supplémentaire lorsqu'elle procure des soins constants à une personne dont l'autonomie est réduite de façon significative. Cette allocation peut être accordée même si les deux personnes habitent des logements différents.

La loi prévoit également des prestations spéciales pour certains besoins liées à la santé ou pour d'autres besoins spécifiques. Par exemple, ces prestations peuvent toucher :

- Des frais de transport pour raisons médicales;
- Des frais funéraires;
- Des services optométriques;
- Des frais dentaires;
- Des équipements ou fournitures spécialisées (ex : couches d'incontinence);
- Un déménagement pour raisons de santé.

Pour obtenir ces prestations, il faut en faire la demande à son agent d'aide financière. Le besoin justifiant la demande doit faire l'objet d'une preuve (ex : production d'un rapport médical). De plus, pour plusieurs de ces prestations, la loi impose que le prestataire ait bénéficié du programme pendant un certain nombre de mois consécutifs.

Où s'adresser :

- *Centre local d'emploi* (CLE) Sherbrooke Est ☎ 819 820-3680
  Centre local d'emploi (CLE) Sherbrooke Ouest ☎ 819 820-3411
- *Action Plus de Sherbrooke* ☎ 819 564-4418

BIBLIOGRAPHIE

Aidant naturel, pas si naturel que ça! Action-Services aux aidants de parents âgés de Longueuil, Longueuil, 1999.

Prévenir l'épuisement en relation d'aide, Arcand, Michelle et Brissette, Lorraine, Ed. Gaétan Morin, Montréal, 1994.

Guide des aidants, Leçons de vie, Association Canadienne de soins palliatifs et la Fondation GlaxoSmithKline Inc, Canada, 2002.

Grille d'évaluation de la violence, Association estrienne pour l'information et la formation aux aînées et aînés (AEIFA) Lacroix, Lyne , inspiré de Caregiver and Care-receiver Indicators of Abuse (IOA) et Dépistage de l'abus chez les aidants naturels.(DACAN) (Reis-Nahmiash).

Bottin des organismes communautaires, et gouvernementaux, municipaux, Sherbrooke, Centre d'Action Bénévole de Sherbrooke, 2004.

Guide à l'intention de l'aidant, La Société Alzheimer, Toronto, 2003

Chez soi, Le premier choix, La politique de soutien à domicile, Ministère de la Santé et des Services sociaux, Québec, 2003

RAAN, La Boussole, Guide des droits des services et des ressources, Montréal, 2004

Guide pour les personnes qui aident un proche en perte d'autonomie, Table de concertation aux aînés de la MRC Memphrémagog, Magog, hiver 2004.

Aider sans s'épuiser, Table de concertation pour les aînés du Val Saint-François, Val Saint-François, printemps 2003.

Traduction de Burden, interview de Zarit par le Centre de recherche en gériatrie, Hôpital d'Youville de Sherbrooke, Grille de Zarit, fardeau de tâches.

Calendrier, Répertoires des activités et services offerts aux personnes aînées de Sherbrooke, Table de concertation des organismes communautaires, secteur personnes aînées de Sherbrooke, 2005

Todays Caregiver, Miami, Floride

Prendre soin de moi tout en prenant soin de l'autre, Regroupement des proches aidants, Bellechasse, 2007

Quoi de neuf?, mars-avril 2007

Journal de Montréal, 4 octobre 2006

Ensemble… rendre visible l'invisible, CSSS Memphrémagog, 2006

TABLE DES MATIÈRES

Présentation

Introduction 1

Faire le point sur ma situation 2

Les exigences 4

Comment ça va? (grille d'évaluation du fardeau de tâches) 6

Prendre soin de soi, c'est quoi? 8

Garder l'œil ouvert 13

Charte des droits et libertés d'un proche prenant soin d'une personne en perte d'autonomie 17

Demander de l'aide 18

Accepter de l'aide 24

Contrat d'entente familiale et communautaire 26

Volet « Ressources » 30

Porte d'entrée au CLSC 32

Cheminement de la demande de soutien à domicile 33

Programme soutien à domicile CLSC 34

Hébergement 39

Les ressources communautaires 40
Aide domestique 40
Alimentation 40
Banque de travailleurs en soutien à domicile 40
Condition féminine 41
Cancer 41
Défenses des droits 42
Écoute et santé mentale 42
L'habitation 43

Prévention des mauvais traitements 43
Programme de prévention de la perte d'autonomie chez les personnes aînées 43
Plaintes : services d'accompagnement aux plaintes/réseau santé et services sociaux 43
Répit, présence-surveillance (gardiennage et/ou stimulation à domicile) 43
Services et groupe de rencontres pour proches aidants 44
Soins palliatifs (assistance, accompagnement…) 45
Téléphone sécurisant 46
Transport, accompagnement-transport 46
Transport adapté 46
Toxicomanie 46
Visites à domicile 47

Autres services du milieu 47
Habillement adapté 47
Location/achat d'équipement médical et d'aides techniques 47
Loisirs 47
Lutte contre les abus 48
Sécurité et télésurveillance 49
Téléphone 49
Transport 49
Urgence 49

Services publics et gouvernementaux (municipal, provincial, fédéral) 50
L'équipement et les aides techniques 50

L'habitation 53
Les programmes d'aide à l'adaptation du logement 53
Les programmes d'aide financière au logement 55
Les résidences pour personnes âgées 57
Les ressources résidentielles alternatives pour personnes handicapées 58
L'aide à la recherche d'une résidence privée 60

Le transport 60
Le transport adapté 61
La vignette de stationnement 62
Les cartes et vignettes d'accompagnement 63
Le transport par ambulance 63

Les régimes de protection en cas d'inaptitude 64
Le curateur public 64
Les régimes de protection 64

La conciliation travail/famille 68
Les absences du travail pour raisons familiales 68
L'absence de courte durée 68
L'absence de longue durée 69
Les prestations de compassion 69

La fin de vie 70
Les soins palliatifs 70
Les prestations de compassion pour les proches 73
Le décès d'un proche 74
Les funérailles 74
Le testament 75
Les congés pour décès ou funérailles 76
La régie des rentes du Québec : Les prestations de décès 77

L'aide financière 78
Les crédits d'impôt 78
Les crédits d'impôt fédéraux 79
Les crédits d'impôt provinciaux 80
L'aide pour remplir sa déclaration 81
La sécurité du revenu (aide sociale) 82

Bibliographie 83

Bien choisir une résidence privée avec services 88
Évaluation des besoins de la personne concernée 91
Évaluation de la résidence et des services offerts 93
Budget disponible 94
Questions juridiques 96
Bloc-notes 97

Noms et numéros de téléphone

Rôle	***Nom***	***Numéro***
Médecin de famille		
Coordonnateur des soins à domicile		
Infirmière visiteuse		
Physiothérapeute		
Ergothérapeute		
Aide de maintien à domicile		
Bénévole		
Conseiller spirituel		
Pharmacien		
Fournisseur d'équipement médical		
Diététicienne		
Autres personnes-ressources		
Famille et amis		

Bien choisir une résidence privée avec services

Communément appelée :

- résidence pour personnes âgées
- résidence pour personnes autonomes ou semi-autonomes

Un outil pour vous aider à choisir votre nouveau chez-vous

Cet outil est une adaptation du carnet *Bien choisir un milieu de vie. Résidences privées avec services* produit par Josée Plante, tts., Centre de santé et de services sociaux du Grand Littoral, CLSC Bellechasse, en collaboration avec la Table des aîné(e)s et retraîté(e)s de Bellechasse.

Il est aussi inspiré du *Bottin du Programme Roses d'Or 2006-2008* de la FADOQ - Régions de Québec et Chaudière-Appalaches, du *Guide pratique pour le choix d'une résidence d'accueil privée pour personnes âgées*, CLSC Basse-Ville-Limoilou-Vanier et de *Toujours chez-soi. Vivre en résidence privée pour personnes âgées*, ministère de la Famille et de l'Enfance.

Produit par le Regroupement des proches aidants de Bellechasse (2007)
Reproduit par la Table de concertation des organismes communautaires secteur personnes aînées de Sherbrooke (2008)

Bien réfléchir, bien choisir !

La recherche d'un nouveau milieu de vie est souvent vécue comme une étape insécurisante, tant pour la personne aidée que pour ses proches. « Qu'est-ce qui m'attend? Où vais-je me retrouver ? Qui seront mes nouveaux voisins? », voilà autant de questions que la personne en perte d'autonomie peut normalement se poser au cours de cette période. Il est évident qu'un tel changement implique de mettre à contribution la capacité d'adaptation de chacun.

Mais, comme le dit le dicton, « qui perd gagne ». Si la personne que vous aidez quitte son domicile pour aller vivre en résidence privée, c'est bien sûr dans le but que ses besoins actuels soient mieux comblés, afin de compenser certaines incapacités et d'améliorer sa qualité de vie globale.

Aussi vaut-il la peine de prendre son temps avant de faire un choix aussi important. Il est essentiel de définir le plus clairement possible avec la personne concernée ses besoins, ses goûts et ses attentes. Il est également recommandé de visiter plusieurs résidences pour être en mesure de comparer les avantages de chacune.

1. Évaluation des besoins de la personne

Parmi les principaux services offerts en résidence, cochez ceux qui correspondent aux besoins de la personne concernée

Alimentation

- ❑ Repas pris librement dans le logement
- ❑ Service à la table (salle à manger)
- ❑ Service à la chambre
- ❑ Aide pour couper les aliments
- ❑ Aide pour manger

Hygiène/habillement

- ❑ Assistance/surveillance pour le bain ou la douche
- ❑ Aide pour la toilette quotidienne (cheveux, dents, rasage, etc.)
- ❑ Assistance due à l'incontinence
- ❑ Aide partielle pour enfiler ou boutonner certains vêtements
- ❑ Aide totale pour s'habiller

Mobilité

- ❑ Aide lors des transferts (ex: du fauteuil au lit)
- ❑ Aide pour tous les déplacements

Soins

- ❑ Aide pour gérer la médication
- ❑ Application de pansements
- ❑ Aide pour effectuer des tests de glucométrie
- ❑ Injections (ex : insuline)
- ❑ Autres soins

Autres

- ❑ Problèmes de mémoire, de jugement ou de comportement de la personne
- ❑ Besoin de surveillance

Quelques questions pour connaître les goûts et les attentes de la personne concernée

- La personne veut-elle vivre dans une petite résidence de type familial ou dans un immeuble à logements avec services?
- Désire-t-elle un logement privé ou une chambre privée?
- Désire-t-elle une salle de bain individuelle?
- Dans quelle municipalité/ville/quartier désire-t-elle habiter?
- Désire-t-elle apporter son ameublement ? Quels meubles? (dresser la liste)
- Désire-t-elle pouvoir recevoir de la visite lors des repas?
- Désire-t-elle un environnement extérieur de verdure?
- Désire-t-elle avoir accès à un balcon, à un endroit où s'asseoir, à un jardin, etc.?
- Désire-t-elle des services à proximité (épicerie, pharmacie, etc.)?
- Désire-t-elle avoir la possibilité de préparer des repas légers dans sa chambre et d'y conserver de la nourriture? (petit réfrigérateur, garde-manger)
- Désire-t-elle des services sur place tels que coiffeur ou activités sociales?
- Désire-t-elle un choix de menus et leur affichage l'avance?
- Désire-t-elle la présence d'un comité des résidents au sein de l'établissement?

2. Évaluation de la résidence et des services offerts

Voici quelques éléments importants à considérer lors de la visite d'une résidence.

Aménagement des lieux

- Dimension du logement et des espaces de rangement, nombre de pièces
- Dimension de la chambre et des espaces de rangement
- Accessibilité des lieux (rampes, fauteuil roulant, etc.)
- Salle à manger
- Salle de bain privée
- Ascenseur
- Balcon privé
- Cour aménagée
- Ensoleillement, vue extérieure
- Qualité de l'air, possibilité d'ouvrir les fenêtres
- Système d'appel d'urgence.

Services offerts sur place

- Système de sécurité et de surveillance 24 h / 24 h
- Soins infirmiers
- Visites médicales
- Aide aux déplacements
- Aide au bain
- Hygiène quotidienne
- Service de coiffure

Services disponibles à proximité

- Épicerie, pharmacie
- CLSC, clinique médicale
- Église
- Caisse, banque

Milieu de vie

- Qualité de l'accueil, ambiance
- Nombre et type d'employés, leurs horaires (infirmières, préposés aux bénéficiaires, etc.)
- Nom du propriétaire; depuis combien d'années l'est-il ? habite-t-il sur place ?

3. Budget disponible

- Établir une liste des revenus actuels et futurs de la personne
- Établir une liste de ses dépenses
    - Nourriture
    - Vêtements
    - Médicaments
    - Produits personnels
    - Téléphone
    - Câble
    - Transport
    - Sorties
    - Autres

- Établir le tarif de base de la résidence et ce qu'inclut ce tarif
- Vérifier les frais supplémentaires exigés pour certains services
- Vérifier auprès du propriétaire la possibilité d'obtenir des services supplémentaires advenant une perte d'autonomie. Quels types de services et à quel prix?

Pouvez-vous bénéficier du crédit d'impôt pour maintien à domicile d'une personne âgée ?

Ce crédit d'impôt s'adresse aux personnes âgées de 70 ans et plus qui résident au Québec. Il équivaut à 25% des dépenses admissibles engagées pour certains services de soutien à domicile, tels que les services d'aide à la personne (hygiène, alimentation, habillement, préparation de repas, surveillance de nuit, services infirmiers) et les services liés aux tâches domestiques. Vous pouvez bénéficier d'un crédit d'impôt maximal de 3 750 $ par année.

Êtes-vous admissible à l'allocation-logement?

Pour le savoir, adressez-vous à la Société d'Habitation du Québec (SHQ) en téléphonant au 1 800 463-4315. L'aide financière peut atteindre 80$ par mois.

4. Questions juridiques

À propos du bail

Un règlement gouvernemental oblige tout propriétaire à utiliser le bail de la Régie du logement. Ce bail est complété par le formulaire « *Annexe Services* » lorsque des services supplémentaires sont requis en raison de l'âge ou du handicap d'une personne. N'hésitez pas à demander au propriétaire de la résidence de remplir cette annexe du bail, qui détaille les services et accessoires requis en fonction de vos besoins personnels.

Pouvez-vous quitter votre logement en donnant un préavis de trois mois ?

Il existe un mythe selon lequel un simple préavis de trois mois peut mettre fin au bail que l'on a signé. Eh bien non! Un bail, c'est un contrat, et il faut le respecter.

Trois exceptions peuvent cependant permettre de résilier un bail :

- Votre demande d'admission permanente a été acceptée dans un Centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD). Une preuve de l'autorité concernée est exigée.
- Vous avez été admis-e dans une habitation à loyer modique (HLM)
- Vous ne pouvez plus occuper votre logement en raison d'un handicap (attestation médicale à fournir).

En cas de décès du locataire, le liquidateur de la succession ou un héritier peut mettre fin au bail. Il doit alors payer trois mois de loyer. Certaines résidences exigent seulement un mois de paiement en cas de décès.

Pour tout renseignement supplémentaire, contactez la Régie du logement au 1 800 683-2245.

Toutes les résidences privées doivent être inscrites au registre de l'Agence de services de santé et de services sociaux de l'Estrie.

Bloc-notes

Bloc-notes

Nos commanditaires

AIDE COMMUNAUTAIRE
COMMUNITY AID

Alliance sherbrookoise
pour l'autonomie à domicile

RaaN
REGROUPEMENT
DES AIDANTES &
AIDANTS NATURELS

La Rose
des vents
de l'Estrie

Société Alzheimer Society
ESTRIE
Ne m'oubliez pas
Forget Me Not

Agence de la santé
et des services sociaux
de l'Estrie
Québec

Centre de santé et de services sociaux –
Institut universitaire de gériatrie
de Sherbrooke

Aeifa

Desjardins
Caisses de Sherbrooke

Martineau
Communication & Impression

COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE

Fondation
Berthiaume-Du Tremblay

Québec