



Guide de ressources pour les personnes aidantes

une publication du

Caregiver Information and Support

Un programme du **Saskatoon Council on Aging**



2020 College Drive

Saskatoon, Saskatchewan S7N 2W4

Téléphone : (306) 652-4411

Télécopieur : (306) 652-7525

Site Web : www.saskatooncaregiver.ca

© *Saskatoon Council on Aging March 2018*

Avec l'appui de :



Table des matières

Renseignements pour les personnes aidantes qui commencent	4
Aide pour les personnes aidantes à Saskatoon.....	4
Difficultés liées à la prestation de soins.....	6
S'organiser	13
Élaborer un plan.....	13
Dresser une liste de contacts	16
Organiser les renseignements médicaux.....	16
En santé, à tout âge.....	19
L'activité physique.....	21
Les chutes	22
L'alimentation saine	24
La santé buccodentaire.....	27
La gestion du stress.....	28
L'épuisement chez les personnes aidantes.....	29
La dépression	31
Le deuil	32
La maladie d'Alzheimer	32
La prestation de soins et l'emploi.....	34
La communication	35
Communiquer avec les êtres chers	35
Communiquer avec les professionnels de la santé	39
Situation particulière des personnes aidantes éloignées.....	40
Le logement	41
Rester chez soi.....	41
Ressources pour l'adaptation du domicile et aides fonctionnelles	42
Accueillir un être cher chez soi.....	43
Autres conditions de logement.....	45
Soins de longue durée	47
La planification juridique et financière.....	48
Souhaits de fin de vie	48
Directives en matière de soins de santé.....	49
Procuration.....	49
Tutelle pour adultes.....	49
Testaments juridiques	50
Régimes enregistrés d'épargne-retraite (REER)	50
Payer pour les soins de longue durée	51
Fraude financière.....	51
Affronter les problèmes financiers.....	52
Conduire	52
Au lieu de conduire.....	53
Les soins de fin de vie	54
Prestations de compassion	54
Soins palliatifs	54
La vie après la prestation de soins.....	59
Conclusion	60

Renseignements pour les personnes aidantes qui commencent

Une personne aidante est une personne non rémunérée qui fournit des soins et du soutien à un membre de la famille, un ami ou un voisin fragile, malade ou infirme.

La définition ci-dessus est très vaste, car la prestation de soins peut prendre de nombreuses formes. La personne aidante et la personne qui reçoit les soins sont uniques, par conséquent, il devient très difficile d'établir des exigences générales dans ce domaine. Toutefois, un point commun de presque toutes les personnes aidantes est qu'elles sont peu préparées ou formées, voire pas du tout, pour assumer ce rôle, et souvent, elles ne savent pas qui appeler ou où se rendre pour obtenir de l'aide. Le présent guide a été conçu pour servir d'outil aux personnes aidantes résidentes de l'autorité régionale de santé de Saskatoon et pour leur offrir une aide dont elles ont grandement besoin.

La prestation de soins peut devenir une tâche très lourde, et un facteur qui contribue au stress que ressentent de nombreuses personnes aidantes est la limite des choix à laquelle elles se heurtent lorsqu'elles sont propulsées dans ce nouveau rôle. Tandis que vous vous préparez à offrir des soins à votre être cher, pensez aux options suivantes :

1. Offrir directement des soins à votre être cher
2. Demander de l'aide aux amis et à la famille
3. Demander de l'aide à des professionnels

Il n'est pas obligatoire de choisir parmi ces options, mais il peut être pratique de les garder à l'esprit lorsque vous examinez les tâches à effectuer et la façon dont vous procéderez pour les accomplir.

Communiquer avec le Client Patient Access Service (CPAS) – À Saskatoon, le CPAS vous aidera à déterminer vos besoins, vos options, et les services professionnels qui sont offerts à vous et à votre être cher. Le CPAS est un service de l'autorité régionale de santé de Saskatoon. Des professionnels vous y aideront à déterminer les services appropriés pour répondre à vos besoins, vous montreront la façon d'accéder à ces services, et garderont le contact avec vous afin de veiller à ce que ces besoins soient comblés. L'utilisation des services du CPAS est sans frais directs pour vous ou votre être cher.

Aide pour les personnes aidantes à Saskatoon

Client/Patient Access Service (CPAS)

Téléphone : 306-655-4346

Le personnel professionnel du CPAS (services d'accès pour les patients et les clients) procède à une évaluation fonctionnelle de votre être cher en vue de déterminer son admissibilité et donner accès aux services ci-dessous :

- Soins à domicile
- Services bénévoles
- Services de repas à domicile (*Meals on Wheels*)
- Programmes de jour
- Services communautaires

- Soins de longue durée
 - Admission permanente
 - Répit planifié
 - Répit non planifié

Le CPAS offre également des renseignements sur les aspects suivants :

- Établissements de soins personnels
- Options de logement avec services sur place
- Autres ressources communautaires
- Directives préalables en matière de soins de santé

Home Care – Autorité régionale de santé de Saskatoon

201-310 Idylwyld Dr N, Saskatoon, SK S7L 0Z2

Téléphone : 306-655-4300

Télécopieur : 306-655-4400

- **Admissibilité déterminée par le CPAS**
- Services à domicile de soins infirmiers, soins personnels, répit, services bénévoles
- Gestion de cas
- Préparation de repas, service de repas à domicile, gestion domestique
- Transports : rendez-vous médicaux, magasinage et courses
- Ergothérapie et physiothérapie, services sociaux et counseling nutritionnel
- Visites amicales, appels de sécurité
- Travailleur social communautaire

Couts : tarifs provinciaux; subventionnés, basés sur le revenu

Community Social Work – Autorité régionale de santé de Saskatoon

103 – 310 Idylwyld Drive N, Saskatoon, SK, S7L 0Z2

Téléphone : 306-655-3400

Télécopieur : 306-655-3430

- Les travailleurs sociaux communautaires offrent du soutien aux personnes qui elles-mêmes offrent soutien émotionnel et/ou aide pratique à un membre ou un ami de la famille adulte infirme ou souffrant d'une maladie chronique.
- Des groupes de soutien offrent plusieurs fois pendant l'année de l'information pertinente aux personnes aidantes et sont une bonne occasion de partager idées et inquiétudes dans une atmosphère sûre et accueillante. On peut s'inscrire ou demander plus d'information au 306-655-3400.
- Il est également possible de bénéficier de counseling individuel pour tout ce qui touche aux divers aspects de la prestation de soins. Pour demander à consulter quelqu'un, communiquer avec le service d'accueil du Client Patient Access Service (CPAS) au 306-655-4346.

Couts : aucuns couts pour accès aux services sociaux ni pour les groupes

Caregiver Information and Support

2020 College Drive, Saskatoon, SK S7N 2W4

Téléphone : 306-652-4411

Télécopieur : 306-652-7525

Site Web : www.saskatooncaregiver.ca

Courriel :

info@saskatooncaregiver.ca

- Centre d'accueil et service de sensibilisation visant à répondre aux nombreuses questions que se posent les personnes aidantes : « À qui puis-je parler de ça? », « Où m'adresser pour recevoir des services dans tel ou tel domaine de la santé de la santé? » et bon nombre d'autres questions.
- Cet organisme offre information et demande de consultation, mais pas de service de counseling.

Saskatoon Council on Aging Inc.

2020 College Drive, Saskatoon, SK S7N 2W4

Téléphone : 306-652-2255

Télécopieur : 306-652-7525

Site Web : www.scoa.ca

Courriel : admin@scoa.ca

- Centre de ressources, programmes éducatifs, initiation aux ordinateurs, centre de jour sur le vieillissement positif pour les aînées
- Publication trois fois par an du bulletin *Coming of Age*
- Projets pilotes de promotion de la dignité, de la santé et de l'autonomie pour les aînés
- Annuaire gratuits d'activités et de services

Services for Seniors

103-115-19th Street E, Saskatoon, SK S7K 7Y8

Téléphone : 306-668-2762

Télécopieur : 306-668-2559

Courriel : saskatoonservices4seniors@sasktel.net

Site Web : www.saskatoonservicesforseniors.ca

- Il s'agit d'un organisme privé à but non lucratif visant à offrir de l'aide aux aînés vivant à leur domicile.
- Les tarifs standards sont de 14,5 \$ dollars de l'heure, avec une cotisation annuelle de 5 \$. Il est possible de bénéficier de taux subventionnés.

Les services comprennent :

- Aide ménagère – aide journalière pour les soins, la rédaction de lettres, le magasinage et les courses.
- Entretien du jardin – tondre le gazon, ratisser les feuilles, jardiner, nettoyage saisonnier du jardin et déneigement
- Entretien de la maison – petites réparations et améliorations, y compris soulèvement d'objets lourds, emballage et déménagement

Frais : Cotisation annuelle de 5\$, 14,50\$ dollars de l'heure pour service

Pour des services à l'extérieur de la région de Saskatoon ...

Régions de santé de la Saskatchewan :

Cypress Health Region

Site web: www.cypresshealth.ca 306-778-5100

Bureaux de "Home Care":

Cabri:	306-587-2921
Eastend/Southline:	306-295-3834
Gull Lake:	306-672-4707
Herbert:	306-784-2466
Hodgeville:	306-677-2292
Leader:	306-628-3164
Mankota:	306-478-2339
Maple Creek:	306-662-5333
Ponteix:	306-625-5103
Shaunavon:	306-297-1989
Swift Current:	306-778-9531
Vanguard:	306-582-2044

Five Hills Health Region

Site Web: www.fhhr.ca 306-691-2090 or 1-866-211-5696

Bureaux de "Home Care":

Moose Jaw

Crescent View Clinic
131 1st Avenue NE
Moose Jaw, SK S6H 0Y9
Phone: 306-691-2060
Toll Free: 1-800-205-2273

Assiniboia

Assiniboia Union Hospital
501-6th Ave E
Assiniboia SK S0H 0B0
Phone: 306-642-9444
Toll Free: 1-800-870-7234

Care for the Caregiver

Care for the Caregiver is a support group for informal care givers. Each session has an educational or information-sharing component along with the features of a support group which include sharing, fellowship and support. The program is offered twice monthly on the second and fourth Tuesday from 1300-1530 hours. The support group is not offered during July and August.

Contacts: **Leann Keach:** 306-694-8819 **Gwen Knoll:** 306-694-8133

Heartland Health Region

Website: www.hrha.sk.ca

306-882-4111 ext 2312

LiveWell® Chronic Diseases Management (CDM) LiveWell® with Chronic Conditions

Caregivers and/or individuals who have chronic health condition(s) such as: chronic pain arthritis, diabetes, heart disease, chronic lung disease, Parkinson's disease, stroke/spinal cord injury, osteoporosis, multiple sclerosis, and kidney disease.

Keewatin Yatthé Regional Health

Site Web: www.kyrha.ca

306-235-2220

Kelsey Trail Health Region

Site Web: www.kelseytrailhealth.ca

Ph: 306 873-6600

Bureaux de "Home Care":

Carrot River Area Home Care:	306-768-2020
Hudson Bay Area Home Care:	306-865-5602
Kelvington Area Home Care:	306- 327-5520
Melfort Area Home Care (Includes St.Brieux):	306-752-1780
Naicam Area Home Care:	306-874-2276
Nipawin Area Home Care (Cumberland House, Arborfield et Smeaton):	306- 862-7250
Porcupine Plain Area Home Care:	306-278-6270
Rose Valley Area Home Care:	306- 322-2115
Tisdale Area Home Care:	306-873-3645

Mamawetan Churchill River Health Region

Site Web: www.mcrhealth.ca

306-425-2422

Bureaux de "Home Care" :

Creighton:	306-688-8631
La Ronge:	306-425-4829
Pinehouse:	306-884-5670
Sandy Bay:	306-754-5405
Weyakwin:	306-663-6100

Prairie North Health Region

Site web : www.pnrha.ca

306-446-6606 or 306-820-6181

Bureaux de "Home Care" :

Knife Health Complex:	306-398-2296
Walburg Health Complex:	306-248-6723
Battlefords Home Care Services:	306-446-6445
Gervais Memorial Health Centre:	306-238-2100

Lloydminster Home care Services:	306-820-6200
Maidstone Union Hospital Home Care Services:	306-893-4170
Manitou Health Centre:	306-823-4262
Meadow Lake Home Care Services:	306-236-1595
Paradise Hill Health Centre Home Care Services:	306-344-2255
Riverside Health Complex:	306-845-2195

Prince Albert Parkland Health Region

Website: www.paphr.ca

306-765-6400

Bureaux de “Home Care” :

Prince Albert Home Care Office

Tél: 306-765-2450

Fourni les services aux communautés de: Prince Albert, Birch Hills, Kinistino, Weldon, St. Louis, Christopher Lake, Paddockwood, Meath Park, Candle Lake, Albertville, Henribourg ET au municipalités rurales de: Prince Albert, Buckland, Kinistino, St. Louis, Garden River, Lakeland, Paddockwood

Shellbrook Home Care Office

Parkland Integrated Health Centre

Tél: 306-747-6811,

Big River: 306-469-4410

Debden : 306-724-2110

Fourni les services aux communautés de: Shellbrook, Canwood, Debden, Big River, Parkside, Holbein, Mont Nebo, Erin ferry, Stump Lake, Crutwell ET les municipalités rurales de: Shellbrook, Canwood, Big River, Buckland

Spiritwood Home Care Office

Spiritwood and District Health Complex

Tél: 306-883-4266,

Fourni les services aux communautés de: Spiritwood, Shell Lake, Leoville, Chitek Lake, Mayfair, Rabbit Lake, Medstead, Glenbush, Mildred, Belbutte, Bapaume, Whitkow, Mullingar. Penn, Ranger ET les municipalités rurales de: Spiritwood, Meeting Lake, Medstead, Roundhill

Hafford Home Care Office

Hafford Special Care Home and Primary Care Site

Tél: 306-549-4266

Blaine Lake: 306-497-2664

Leask: 306-466-2280

Fourni les services aux communautés de: Hafford, Blaine Lake, Leask, Marcelin, Krydor, Speers, Richard, Alticane, Keatley ET les municipalités rurales de: Leask, Blaine Lake, Redberry, Douglas

Regina Qu'Appelle Health Region

Site Web: www.rqhealth.ca

Bureaux de “Home Care” :

Regina: 306-766-7200

Fort Qu'Appelle: 306-332-3306 ou 306-332-3307

Wolseley-Grenfell: 306-697-4045

Balcarres: 306-334-2634

Indian Head-Montmartre: 306-695-4000

Moosomin-Rocanville:	306-435-3888
Broadview:	306-696-2500
Grenfell:	306-695-4045
Lestock:	306-274-2312
Raymore:	306-695-4018
Whitewood:	306-696-2026
Wolsely:	306-697-4045

Sun Country Health Region

Site Web: www.suncountry.sk.ca **306-842-8399**

Bureaux de “Home Care” :

Arcola:	306-455-2116
Bengough:	306- 268-2102
Carlyle:	306-453-6749
Carnduff:	306-685-2277
Coronach:	306-267-2233
Estevan:	306-637-3630
Fillmore:	306-722-3331
Gainsborough:	306-685-2277
Kipling:	306-736-2913
Lampman:	306-487-2562
Midale:	306-458-2446
Oxbow:	306-483-5047
Pangman:	306-442-4722
Radville:	306-869-2722
Redvers:	306-452-3659
Stoughton:	306-457-2686
Wawota:	306-739-2782
Weyburn:	306-842-6870

Sun Rise Health Region

Site Web: www.sunrisehealthregion.sk.ca **306-786-0100**

Bureaux de “Home Care” :

Canora:	306-563-1250
Esterhazy:	306-745-6700
Foam Lake:	306-272-3338
Ituna:	306-795-2911
Kamsack:	306-542-2212
Langenburg:	306-743-5005
Melville:	306-728-7300
Norquay:	306-594-2277
Preeceville:	306-547-4441
Yorkton:	306-786-0711

Athabasca Health Authority

Site Web: www.athabascahealth.ca **Tél: 306-439-2200**

POUR DES SERVICES EN FRANÇAIS, CONTACTEZ LES BUREAUX ET ORGANISMES SUIVANTS:

La Direction des affaires francophones du Gouvernement de la Saskatchewan a un Centre de services aux citoyens, le Centre Bonjour ! que vous pouvez rejoindre au : 1-888-345-0850 pendant les heures normales de bureau.

Vous pouvez toujours consulter son site web : <https://www.saskatchewan.ca/bonjour/health-and-healthy-living>

Parmi les organismes communautaires qui se feront un plaisir de vous aider en fournissant des ressources et de l'appui :

- Réseau Santé en français de la Saskatchewan
308 – 4^e avenue Nord, bureau 220
Saskatoon, SK
Courriel : rsfs@shaw.ca
Téléphone : (306) 653-7445
Son portail Savoir-Santé : http://www.rsfs.ca/portail-savoir-sante_n520.html

- Fédération des aînés fransaskois
308 – 4^e avenue Nord, bureau 213
Saskatoon, SK
Courriel : aines@sasktel.net
Téléphone : (306) 653-7442
Son site de nouvelles : <http://aines.fransaskois.net/>

Difficultés liées à la prestation de soins

Lorsque les personnes aidantes se préparent aux défis potentiels associés à ce nouveau rôle, elles trouveront pratique de connaître les difficultés liées à la prestation de soins. Il s'agit notamment des problèmes et des soucis auxquels de nombreuses personnes aidantes ont fait face. La liste est longue, mais on classe généralement ces problèmes en deux catégories – les problèmes émotionnels et les problèmes financiers.

Problèmes et soucis émotionnels

L'anxiété, le stress, la frustration, la dépression, la peur d'échouer en tant que personne aidante, la colère et la culpabilité sont les problèmes relevés. Toutes les personnes aidantes affirment qu'elles ont dû affronter au moins quelques-uns de ces problèmes. La solitude et l'isolement social qu'entraînent souvent les responsabilités liées à la prestation de soins peuvent conduire la personne aidante à l'épuisement. Dans certains cas, la personne aidante va simplement abandonner. Bon nombre des difficultés émotionnelles sont attribuées à deux facteurs : (1) l'incapacité de trouver les réponses aux nombreuses questions, et (2) un manque de soutien de la part du système de santé.

Problèmes et soucis financiers

Puisque dans une situation de prestation de soins le revenu familial chute alors que les dépenses augmentent inévitablement, les problèmes financiers qui s'en suivent peuvent être désastreux. Les dépenses supplémentaires proviennent entre autres des frais associés aux médicaments, aux diètes particulières, à l'équipement médical et aux fournitures, et aux soins de répit. Les dépenses exceptionnelles sont rares, mais elles ont lieu notamment lorsqu'il est nécessaire de modifier une résidence pour l'adapter à un fauteuil roulant, d'installer un système de climatisation (souvent vital pour les patients atteints de la sclérose en plaques, par exemple) et de se procurer un véhicule adapté à un fauteuil roulant. Il va de soi que les problèmes financiers engendrent des difficultés émotionnelles supplémentaires.

Pour modérer ces difficultés, bon nombre de personnes aidantes gardent à l'esprit que la prestation de soins leur procure une grande satisfaction. Elles éprouvent un sentiment de réussite lorsqu'elles contribuent à préserver la dignité et la qualité de vie de la personne qui reçoit les soins. Il a souvent été démontré que le lien entre la personne aidante et la personne qui reçoit les soins se renforce dans ces situations. Ce renforcement leur permet assurément de percevoir la tâche moins comme une « corvée » et plus comme une « vocation ».

En dépit des préparations minutieuses au rôle de personne aidante, les problèmes émotionnels sont inévitables. Ils proviennent très souvent de la frustration qu'éprouve une personne aidante lorsqu'elle essaie d'obtenir des réponses à ses questions ou lorsqu'elle essaie de trouver un organisme particulier qui peut lui offrir du soutien. Les sections qui suivent présentent des sources d'information pour les personnes aidantes et des listes d'organismes, inclus ou non dans le système de santé, qui peuvent leur apporter une aide considérable.

S'organiser

L'organisation peut vous aider à trouver l'équilibre entre la prestation de soins, vos autres responsabilités et vos activités personnelles. Définir avec exactitude les tâches à accomplir pour offrir le meilleur soin possible à votre être cher est la première étape pour déterminer comment y parvenir. Par la suite, à vous de choisir la façon précise de vous organiser!

Élaborer un plan

Un plan peut simplement consister à noter les soins dont votre être cher a besoin et à indiquer qui offrira les soins ou l'aide en question. Idéalement, votre être cher peut prendre les devants pour élaborer ce plan, mais s'il n'y parvient pas, assurez-vous de tenir compte de ses opinions, ses idées et ses préférences, dans la mesure du possible. Élaborer un plan durant une réunion de famille, ou avec l'aide d'un professionnel de la santé, peut être ce qui convient le mieux dans votre situation.

Ci-dessous se trouvent des listes d'activités que votre être cher peut accomplir seul, ou durant lesquelles il pourrait avoir besoin d'aide. Il s'agit de listes générales, donc certains points pourraient ne pas s'appliquer à votre situation, et vous pourriez aussi penser à des aspects qui ne sont pas mentionnés ici. Ces listes vous offrent un point de départ, mais ne vous imposent pas de limites. Le fait de revoir périodiquement les besoins en matière de prestation de soins peut vous aider, vous et votre être cher, à obtenir l'aide nécessaire.

Pour chacune des activités suivantes, pensez aux besoins de la personne qui reçoit les soins. Votre être cher peut-il les accomplir seul, ou a-t-il besoin de mesures d'adaptation ou d'aide pour y parvenir? Devez-vous assurer un certain soin, ou déléguer cette tâche?

Tâches ménagères

- La lessive
- Le nettoyage
- L'entretien du terrain
- La simplification des tâches
- L'administration des factures et de la correspondance
- Les réparations

Sécurité et accessibilité dans la maison

- Entrer dans la maison
- Se déplacer dans la maison de façon sécuritaire (Faut-il désencombrer les lieux? Est-il nécessaire de poser des barres d'appui ou des rampes? Le plancher est-il glissant ou dangereux? L'éclairage est-il adéquat, même durant la nuit? etc.)
- Atteindre de façon sécuritaire les prises de courant et les interrupteurs
- Utiliser la salle de bains de façon sécuritaire, autant le jour que la nuit
- Utiliser la cuisine de façon sécuritaire (atteindre les objets et utiliser les appareils électroménagers de façon sécuritaire, etc.)
- Se lever de façon sécuritaire des chaises et du lit

Besoins sociaux

- Participer à des activités sociales ou à des programmes de jour
- S'adonner à des activités favorites
- Participer à des activités religieuses
- Avoir du temps à soi
- Se rendre sur les lieux où se déroulent les activités sociales, et en revenir (Votre être cher est-il capable de marcher ou de conduire de façon sécuritaire pour se rendre à destination, ou est-il nécessaire de prendre des mesures particulières à cet égard?)

Besoins alimentaires

- Faire les courses
- Préparer les repas
- Manger (A-t-il besoin d'aide ou d'équipement adapté?)
- Planifier un menu et dresser une liste d'épicerie
- Respecter des consignes diététiques particulières

Soins médicaux

- Assurer un suivi des médicaments et de leur fonction
- Prendre les médicaments correctement et au bon moment
- Fixer des rendez-vous médicaux
- Se rendre aux rendez-vous médicaux et en revenir
- Se procurer les médicaments prescrits
- Assurer un suivi de l'assurance-maladie et des détails de la couverture
- Prendre des décisions éclairées au sujet des soins médicaux
- Appliquer les recommandations des professionnels de la santé

Soins personnels

- Assurer son hygiène buccodentaire
- Se vêtir
- Soigner ses cheveux et ses ongles
- Se laver et assurer son hygiène personnelle
- Se rendre à la salle de bains et l'utiliser

Préparation de l'avenir

- A préparé des directives médicales
- A fait un testament de vie
- A fait son testament
- A signé une procuration
- Administrer ses assurances
- Administrer ses transactions bancaires et ses finances quotidiennes
- S'occuper de sa planification financière
- A fait connaître ou a rédigé ses dernières volontés

Lorsque vous planifiez les soins à offrir à votre être cher, n'oubliez pas de tenir compte également de vos besoins et de votre bien-être. Voici quelques aspects à retenir :

- ❑ Les soins personnels
- ❑ L'emploi et les besoins financiers
- ❑ Du temps de repos
- ❑ Les besoins médicaux
- ❑ Les loisirs
- ❑ Du temps pour les enfants, la vie de couple, d'autres membres de la famille et les amis

Si la situation vous dépasse, demandez de l'aide ou cherchez le type de soutien que vous pouvez obtenir. Demandez à un membre de la famille, ou même à votre être cher, de vous aider à examiner les options; toutes les personnes concernées participent ainsi au processus, partagent leurs idées et apportent leur contribution.

Un calendrier est un outil que vous pourriez trouver pratique pour organiser les éléments de votre plan. Si la prestation de soins comporte de nombreuses tâches, le plan pourrait être très détaillé et inclure notamment la planification des menus et des listes d'épicerie, de même qu'une liste des activités quotidiennes. Peut-être que la personne à qui vous offrez des soins n'a pas besoin de beaucoup d'aide, ou que des professionnels se chargeront de la plupart de ses soins; votre plan ressemblera alors plutôt à une liste de choses à faire. À certains égards, la planification est plus importante que le plan en soi, car le processus vous permet de déterminer les soins dont votre être cher a besoin et la façon dont vous pourrez les lui offrir.

Tandis que vous déterminez les besoins de votre être cher, vous trouverez peut-être pratique d'obtenir des renseignements supplémentaires sur sa condition ou de suivre une formation. Si votre être cher est hospitalisé, demandez aux professionnels qui s'occupent de lui de vous guider. Discuter avec le médecin de votre être cher est un autre moyen qui vous permettrait de déterminer les compétences qui vous aideront à assurer la prestation de soins. Si votre être cher a reçu un diagnostic particulier, communiquez avec l'organisme local qui se consacre à cette condition afin d'obtenir les renseignements appropriés (par exemple, si la personne à qui vous offrez des soins est atteinte du diabète, l'Association canadienne du diabète peut être une ressource utile).

Ressources sur les compétences liées à la prestation de soins

Vidéos de démonstration du Portail canadien en soins palliatifs

- Série de vidéos informatives destinées aux personnes aidantes sur divers sujets comme l'administration des médicaments et les soins personnels
- <https://www.youtube.com/playlist?list=PL47B0761255A1F993> (en anglais)
- Voir aussi http://www.virtualhospice.ca/fr_CA/Main+Site+Navigation/Home/Support/Support/The+Gallery.aspx

Vidéos du Caregiver College, Family Caregiver Alliance

- Série de vidéos informatives destinées aux personnes aidantes sur divers sujets comme aider un être cher à se coucher et à se lever
- <https://www.youtube.com/watch?v=xUjOarB8XUc> (en anglais)

Dresser une liste de contacts

Dressez une liste de contacts et notez-y les coordonnées importantes ou souvent utilisées. Gardez cette liste à un endroit pratique, par exemple, près du téléphone ou sur la porte du réfrigérateur, où votre être cher, vous ou toute autre personne pourrez facilement la trouver en cas d'urgence. Voici quelques exemples de contacts :

- Médecin
- Dentiste
- Optométriste
- Spécialistes
- Membres de la famille
- Amis
- Services d'urgence

Il faut choisir les coordonnées à garder en fonction des besoins médicaux de votre être cher, par exemple, les services de transport, les aides-soignants ou les programmes de jour. Si vous êtes une personne aidante éloignée, il est recommandé d'avoir les coordonnées des voisins et des personnes qui ont une clé de la maison de votre être cher, ainsi que les coordonnées des services d'urgence locaux. Les coordonnées des services publics, des services de réparation, des services d'entretien du terrain et de la maison et les services de sécurité résidentielle seront très utiles si votre être cher habite à la maison, mais s'il habite dans un établissement résidentiel, il est préférable d'avoir les coordonnées des membres du personnel et du directeur. Faites une copie de la liste pour les membres de la famille, les amis et toute autre personne qui vous aide à offrir des soins à votre être cher (comme un aide-soignant ou un employé des programmes de jour).

Organiser les renseignements médicaux

Préparez un dossier médical pour la personne que vous aidez. Un classeur, une chemise, un fichier électronique ou même une boîte à souliers conviendront pour rassembler tous les renseignements. Le fait de garder tous les renseignements à un seul endroit est utile lors d'une urgence médicale. Cette méthode permet aussi de tirer le maximum des rendez-vous médicaux et d'assurer un suivi de la santé de votre être cher. Voici des exemples de renseignements pratiques :

- Le numéro de la carte d'assurance-maladie de la personne qui reçoit les soins
- Toutes les allergies connues
- Une liste à jour de tous les médicaments et de leur posologie
- Les problèmes de santé chroniques
- Les interventions chirurgicales majeures et les dates auxquelles elles ont eu lieu
- Les diagnostics
- Les recommandations du médecin ou des autres professionnels de la santé
- Le carnet de vaccination
- Les traitements ou les thérapies
- Les renseignements au sujet d'une couverture supplémentaire
- Les directives médicales

- Les résultats des recherches que vous, votre être cher, la famille ou les professionnels de la santé avez effectuées au sujet de la condition ou des besoins médicaux de la personne qui reçoit les soins.

Administrer les médicaments

Dans votre rôle de personne aidante, vous devrez peut-être administrer des médicaments pour vous et pour la personne à qui vous offrez des soins. Il est important d'avoir les renseignements suivants pour chaque médicament :

- Le nom du médicament et la raison pour laquelle il a été prescrit
- La posologie indiquée, notamment l'heure et la fréquence de la prise du médicament
- La façon dont le médicament doit être pris et la façon dont il doit être conservé
- Les effets secondaires possibles
- Les contraindications et les précautions d'emploi

Si vous avez des questions au sujet des médicaments, communiquez avec votre médecin ou votre pharmacien. N'hésitez pas à poser des questions, par exemple pour connaître la façon d'administrer certains médicaments à la personne à qui vous offrez des soins, ou pour savoir si un comprimé peut être broyé afin d'en faciliter l'ingestion. Une autre ressource est la Ligne Info-Santé, que vous pouvez joindre par téléphone, au 811. Les employés de la Ligne Info-Santé de la Saskatchewan sont des professionnels de la santé, et le service est accessible en tout temps, gratuitement.

Conseils pour une administration sécuritaire des médicaments :

- Conservez les médicaments dans leurs contenants étiquetés, afin d'éviter de les mélanger.
- Respectez rigoureusement la posologie et communiquez avec votre médecin avant d'interrompre tout traitement.
- Programmez une alarme afin de vous rappeler le moment de prendre les médicaments, surtout au début, avant que cela devienne une habitude.
- Lorsque vous prenez des médicaments qui peuvent causer de la somnolence ou des étourdissements, faites preuve de prudence avant d'entreprendre certaines activités. Essayez de fixer les rendez-vous ou de planifier les activités à des moments où ces effets secondaires ne nuiront pas à la conduite d'un véhicule ou aux déplacements à pied.

Étudier les options de financement

Comme il a été mentionné plus tôt, de nombreux défis liés à la prestation de soins sont de nature financière. Il peut exister des programmes, des avantages fiscaux ou des remboursements auxquels vous ou la personne qui reçoit des soins êtes admissibles afin de vous aider à faire face à quelques-unes des obligations financières. Gardez les documents comme les reçus, les déclarations d'impôts et les relevés de transactions bien organisés, et rangez-les à un endroit sûr, mais facilement accessible. Classer les documents, les factures et les reçus au fur et à mesure que vous les obtenez peut vous éviter du stress et vous faire épargner du temps lorsque vous devrez vous en servir ultérieurement.

Dans certains programmes, il faut obtenir une autorisation avant d'engager des dépenses, tandis que dans d'autres, il faut soumettre des reçus. En raison de ces règles, il est important d'examiner les options que vous avez, dès que possible. Prenez un peu de temps pour découvrir les avantages fiscaux, les programmes ou d'autres options de financement dont vous pouvez bénéficier en tant que personne aidante.

Programmes fédéraux

Service Canada

Téléphone : 1-800-622-6232

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

Chercheur de prestations :

<http://www.prestationsducanada.gc.ca/f.1.2c.6.3z.1rdq.5.2st.3.4ns@.jsp?lang=fr>

Programmes provinciaux : Téléphone : 1-866-221-5200 (anglais) et 1-888-345-0850 (français)

Site Web : www.saskatchewan.ca/live et <https://www.saskatchewan.ca/bonjour>

En santé, à tout âge

Aujourd'hui, les Canadiens vivent plus longtemps que les gens des générations précédentes, et doivent par conséquent s'adapter à de nombreux changements lorsque leur corps vieillit. Il est impossible d'interrompre le processus de vieillissement, mais il est possible d'adapter son style de vie afin de vieillir en santé et de retarder ou prévenir certains symptômes.

La santé, c'est bien plus que l'absence de maladie. L'état de santé comprend le bien-être émotionnel, physique, mental et social

En tant que personne aidante, vous devez tenir compte de votre santé et de celle de votre être cher. Les efforts et le stress supplémentaires que la prestation de soins vous impose augmentent vos risques de blessures et de maladies, par conséquent, de saines habitudes de vie deviennent d'autant plus essentielles. Certaines personnes aidantes se sentent coupables lorsqu'elles accordent la priorité à leur propre santé, mais il est important de garder à l'esprit que la meilleure façon d'offrir des soins de qualité à votre être cher est de prendre bien soin de vous-même d'abord.

Huit conseils santé pour les personnes aidantes

1. **Fixez des objectifs** de ce que vous souhaitez accomplir autant à court terme qu'à long terme. Il peut s'agir notamment de vous accorder chaque semaine un temps d'arrêt d'une heure de votre emploi du temps habituel ou de manger sainement.
2. **Cherchez des solutions** plutôt que de vous concentrer sur le problème. Si votre première solution ne fonctionne pas, essayez autre chose. Faites preuve de créativité et tirez profit de toutes les ressources qui vous sont offertes.
3. **Demandez et acceptez de l'aide** avant de vous épuiser et de laisser la situation vous dépasser. Prenez les devants lorsqu'il est question d'assurer votre propre bien-être.
4. **Mangez des aliments nutritifs** et limitez la quantité de malbouffe et d'alcool que vous consommez.
5. **Adoptez un programme d'exercice et restez-y fidèle.** En tant que personne aidante, votre horaire peut vous sembler déjà bien rempli, mais gardez à l'esprit que des activités quotidiennes, comme le jardinage, la marche et les tâches ménagères sont également des moyens de faire de l'exercice. Vous pouvez aussi essayer de marcher pour aller au travail ou de faire les courses à pied de temps en temps.
6. **Tirez leçon de vos émotions.** Apprenez à reconnaître leur intensité et à réaliser lorsqu'elles prennent le dessus. Essayez des activités comme écrire dans un journal ou méditer afin de vous aider à gérer vos émotions. Si vous avez l'impression que vous ne les maîtrisez plus, consultez un professionnel.
7. **Accordez-vous des moments de répit.** Le répit, soit une pause totale des activités de la prestation de soins, n'est pas seulement important mais essentiel pour assurer la capacité d'une personne aidante à assumer son rôle. Il faut donc le prévoir par tous les moyens possibles. Il est à

espérer que les membres de la famille, les amis et les voisins sont disponibles pour assurer la relève. Dans le cas contraire, il faut prendre des dispositions auprès des services de soins à domicile ou d'un autre organisme, puisque le « temps pour soi » est un aspect essentiel du quotidien d'une personne aidante.

8. **Minimisez votre stress personnel.** Utilisez des stratégies pour gérer le stress, et lorsque certaines situations échappent à votre contrôle, essayez de changer votre perception des faits. Le stress que vous ressentez n'est pas simplement un résultat de la prestation de soins, mais également de la façon dont vous la percevez. Gardez à l'esprit que vous pouvez obtenir de l'aide!

L'activité physique

La plupart des gens connaissent les avantages d'une vie active; toutefois, de nombreux obstacles les empêchent de se tenir en forme. Certaines personnes ont peur de se blesser ou de développer des maladies, ou n'ont simplement pas l'énergie, la motivation, le temps ou les connaissances nécessaires pour s'y mettre. Pour d'autres, le coût ou l'endroit où ils pourraient faire de l'exercice, ainsi que la météo, posent problème. En plus de tout cela, les personnes aidantes doivent surmonter le double obstacle de se trouver quelqu'un pour les remplacer ou de trouver des activités qui leur permettent d'assurer une vie active pour eux-mêmes et pour leur être cher.

Une vie active procure de nombreux avantages. Les personnes aidantes qui mènent une vie active ont de meilleures chances de réaliser ce qui suit :

- Augmenter leur espérance de vie
- Réduire leur niveau de stress
- Éviter le cancer, le diabète de type 2 et les maladies cardiaques
- Améliorer leur niveau d'énergie
- Vieillir et se développer en santé
- Éviter les blessures

Conseils pour mener une vie active

- Essayez de consacrer au moins 30 minutes chaque jour à des activités physiques modérées – même si vous devez commencer par des intervalles de 10 minutes.
- Trouvez des moyens de transport qui vous encouragent à faire de l'exercice. Choisissez les escaliers plutôt que l'ascenseur, marchez pour faire l'épicerie ou essayez le vélo.
- Augmentez votre capacité cardiovasculaire grâce aux exercices d'aérobie, comme la course, le vélo, la danse, la natation ou la marche rapide.
- Renforcez vos muscles et votre densité osseuse grâce aux exercices de musculation ou de résistance que vous exécutez plusieurs fois par semaine.
- Améliorez votre flexibilité grâce aux étirements, au yoga, au taïchi, au golf ou au jardinage.
- Trouvez des moyens de mener une vie active en toute saison. Ratisser des feuilles, pelleter la neige et tondre la pelouse sont toutes des activités qui favorisent une vie active.
- Entraînez-vous avec un ami. Le fait d'avoir de la compagnie peut vous aider à respecter un plan d'entraînement et vous procure l'avantage de voir du monde. Essayez de marcher avec un voisin ou de vous joindre à un jardin communautaire.
- Ne perdez pas espoir! Chaque moment d'activité physique contribue à votre vie active.

Déplacer, lever et repositionner une personne de façon sécuritaire

Parfois, la personne à qui vous procurez des soins aura besoin d'aide pour marcher ou pour se déplacer d'un endroit à un autre. Toutefois, le fait d'aider une personne à se déplacer ou à se repositionner peut représenter un risque de blessure autant pour la personne que pour la personne aidante, si les manœuvres ne sont pas exécutées adéquatement. Pour votre propre sécurité et celle de votre être cher, vous devez penser à votre propre sécurité avant d'offrir votre aide. Évitez d'utiliser votre corps comme appui alors qu'une marchette, une rampe ou un autre dispositif d'assistance pourrait servir de façon plus sécuritaire. Le meilleur moyen de s'informer au sujet des manœuvres sécuritaires pour déplacer, lever et

repositionner une personne est de consulter un professionnel de la santé, comme un ergothérapeute ou un physiothérapeute. Si votre être cher est hospitalisé, vous devriez recevoir quelques directives et instructions pour le déplacer ou le lever de façon sécuritaire, avant son départ de l'hôpital. Si vous consultez régulièrement un professionnel de la santé, ou si des professionnels des services de soins à domicile participent aux soins offerts à votre être cher, demandez-leur de vous démontrer les techniques sécuritaires. Autrement, abordez le sujet avec le médecin ou l'infirmière lors de votre prochain rendez-vous.

Les chutes

Tout le monde peut faire une chute, mais lorsque nous vieillissons, la probabilité d'en faire une et de se blesser augmente. Le manque d'équilibre, des conditions dangereuses, une réduction de la vision ou de l'ouïe et un affaiblissement des muscles et des os sont tous des facteurs qui contribuent aux chutes. Le fait de savoir quoi faire si vous tombez ou si vous voyez une personne tomber peut réduire considérablement les blessures physiques et psychologiques subséquentes. Prévenir les chutes et savoir comment réagir si elles se produisent vous aidera à avoir confiance en vos capacités et à assurer votre autonomie.

Prévenir les chutes

Cherchez les éléments potentiellement dangereux de votre environnement. Voici quelques conseils pratiques pour vous aider à ne pas perdre l'équilibre :

- **Installez des barres d'appui et des rampes** là où elles sont nécessaires, en général près de la toilette, le long des corridors ou près du lit.
- **Réduisez le désordre** et éliminez tout ce qui pourrait faire trébucher.
- **Posez un éclairage adéquat** dans les zones communes, les corridors, la salle de bains et les escaliers.
- **Installez des tapis antidérapants** et essayez immédiatement les dégâts liquides.
- **Gardez les objets lourds dans les armoires du bas** et utilisez un marchepied solide avec une rampe de sécurité pour vous aider à atteindre les objets sur les étagères du haut. Les outils qui servent fréquemment doivent être gardés de préférence dans des endroits facilement accessibles. N'hésitez pas à demander de l'aide pour accomplir des tâches que vous trouvez difficiles.
- **Consommez des repas nutritifs** constitués de portions généreuses de fruits et légumes afin de garder votre force et votre équilibre. Il est risqué de sauter des repas, car cette carence peut causer des faiblesses et des étourdissements.
- **Assurez-vous de connaître tous les effets secondaires possibles des médicaments qui vous sont prescrits** ou des médicaments en vente libre que vous prenez. Si les étourdissements ou la fatigue figurent parmi les effets secondaires potentiels, adaptez vos activités afin d'éviter les risques de chute. Il est important de ne jamais combiner les médicaments et l'alcool.
- **Utilisez des dispositifs d'assistance.** N'ayez pas honte d'utiliser des dispositifs de sécurité au quotidien. Portez toujours vos lunettes et votre prothèse auditive, et utilisez une marchette ou une canne si vous en avez besoin.
- **Portez des souliers adéquats.** Portez des souliers à semelle large afin de ne pas vous tordre les pieds. Il est aussi recommandé de choisir des semelles antidérapantes et des talons d'une hauteur raisonnable. Une coque talonnière portée derrière le talon offre également un excellent soutien à la cheville. Aussi, il est préférable que le milieu de la semelle soit ferme.

- Le plus important est de ne pas laisser la peur des chutes vous empêcher de profiter de vos activités préférées! L'activité physique quotidienne vous aide à maintenir votre flexibilité et votre force. La marche et le taïchi, par exemple, sont deux excellents moyens de mener une vie active.

Il peut être utile d'avoir un plan au cas où vous feriez une chute. Assurez-vous de faire connaître ce plan aux voisins, aux amis et aux membres de la famille, et de donner une clé de la maison à une personne en qui vous avez confiance. Les dispositifs d'appels d'urgence ou un téléphone sans fil sont pratiques, surtout si vous faites des chutes fréquentes. Demandez à quelqu'un de vous téléphoner régulièrement, ou trouvez un organisme qui offre ce service.

Lorsqu'une chute se produit

Si vous tombez et que vous POUVEZ vous relever. Le plus important est de demeurer calme. Prenez le temps de respirer et de déterminer si vous êtes blessé. Si vous pensez que vous allez bien, suivez les cinq étapes ci-dessous pour vous relever :

1. Allongez-vous sur le côté, pliez la jambe du dessus, puis appuyez-vous sur vos coudes ou vos mains.
2. Traînez-vous vers un fauteuil ou un autre objet stable, puis mettez-vous à genoux et placez vos deux mains sur le fauteuil ou sur l'objet.
3. Placez votre jambe la plus solide en avant, tout en vous tenant au fauteuil ou à l'objet.
4. Relevez-vous.
5. En faisant très attention, tournez-vous et asseyez-vous.

Si vous tombez et que vous NE POUVEZ PAS vous relever. Si vous ressentez de la douleur ou un inconfort, n'essayez pas de vous relever. Essayez plutôt d'obtenir de l'aide.

1. Appelez à l'aide, si vous pensez que quelqu'un vous entendra.
2. Si vous avez un dispositif d'appel d'urgence ou un téléphone à portée de la main, utilisez-le. Si ce n'est pas le cas, essayez de vous glisser vers un téléphone ou un endroit où quelqu'un vous entendra.
3. Faites du bruit avec votre canne ou avec un autre objet afin d'attirer l'attention.
4. Adoptez la position la plus confortable pour vous en attendant les secours. Si vous pouvez, placez un oreiller sous votre tête et couvrez-vous avec un vêtement ou une couverture afin de vous garder au chaud.
5. Essayez de bouger vos articulations afin de faciliter la circulation et de prévenir les raideurs.

Si vous voyez tomber quelqu'un, ne le relevez pas immédiatement. Vérifiez d'abord s'il est conscient et s'il est blessé. Veillez à rassurer la personne et dites-lui ce que vous faites pour l'aider.

Si la personne ne peut pas se relever, appelez les secours et administrez-lui les premiers soins si vous avez les compétences pour le faire. Aidez la personne à trouver une position confortable, puis à se tenir au chaud au moyen d'une couverture ou d'un vêtement.

Si la personne semble capable de se lever, procédez avec soin et suivez les étapes ci-dessous :

1. Placez une chaise près de vous. Aidez la personne à se tourner sur le côté et à plier sa jambe du dessus. Aidez ensuite la personne à adopter une position semi-assise.

2. Placez-vous derrière la personne, agrippez solidement ses hanches, puis aidez la personne à se placer à genoux avec ses deux mains sur la chaise.
3. Toujours en tenant la chaise, indiquez à la personne de placer sa jambe la plus solide en avant. Vous pouvez l'aider en guidant sa jambe.
4. En tenant fermement ses hanches, aidez la personne à se lever, puis à se tourner et s'asseoir sur la chaise.

Quand consulter un médecin

Même si une chute ne semble pas grave, elle peut avoir des répercussions, immédiatement ou quelques jours plus tard. Il est recommandé de consulter un médecin si la personne concernée présente des blessures, des étourdissements, de la nausée, des maux de tête, des problèmes de vision, de la faiblesse générale, une douleur forte ou persistante, ou si la personne s'est évanouie immédiatement avant ou après la chute. Une chute peut aussi être causée par des médicaments et peut être un signe de maladie. Il est fortement recommandé de mentionner toute chute à votre médecin dès que possible.

Conséquences d'une chute

Les chutes sont la cause la plus commune de blessures chez les personnes âgées. Les effets physiques d'une chute peuvent être mineurs, comme des ecchymoses ou des coupures, mais ils peuvent aussi être sévères, comme des blessures musculaires ou des fractures. Une personne peut également développer une pneumonie ou des caillots sanguins si elle est forcée à rester allongée au sol pour une période prolongée.

Il est aussi important de noter les effets psychologiques des chutes. De nombreuses personnes deviennent craintives, et, bien qu'il soit sage de tenir compte des possibilités d'une chute, le fait de succomber à la peur de ces incidents peut devenir nuisible. Ne vous isolez pas – continuez à voir du monde et à mener une vie active afin de maintenir vos forces et votre équilibre. Discutez ouvertement de votre peur des chutes avec les membres de votre famille ou avec les professionnels de la santé. Le fait d'en parler vous aidera à comprendre la peur et aussi à indiquer aux autres comment ils peuvent vous aider. Les membres de votre famille peuvent offrir d'aller marcher avec vous une fois par semaine jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise et capable de reprendre l'activité de façon autonome. Un physiothérapeute peut aussi vous proposer divers exercices de rééducation.

L'alimentation saine

Une alimentation saine est un facteur essentiel d'un mode de vie sain. Des exigences particulières liées à la prestation de soins, ou les besoins alimentaires particuliers de votre être cher, peuvent compliquer la préparation des repas. Toutefois, une bonne alimentation est importante pour les personnes aidantes, puisque la tâche de soigner une autre personne peut mettre leur santé à risque. Une bonne alimentation ne fournit pas seulement l'énergie et les nutriments essentiels; elle aide aussi à combattre le stress et à prévenir la maladie.

Au fur et à mesure que vous effectuez des changements, fixez-vous des objectifs raisonnables pour améliorer votre alimentation, et divisez les changements importants en étapes. Toute nouvelle routine demande un certain temps d'adaptation, mais la planification est un bon moyen d'éliminer une partie du stress qui peut accompagner le moment des repas. Préparer un menu hebdomadaire et dresser la liste des ingrédients nécessaires pour chaque repas est un excellent point de départ.

Quelques conseils pour s'assurer une alimentation saine durant la prestation de soins

- Consommez une variété d'aliments, notamment des légumes, des fruits, des grains, et des protéines.
- Consommez des aliments nutritifs durant la journée, afin de maintenir un bon niveau d'énergie.
- Pensez « préparation ». Dans la mesure du possible, coupez ou préparez certains aliments à l'avance, afin de réduire le stress à l'heure des repas, et ayez toujours des collations saines à portée de la main.
- Placez un bol de fruits sur le comptoir afin de pouvoir vous offrir une collation rapide et facile.
- Trouvez des recettes simples qui demandent peu de temps de préparation et utilisez des ingrédients riches en nutriments.
- Demandez de l'aide. Un membre de la famille ou un ami peut vous aider à faire l'épicerie ou à préparer les repas.

Remarques au sujet de l'alimentation des personnes âgées

Une mauvaise alimentation affecte les personnes âgées de diverses façons. Elle réduit leur capacité à digérer les aliments et augmente leur vulnérabilité aux maladies comme la pneumonie, les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et le diabète. Elle contribue aussi à l'affaiblissement de leurs os, ce qui rend ces personnes plus susceptibles aux blessures.

Bon nombre de personnes âgées mangent seules et cette habitude peut contribuer à une alimentation malsaine. Il est difficile de préparer des repas pour une seule personne et cet obstacle décourage bien des gens d'investir le temps nécessaire pour s'assurer une alimentation bien équilibrée.

Les personnes âgées ont des besoins alimentaires uniques. Il leur faut un nombre réduit de calories, mais une quantité importante de nutriments. Ces personnes doivent garder à l'esprit les aspects suivants :

- Consommez des produits céréaliers qui fournissent de l'énergie et des fibres. Essayez d'ajouter du riz brun aux soupes, de manger un muffin au son pour la collation ou un bol de gruau au petit déjeuner.
- Consommez des produits laitiers et d'autres aliments riches en calcium afin de favoriser la santé des os. Ajoutez du lait au lieu d'eau lorsque vous préparez de la soupe en conserve, savourez une crème-dessert faible en gras à la fin d'un repas et essayez le fromage ou les noix pour la collation.
- Choisissez les viandes maigres et les produits faibles en gras. La volaille, le poisson et les fruits de mer sont des options santé. Pour ceux qui préfèrent les repas sans viande, choisissez les œufs, le tofu, le beurre d'arachides, les fèves ou les lentilles.
- Les fruits et les légumes vous aident à prévenir les maladies respiratoires, la perte de vision et certains types de cancers. Ajoutez des fruits à vos céréales, préparez un sauté aux légumes, offrez-vous du jus de fruits véritable, et au lieu de manger des bonbons pour la collation, essayez une poignée de fruits secs.

Ressources pour encourager de saines habitudes alimentaires

Bien manger avec le guide alimentaire canadien

Site Web : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guides-alimentaires-canada.html>

- Renseignements sur les types et la quantité d'aliments suggérés si l'on veut avoir de saines habitudes alimentaires

CHEP Good Food Inc.

Téléphone : 306-655-4575

Site Web : www.chep.org

Il n'est pas toujours facile d'avoir accès à des épiceries de qualité et les fruits et légumes frais ont tendance à être plus chers. À Saskatoon, CHEP Good Food Inc. est un organisme communautaire dont les programmes fournissent des fruits et des légumes frais à des prix raisonnables. CHEP achète en gros des fruits et légumes dans la région et les distribue partout à Saskatoon.

- Programme Good Food Box
- Les marchés pour les personnes âgées sont des kiosques qui s'installent dans certains complexes pour aînés et vendent des fruits, des légumes et des œufs.

Coûts : dépendent de ce que l'on achète

GLWD's Nutrition Tips for Caregivers

Site Web : <https://www.glwd.org/nutrition/publications.jsp> (en anglais)

- Information générale à caractère nutritionnel à l'intention des personnes aidantes. Offre également des informations sur certaines conditions spécifiques.
- Conseils sur la salubrité alimentaire à la maison
- informations à caractère nutritionnel à l'intention des personnes en fin de vie

On trouvera de l'information supplémentaire à caractère nutritionnel pour les personnes qui vivent avec certaines conditions de santé spécifiques à :

<https://www.glwd.org/nutrition/illness.jsp>

La santé buccodentaire

Chacun est responsable de sa santé buccodentaire, jusqu'à ce qu'un accident, une maladie ou l'âge oblige à confier cette responsabilité à une personne aidante. L'hygiène buccale quotidienne est essentielle pour assurer la santé des dents et des gencives, mais il est également important d'obtenir des soins dentaires professionnels. La prise de médicaments, les changements alimentaires et la détérioration de l'état de santé peuvent contribuer à l'apparition de caries dentaires, à la sécheresse buccale ou aux infections. Pour recevoir des soins buccodentaires, il suffit de se rendre à la clinique dentaire ou de profiter des services dentaires mobiles. Les services mobiles permettent d'offrir des soins dentaires professionnels aux personnes âgées ou vulnérables qui ont besoin d'une certaine assistance pour assurer leurs soins quotidiens.

Il faut aviser le professionnel en soins dentaires de tout changement de l'état de santé de la personne concernée. En tant que personne aidante, vous pouvez demander un examen ou une évaluation dentaire afin de créer un plan des soins quotidiens et préventifs nécessaires. Un protocole de maintien de la santé buccodentaire sera recommandé afin de fournir un maximum de soins préventifs à la personne vulnérable. Habituellement, les traitements dentaires recommandés sont simples, peu coûteux et faciles à administrer.

La santé dentaire est liée à la santé du reste du corps. Il a été démontré que bon nombre de maladies sont associées à la détérioration des dents et des gencives. Les recherches ont dévoilé des liens entre les maladies dentaires et les accidents vasculaires cérébraux, les crises cardiaques, un mauvais contrôle du diabète, des problèmes de prothèse et les comportements agressifs. La pneumonie de déglutition, la raison principale pour laquelle les résidents en établissement de soins de longue durée doivent obtenir des soins médicaux d'urgence, a été associée à une accumulation importante de plaque dentaire et aux maladies dentaires.

Pour trouver une équipe de soins dentaires qui peut aider votre être cher, veuillez consulter le répertoire des services du Saskatoon Council on Aging (SCOA), communiquer avec le Collège des chirurgiens-dentistes de la Saskatchewan, au 306 244-5072, ou communiquer avec un membre de votre équipe de soins dentaires déjà établie.

Le repos efficace

Lorsque la vie est mouvementée, stressante ou compliquée, le sommeil peut devenir difficile. Si vous assurez la prestation de soins durant la nuit, vous pourriez avoir davantage de difficultés à vous reposer efficacement. Le sommeil, tout comme une bonne alimentation, peut vous aider à demeurer en santé et à combattre le stress lié à votre rôle de personne aidante.

Conseils pour se reposer suffisamment

- Limitez la quantité de caféine, de nicotine et d'alcool que vous consommez. Évitez tout simplement de boire du café, du thé ou d'autres boissons énergisantes tard dans la journée.
- Faites de l'exercice durant la journée. L'activité physique favorise le repos efficace.
- Écrivez dans un journal, faites de la méditation ou discutez avec une personne en qui vous avez confiance afin de vous aider à surmonter les moments difficiles de la journée, avant d'essayer de dormir.

- Éteignez la télévision, l'ordinateur, la tablette, le téléphone ou autres écrans avant de vous mettre au lit. Idéalement, accordez-vous une ou deux heures sans écrans avant de vous coucher.
- Faites une sieste. Si vous offrez des soins 24 h sur 24, essayez de faire une sieste lorsque la personne que vous aidez en fait une, lorsqu'elle se rend à un programme de jour ou lorsqu'elle reçoit de la visite.
- Un bon éclairage dans les couloirs et la salle de bains durant la nuit peut prévenir l'errance, la confusion ou les chutes de la personne que vous aidez, et ainsi réduire le nombre d'interruptions de votre sommeil.

Si vous ne réussissez toujours pas à vous reposer suffisamment, le moment est peut-être venu de discuter avec votre médecin ou de chercher du répit. Le fait qu'une autre personne se charge de soigner votre être cher pendant une nuit – ou encore mieux, pendant quelques nuits – chaque semaine peut être la meilleure solution pour vous aider à demeurer en santé et à offrir les meilleurs soins possible. Obtenez de l'aide avant de vous épuiser et de voir la recherche de répit s'ajouter aux tâches qui contribuent à votre épuisement.

La gestion du stress

Comme il a déjà été mentionné, en plus de fournir des soins à une autre personne, une personne aidante doit aussi assurer ses propres soins. Pour y parvenir, la personne doit réduire le plus possible le stress et les problèmes connexes. Le stress est une réaction normale. Le fait de comprendre ses effets vous aidera à reconnaître et à réduire quelques-uns des problèmes qu'il cause.

La gestion du stress n'est pas facile, mais le fait d'adopter quelques habitudes recommandées peut être très bénéfique. D'abord, sachez reconnaître vos propres symptômes liés au stress. Les sautes d'humeur, la fatigue et la difficulté à prendre des décisions sont des signes précurseurs d'un stress grave. Une fois que vous avez pris conscience de ces symptômes, il est possible de créer un plan. Cette activité nécessite souvent de prendre congé des responsabilités de la prestation de soins. Durant ce congé, il peut être bénéfique de discuter avec quelqu'un au sujet de ces responsabilités, et même de vous exprimer par écrit sur le sujet.

Renseignez-vous. Informez-vous au sujet de la condition médicale de la personne que vous aidez et du rôle d'une personne aidante dans cette situation. Si la personne que vous aidez apprend qu'elle est atteinte de telle ou telle maladie, informez-vous au sujet de son évolution de la maladie et des changements qu'il faudra anticiper. Le fait de savoir ce qui vous attend peut vous permettre de réduire le stress que vous vivez maintenant et celui que vous vivrez plus tard.

Commencez chaque journée avec un horaire bien organisé. L'horaire peut réduire les possibilités de situations stressantes. Bon nombre de personnes aidantes rédigent un plan pour chaque journée. N'oubliez pas d'inclure vos propres soins à l'horaire, puisque les soins personnels comptent parmi les tâches les plus importantes, cependant souvent négligées, des personnes aidantes. Certes, il peut être nécessaire d'apporter des changements pour s'adapter à des situations particulières, toutefois l'horaire assure une certaine stabilité à chaque journée.

Dressez des listes. Lorsque vous dressez une liste de toutes les responsabilités liées à la prestation de soins, il devient facile pour vous de prioriser, d'organiser et de vous préparer à partager les tâches de la prestation de soins. Il peut être difficile de demander de l'aide, mais la liste des tâches à accomplir peut vous aider à déterminer les tâches pour lesquelles vous avez besoin d'aide et celles auxquelles les autres

peuvent contribuer. Même s'il ne s'agit que de faire l'épicerie, avoir une liste peut vous aider à déléguer les tâches.

Faites des pauses. Un élément essentiel, autant pour prévenir que pour éliminer le stress, est le temps de pause, même si ces moments ne durent que quelques minutes. Les pauses doivent faire partie de l'horaire de la personne aidante, et il est habituellement possible de les prévoir lorsque la personne qui reçoit des soins se repose ou participe à des activités. Toutefois, une pause doit être un moment de répit des tâches liées à la prestation de soins, et non un moment pour effectuer des tâches ménagères habituelles. Autrement dit, faites une pause totale et détendez-vous un peu.

Organisez des périodes de répit, et faites-le avant d'être au bord de l'épuisement. Certaines personnes aidantes se sentent coupables d'avoir besoin de répit, ou d'en vouloir. Toutefois, il peut être utile de se rappeler qu'un peu de temps de séparation est souvent bénéfique, autant pour les deux personnes que pour leur relation.

Discutez avec des personnes qui vous écoutent. D'autres façons de combattre le stress sont de rester en contact avec d'autres personnes, surtout, si possible, avec d'autres personnes aidantes. Bien que peu de personnes aidantes à temps plein trouvent le temps de participer à des groupes de soutien, la communication par téléphone est un excellent moyen de discuter des problèmes et de découvrir ainsi que d'autres personnes vivent le même stress et les mêmes frustrations. Cette méthode peut aider à soulager le sentiment d'isolement et de solitude que les personnes aidantes éprouvent si souvent.

L'épuisement chez les personnes aidantes

Les personnes aidantes âgées et les personnes aidantes qui concilient de multiples responsabilités, comme les enfants et l'emploi, font face à des risques plus élevés pour la santé que les personnes dans cette même situation qui ne sont pas des personnes aidantes. Les personnes aidantes sont plus susceptibles de développer des maladies chroniques ou de la dépression, et de connaître une baisse de la qualité de vie. La privation de sommeil, des habitudes malsaines en ce qui concerne l'alimentation et l'activité physique, le manque de repos même durant les périodes de maladie, et une tendance à reporter les rendez-vous médicaux importants figurent parmi les facteurs de risque. Certaines personnes peuvent également se tourner vers des substances comme l'alcool pour faire face aux éléments stressants de la prestation de soins.

Sachez reconnaître les signes d'épuisement suivants (qui peuvent également indiquer un début de dépression) chez les personnes aidantes :

- Refus de reconnaître la condition de l'être cher
- Incapacité à demander de l'aide
- Colère dirigée vers la personne vulnérable : « S'il me pose encore cette question, je vais hurler. »
- Perte de contact avec les amis et abandon des activités préférées
- Anxiété face à l'avenir et difficulté à entamer les journées
- Sentiments de tristesse, de rupture, d'impuissance et de perte de contrôle
- Épuisement et difficulté à accomplir les tâches quotidiennes
- Difficulté à dormir et à se concentrer

Comment prévenir l'épuisement chez les personnes aidantes

- Renseignez-vous au sujet des maladies auxquelles vous faites face, et comprenez-les afin de savoir ce qui vous attend au fur et à mesure que la condition de votre être cher progresse.
- Trouvez dès que possible des ressources pour vous soutenir et des façons de vous maintenir en santé au moyen de l'alimentation, de l'exercice, des vitamines et des suppléments, du yoga ou de la méditation. Essayez de vous reposer suffisamment et évitez de faire des promesses que vous risquez de ne pas pouvoir tenir.
- Réservez du temps pour vous – prenez un congé pour vous consacrer à une activité qui vous passionne ou à un passetemps.
- Trouvez les services de répit qui vous existent et servez-vous-en. Acceptez les offres d'aide de la famille, des amis et des organismes communautaires. Définissez l'aide dont vous avez besoin et dressez une liste de tâches que les autres peuvent accomplir lorsqu'ils vous offrent leur aide.
- Faites preuve de patience envers vous-même; acceptez que certaines journées seront plus difficiles que d'autres.
- Trouvez au moins une personne à qui vous pouvez vous confier, qui peut vous offrir du soutien, et à qui vous pouvez en offrir aussi, dans une relation de réciprocité.
- Acceptez qu'il viendra un moment où vous ne pourrez plus continuer à aider votre être cher à la maison et ne vous sentez pas coupable face à cette réalité.

Conseils pour vaincre l'épuisement chez les personnes aidantes

- Parlez à quelqu'un de ce que vous ressentez.
- Demandez de l'aide à des amis, à des membres de la famille ou à des voisins.
- Communiquez avec le service de renseignements et de soutien pour personnes aidantes, au 306 652-4411, afin d'obtenir des renseignements ou un renvoi vers d'autres ressources communautaires.
- Communiquez avec le CPAS pour obtenir des services de répit, prévu ou imprévu, au 306 655-4346.
- Communiquez avec l'autorité régionale de santé de Saskatoon pour vous joindre à un groupe de soutien pour personnes aidantes ou pour obtenir des renseignements au sujet d'un groupe de soutien mensuel en accès libre pour personnes aidantes, au 306 655-3400
- Pour du counseling individuel, communiquez avec le CPAS au 306 655-4346 et demandez à consulter un travailleur social afin d'obtenir du counseling pour personne aidante.

La dépression

La tristesse, la solitude et la colère sont des émotions normales, mais si elles demeurent intenses pour une période prolongée, elles peuvent être un signe de dépression. Les personnes aidantes subissent un stress considérable et peuvent parfois développer une dépression, qu'elle soit légère ou sévère. Il ne faut pas en déduire que la prestation de soins cause la dépression ou que toutes les expériences de prestation de soins sont négatives. Toutefois, les personnes aidantes négligent souvent leurs propres besoins lorsqu'elles aident un être cher et ils peuvent éprouver des sentiments de colère, d'isolement, d'épuisement, de culpabilité et d'anxiété.

Malheureusement, bon nombre de personnes voient à tort la dépression comme un signe de faiblesse. Demander à une personne de « se réveiller » ne l'aidera pas et ne fera pas disparaître les sentiments. Si vous vivez avec la dépression, ne laissez pas ces idées fausses vous empêcher de parler de votre situation et d'obtenir de l'aide.

Il existe de nombreux symptômes qui indiquent la dépression. Si vous ou une personne que vous connaissez présentez un des symptômes suivants, il est recommandé d'envisager une consultation avec un professionnel :

- Un gain ou une perte rapide de poids attribuable à un changement des habitudes alimentaires
- De l'isolement social ou un abandon des activités qui procuraient de la joie auparavant
- De l'insomnie ou, inversement, un besoin constant de dormir
- Des pensées à propos de la mort ou du suicide, pouvant aller jusqu'à la tentative de suicide
- Des symptômes physiques, comme des maux de tête, des problèmes digestifs ou de la douleur chronique, qui persistent malgré les traitements
- Des sentiments d'impuissance, d'apathie et d'incompétence

La première personne avec qui vous devez discuter de la dépression est un professionnel de la santé mentale. Il est également recommandé de prévoir un examen physique avec votre médecin afin d'éliminer la possibilité de conditions médicales, comme une infection virale, qui peuvent causer une partie ou la totalité de vos symptômes.

Bon nombre de médecins prescrivent des antidépresseurs pour combattre la dépression. Si les médicaments ne sont pas la meilleure solution pour vous, ou si les effets secondaires vous rendent mal à l'aise, élaborer un plan de traitement avec l'aide d'un professionnel de la santé mentale. Même si vous souhaitez prendre des antidépresseurs, il est fortement recommandé de combiner ce traitement aux consultations avec un thérapeute ou un psychologue. Trouvez une personne en qui vous avez confiance et avec qui vous vous sentez à l'aise de discuter ouvertement. Appelez votre autorité régionale de santé, ou demandez à un guide spirituel, à votre médecin ou au fournisseur d'assurance-maladie de votre employeur de vous suggérer à qui vous pouvez vous adresser.

D'autres facteurs qui aident à combattre les symptômes de la dépression sont l'exercice, une alimentation équilibrée, et un réseau de soutien constitué de collègues et de professionnels. Tirez pleinement profit des services de garde pour adultes, des services de répit, des organismes communautaires, des groupes de soutien et des services de soins à domicile.

Le deuil

Le deuil est une réaction naturelle face à la perte. Il est généralement attribuable au décès d'un être cher, mais il peut aussi être provoqué par tout changement de la vie durant lequel une perte grave est subie. L'anticipation de la perte peut également être une cause du deuil. Les personnes aidantes peuvent subir notamment une perte de sécurité financière, une perte des occasions de pratiquer des activités à l'extérieur, ou la perte de la relation qu'ils avaient auparavant avec leur être cher. Le deuil crée des symptômes mentaux, physiques, émotionnels, spirituels et sociaux. Toutefois, chaque expérience de deuil est unique. En voici quelques symptômes courants :

- Les pleurs
- La fatigue
- La douleur – maux de tête, maux de ventre ou courbatures
- Les troubles de l'appétit – manger trop ou pas assez
- Les troubles du sommeil – dormir trop ou pas assez, ou faire des rêves troublants
- Les troubles d'ordre social – vouloir s'isoler ou refuser d'être seul
- Les émotions changeantes
- Les sentiments de tristesse, de colère, de confusion, de culpabilité ou d'inquiétude
- L'irritabilité
- La motivation excessive ou le manque total de motivation
- Les comportements imprudents ou autodestructeurs, comme la consommation exagérée d'alcool
- Les problèmes de mémoire, le manque de concentration ou l'inquiétude constante
- La remise en question de la spiritualité, du sens de la vie ou de la souffrance

Il n'existe aucune « bonne » façon de traverser une période de deuil ou de faire face à une perte. Si vous vivez un deuil, essayez de prendre soin de vous par une bonne alimentation et de l'activité physique. Acceptez qu'il vous faudra du temps pour accepter – du temps pour ressentir et exprimer ce que vous vivez est important, et chaque personne vit ces moments à sa façon et à son rythme. Toutefois, si vous avez des préoccupations au sujet de votre processus de deuil au fil du temps, il est recommandé de consulter un professionnel.

La maladie d'Alzheimer

La maladie d'Alzheimer est la forme la plus courante de démence. Il s'agit d'une maladie dégénérative du cerveau caractérisée par la destruction de neurones vitaux. Bien que la maladie d'Alzheimer touche surtout les personnes âgées et qu'elle empire graduellement, il est important de savoir qu'elle ne fait pas partie du processus normal de vieillissement.

La maladie d'Alzheimer touche surtout les personnes de 65 ans et plus. Avec le vieillissement de la population, on s'attend à ce que le nombre de personnes atteintes de cette maladie augmente, et que la maladie touche aussi les personnes de moins de 65 ans. La maladie touche plus de femmes que d'hommes, et même si les raisons de ces statistiques sont inconnues, elles sont partiellement attribuables au fait que les femmes ont tendance à vivre plus longtemps que les hommes.

Voici quelques symptômes communs qui indiquent que la personne est atteinte de la maladie d'Alzheimer :

- Perte de mémoire qui nuit aux activités quotidiennes
- Difficulté à exécuter des tâches simples et bien connues
- Désorientation en ce qui concerne le temps et le lieu
- Changements de l'humeur, du comportement et de la personnalité
- Problèmes à réfléchir de façon abstraite
- Erreurs fréquentes relatives à l'endroit où se trouvent des objets

Les symptômes ci-dessus peuvent également indiquer d'autres maladies. Si vous remarquez un de ces symptômes, il est préférable de consulter un médecin afin d'obtenir un diagnostic approprié.

La maladie d'Alzheimer suit habituellement trois stades : léger, modéré, et avancé. Au stade léger, les gens n'ont besoin que d'une aide limitée pour accomplir les tâches simples de la vie courante. Lorsque la maladie passe au stade modéré, des changements de personnalité peuvent se produire et la mémoire à long terme est affectée. Au stade avancé de la maladie d'Alzheimer, les gens dépendent entièrement des personnes aidantes. Gardez à l'esprit que la progression d'un stade à l'autre n'est pas toujours évidente, et qu'elle peut se produire rapidement ou lentement.

Bien que la cause de la maladie d'Alzheimer demeure inconnue, plusieurs facteurs augmentent le risque d'en être atteint. Les personnes de plus de 65 ans sont les plus susceptibles de recevoir un tel diagnostic. Même si dans la plupart des cas de maladie d'Alzheimer on ne remarque aucun modèle héréditaire distinct, il est présumé que la génétique figure aussi parmi les facteurs. Les personnes qui sont atteintes de trisomie, qui ont des lésions cérébrales, qui souffrent d'hypertension ou de diabète, et qui affichent un taux de cholestérol élevé, présentent un risque accru d'être atteintes de la maladie d'Alzheimer.

L'autopsie est le seul moyen précis de poser un diagnostic de la maladie d'Alzheimer. Toutefois, les médecins possèdent divers outils qui les aident généralement à poser un diagnostic précis. Ils effectuent des tests pour évaluer la mémoire, les compétences linguistiques et la résolution de problèmes. Ils étudient les antécédents médicaux de la personne et soumettent des échantillons de sang, d'urine ou de liquide céphalorachidien pour dépistage. La tomographie par ordinateur (TDM) et l'imagerie par résonance magnétique (IRM) servent également, à l'occasion.

Bien qu'il n'existe aucun remède contre la maladie d'Alzheimer, pour l'instant, certains médicaments peuvent aider à en ralentir la progression. Les personnes aidantes devront mettre en place des dispositifs de sécurité appropriés dans la maison afin de réduire les risques de blessures, puis modifier leurs techniques de communication lorsque les compétences linguistiques de la personne vulnérable diminueront. Tenez-vous au courant de la maladie et des ressources disponibles pour aider autant la personne qui vit avec la maladie d'Alzheimer que les membres de la famille.

Puisque la cause de la maladie d'Alzheimer est inconnue, il n'existe aucun moyen de la prévenir. D'un point de vue positif, les recherches ont démontré qu'un mode de vie sain peut aider à prévenir ou à retarder la maladie. Préservez vos capacités cérébrales grâce à des activités comme les mots croisés ou les jeux de cartes, restez socialement et physiquement actif, consommez beaucoup de fruits, de légumes et de poisson, et maintenez votre tension artérielle ainsi que vos taux de glycémie et de cholestérol dans les limites recommandées.

La prestation de soins et l'emploi

Si vous conciliez la prestation de soins et le travail, vous pourriez avoir l'impression d'occuper deux emplois à temps plein. Le fait d'aviser vos collègues et votre employeur de votre nouveau rôle de personne aidante peut vous aider à obtenir le soutien dont vous avez besoin pour trouver l'équilibre entre votre travail rémunéré et votre travail non rémunéré. Au Canada, 35 % des employés sont également des personnes aidantes, donc les collègues peuvent être une source précieuse de soutien, de compréhension et de conseils. Faites savoir à votre employeur que vous tenez à votre poste, et faites-lui part de vos besoins. Certains milieux de travail offrent des mesures d'adaptation pour la prestation de soins, comme des horaires de travail flexibles, ou le télétravail. Le fait de communiquer avec le service des ressources humaines ou avec votre représentant syndical peut vous permettre de découvrir de nouvelles options pour vous aider, comme les prestations de maladie prolongées ou les programmes d'aide aux employés. Lorsque vous avisez, dès que possible, votre employeur de votre nouveau rôle, vous pouvez connaître le type de soutien qui vous est offert.

Guide sur la conciliation des responsabilités professionnelles et des obligations familiales des personnes aidantes :

<http://www.chrc-ccdp.gc.ca/fra/content/guide-sur-la-conciliation-des-responsabilites-professionnelles-et-des-obligations-familiales>

La communication

La prestation de soins mène parfois à des conversations difficiles, des situations stressantes et des changements du mode de vie. Une bonne communication peut vous aider à traverser ces périodes et à obtenir le soutien dont vous et votre être cher avez besoin. Pour communiquer clairement, optez pour la concision et la précision, et écoutez les autres lorsqu'ils s'expriment.

Il est important d'être honnête à propos des demandes que la prestation de soins vous impose. Vous pourriez avoir l'impression que le fait de cacher le fardeau de la prestation de soins protège le sentiment d'autonomie ou d'intimité de votre être cher, toutefois ce camouflage empêche les autres de comprendre votre situation et de savoir quelle est la meilleure façon d'apporter leur aide. Puisque chaque situation de prestation de soins est unique, personne ne connaît les défis que vous et la personne à qui vous offrez des soins devez surmonter, sauf si vous parlez de votre expérience.

Idéalement, les membres d'une famille deviennent solidaires lorsqu'un être cher a besoin de soins, mais pour de multiples raisons, cette unité n'est pas toujours possible. Lorsque vous n'avez pas de proches sur qui compter, ou lorsque votre famille ne peut pas vous offrir le soutien dont vous avez besoin, vous tourner vers d'autres personnes aidantes peut vous aider. Profitez des ressources locales autant que possible. Créez-vous un réseau de soutien, constitué d'amis, de professionnels en soutien psychologique et de groupes de soutien afin de vous aider à affronter les conséquences émotionnelles de la prestation de soins. L'aide à domicile, le répit à court terme, les lignes d'assistance téléphonique et autres ressources communautaires sont offerts pour vous aider au quotidien.

Communiquer avec les êtres chers

La communication entre la personne aidante et la personne qui reçoit les soins

Il est préférable de vous asseoir et de discuter des questions comme les finances, les conditions de logement et les souhaits de fin de vie avant qu'une crise ne survienne. Certains sujets peuvent être difficiles à aborder, toutefois, le fait de tenir ces conversations le plus tôt possible vous permettra, à vous et à votre être cher, de bien vous préparer à prendre des décisions difficiles ultérieurement. La personne qui reçoit des soins doit se prononcer lors des décisions relatives aux soins. Même si la personne a des troubles de mémoire, il faut lui donner l'occasion d'exprimer ses préférences. Souvent, la première fois que vous abordez un sujet, la personne peut vous montrer de la résistance, mais ne laissez pas cet obstacle vous décourager.

Lorsqu'il s'agit de prendre des décisions au sujet de la vie au quotidien, il est important de connaître vos valeurs et vos préférences. En tant que personne aidante, vos valeurs différeront parfois de celles de la personne que vous aidez. Si vous avez de la difficulté à accepter ce que votre être cher juge comme le meilleur choix, et s'il existe un risque immédiat pour la santé ou la sécurité, faites appel à un professionnel pour arbitrer le conflit.

Conseils pour communiquer avec la personne à qui vous offrez des soins :

- Il faut discuter des problèmes difficiles le plus tôt possible. Discuter des finances, de la planification de fin de vie, ou de sujets sur lesquels vous et votre être cher êtes en désaccord, sont quelques-unes des conversations difficiles que vous devrez tenir en tant que personne

aidante. Prenez le temps de bien réfléchir à ce que vous voulez dire, mais n'attendez pas trop pour aborder le sujet. Parler des problèmes avant qu'une crise ne survienne est un des moyens qui vous permet de réduire une partie du stress associé à la prestation de soins.

- Exprimez vos pensées et vos sentiments par écrit avant de discuter d'un problème. Écrire ou tenir un journal vous donne l'occasion d'analyser et de bien comprendre vos propres sentiments, opinions et valeurs. Ceci peut aussi vous aider à trouver le meilleur moyen d'aborder certains sujets délicats.
- Si la conversation devient émotive, ou si vous commencez à ressentir de la colère ou de la frustration, prenez un moment pour respirer. Cette pause vous aidera à vous calmer et vous donnera le temps de réfléchir à ce que vous allez dire afin d'éviter de prononcer des paroles que vous risquez de regretter plus tard.
- Faites preuve de patience envers vous-même et envers votre être cher. Gardez à l'esprit que recevoir des soins implique de mettre de côté son autonomie et de se sentir vulnérable. Vous et la personne que vous aidez aurez certainement besoin de temps pour vous sentir à l'aise face à votre nouveau rôle et votre nouvelle relation.
- Faites preuve de respect. Essayez de ne pas parler de la personne que vous aidez comme si elle n'était pas dans la pièce, et, si possible, donnez-lui l'occasion de s'exprimer lors de la prise de décisions au sujet des soins qu'elle reçoit.
- Utilisez l'humour aux moments appropriés.
- Lorsque vous communiquez avec une personne malentendante, assurez-vous que son appareil auditif est en marche, et évitez de fumer ou de manger pendant que vous parlez. Ne haussez pas le ton; parlez plutôt lentement et clairement. Si la personne a de la difficulté à comprendre ce que vous dites, reformulez votre message au lieu de le répéter. Utilisez des phrases courtes et simples et communiquez par écrit, si nécessaire.
- Lorsque vous communiquez avec une personne atteinte de démence ou de la maladie d'Alzheimer, évitez d'agir de façon condescendante avec elle ou de la traiter comme un enfant. Ajoutez des descriptions aux noms autant que possible, comme « votre fille, Betty ». Accordez à la personne suffisamment de temps pour traiter l'information, et encouragez-la à se joindre à la conversation. Pour lui faciliter la tâche, posez-lui des questions fermées auxquelles elle peut répondre par « oui » ou par « non ». Discutez avec des personnes aidantes et des professionnels de la santé afin de savoir ce qui fonctionne pour eux. Ayez des attentes réalistes et souvenez-vous qu'avec l'évolution de la maladie, il faudra les adapter.

Aider des êtres chers « difficiles »

Lorsque des êtres chers deviennent « difficiles » à soigner, il est important de comprendre les raisons de ce changement. Dans la plupart des cas, les gens commencent soudain à être de mauvaise humeur parce qu'ils perdent leur sens de l'autonomie ou leur liberté. Parmi les autres raisons, il faut noter que la maladie d'Alzheimer peut considérablement modifier le caractère d'une personne et que la dépression peut être un effet secondaire d'une maladie ou d'une incapacité prolongée.

Il est utile de savoir pourquoi votre être cher devient difficile, toutefois cette connaissance ne vous empêchera pas de ressentir de la frustration à certains moments. Admettez vos sentiments et sachez qu'il est normal de les éprouver. Même si vous n'êtes pas la personne malade, votre vie demeure profondément touchée par la situation, et l'adaptation prendra du temps. Exprimez vos sentiments lorsque c'est nécessaire, afin que la personne que vous aidez comprenne vos motivations. Si cette méthode ne fonctionne pas et que vous sentez que vous perdez votre sang-froid, quittez temporairement les lieux afin de vous calmer.

Dissociez la personne de la maladie, et souvenez-vous des bons moments. Même si la personne est malade, elle demeure votre être cher, et vous ne devez pas interpréter son changement de comportement comme un acte contre vous. Si la personne vous blesse, elle ne le fait pas intentionnellement. Les gens se sentent souvent submergés par les responsabilités liées à la prestation de soins, donc il ne faut pas percevoir le fait de demander de l'aide comme une manœuvre pour « vous défiler ». Faire une pause lorsque le besoin s'en fait sentir est un geste sain, qui peut même renforcer les liens entre la personne aidante et la personne qui reçoit les soins.

Communiquer avec la famille

Chaque famille a un passé unique, et ce fait influence grandement la communication entre ses membres. Les secrets, les rivalités, les règles, la culpabilité, les valeurs divergentes et les intérêts contraires sont d'importants facteurs qui déterminent les interactions entre les membres d'une famille. Les membres de la famille occupent souvent des rôles déterminés par leur position au sein de l'unité familiale, leur relation avec la personne qui reçoit les soins, leur expertise et de nombreux autres facteurs. La distance entre la demeure des membres de la famille et celle de l'être cher qui reçoit des soins, ainsi que les autres responsabilités qu'ils peuvent avoir, compliquent davantage l'état des choses.

Certaines personnes doivent prendre soin d'un être cher tout en élevant leurs propres enfants. Si vous êtes dans cette situation, il serait judicieux d'investir des efforts supplémentaires pour communiquer avec eux. Prévoyez des périodes bien définies à leur consacrer. Prenez le temps de jouer à des jeux de société, d'aller au parc, ou de simplement vous asseoir et discuter avec eux afin qu'ils sachent que vous tenez compte de leurs sentiments et de leurs préoccupations. Soyez à l'affût des signes de détresse chez vos enfants, comme un changement d'habitudes alimentaires ou de cycles de sommeil, des cauchemars fréquents, des crises de colère. Ils peuvent aussi se mettre à ressentir le besoin de votre présence constante et ne plus vouloir vous quitter. Si les comportements persistent, consultez un professionnel.

Lors des discussions à propos des soins à prodiguer à un être cher, les familles sont parfois en désaccord au sujet de ce qui convient le mieux et de la façon de se partager les tâches. Les besoins et les opinions de la personne qui reçoit les soins doivent figurer parmi les facteurs principaux qui influencent les décisions, mais les besoins de la personne aidante et les préoccupations des autres membres de la famille doivent également compter. Une distribution équitable du travail est rarement possible, et les membres de la famille doivent essayer d'offrir du répit et du soutien à la personne aidante principale, du mieux qu'ils peuvent, puis d'exprimer souvent leur reconnaissance afin de limiter le ressentiment. Établir les rôles et les attentes de façon claire peut aider à limiter les conflits.

Une réunion de famille est un moyen pratique d'obtenir la collaboration de tous les membres, s'il est possible d'en tenir une. Si des contraintes de temps ou de lieu rendent les réunions difficiles, la technologie peut apporter une solution. Les vidéoconférences ou les discussions de groupe en ligne peuvent être une façon d'inclure toutes les personnes concernées sans nécessairement qu'elles se trouvent au même endroit. Il est possible de partager un calendrier électronique avec la famille dans le but de tenir tous les membres au courant des rendez-vous ou des activités quotidiennes puis, idéalement, de se partager les responsabilités. Il existe des applications pour téléphones intelligents et pour d'autres appareils électroniques conçues pour la prestation de soins, et elles peuvent être très pratiques si votre famille se sent à l'aise avec ce type de technologie.

Réunions de famille

Il est important d'inclure à cette activité toutes les personnes qui forment l'équipe de prestation de soins. Il peut s'agir d'un ami, d'un voisin, ou d'un aide-soignant rémunéré. Un tiers impartial, comme un travailleur social ou un médiateur, peut aider si la discussion n'avance pas ou devient trop émotive.

Il faut décider avant la réunion si la personne qui reçoit les soins y participera. L'idée n'est pas d'empêcher la personne de se prononcer au sujet de ses soins, mais si elle est atteinte de démence ou de toute autre condition qui réduit sa capacité à comprendre la discussion, il conviendrait de tenir une première réunion sans elle. Durant cette première rencontre, discutez des sujets que la personne malade trouve difficiles à aborder. À la deuxième rencontre, la personne devrait être présente et participer à la discussion.

Tenez la réunion à un endroit facilement accessible pour toutes les personnes concernées. Si certaines personnes ne peuvent pas se présenter, ayez recours à d'autres méthodes de communication, comme le téléphone à haut-parleur. Si possible, créez un ordre du jour et ajoutez-y des sujets comme les inquiétudes, le plus récent rapport du médecin, les préoccupations financières, les besoins quotidiens relatifs à la prestation de soins, la personne qui pourrait occuper le rôle de responsable des soins, et une liste de tâches à accomplir. Les besoins changent avec l'évolution de la maladie, il faudra donc prévoir d'autres réunions.

Voici quelques questions qui peuvent orienter une discussion de famille :

- Combien pouvons-nous dépenser pour les soins payants?
- Quel type d'aide est nécessaire pour le moment, et quel type d'aide sera nécessaire à l'avenir?
- Est-il préférable d'obtenir les soins à domicile ou ailleurs? Quel type de soins? À quelle fréquence?
- La personne qui reçoit des soins est-elle mal à l'aise si une personne du sexe opposé l'aide à se laver?
- Quel est le rôle de chaque personne? Qui contribue aux soins? Qui soutient la personne aidante?

Une réunion de famille est réussie lorsque chaque personne a l'occasion de s'exprimer et fait preuve de respect lorsque les autres ont la parole. Chaque personne a ses propres inquiétudes, dont il faut tenir compte. L'objectif est de faire en sorte que la famille collabore pour offrir les soins adéquats au membre de la famille concerné, indépendamment des conflits. Il existe des désaccords dans toutes les familles, mais il est important d'apprendre à surmonter ces difficultés et de collaborer, dans l'intérêt de tous.

Il faut aussi reconnaître les talents de chaque personne, puis trouver des façons créatives de les utiliser. Par exemple, Fran adore cuisiner, donc, une fois par semaine, elle se chargera de préparer des repas puis de les congeler. Josh possède une fourgonnette dans laquelle il est facile de monter, alors il peut conduire leur père aux rendez-vous médicaux. Distribuer un calendrier qui affiche les responsabilités de chacun peut aider les gens à se souvenir de leurs tâches et permet aussi de savoir quand une personne a besoin de répit ou de soutien supplémentaire. Il faut surtout retenir que vous ne réussirez pas à régler un problème familial de longue date en une seule réunion. L'objectif n'est pas de « réparer » la famille, mais d'unir tous ses membres, dans la mesure du possible, afin de soigner une personne malade.

À la fin de la réunion, veillez à ce que chaque personne comprenne clairement les problèmes abordés. Chaque personne doit bien connaître les étapes à venir ainsi que les responsabilités qu'elle a acceptées. Choisissez un moment et un lieu pour la prochaine réunion, et prévoyez de rester en contact avec les

membres qui ne peuvent pas s'y présenter. Vous pouvez utiliser notamment le téléphone, le courrier ou le courriel à cet effet. Communiquer régulièrement avec les autres membres de la famille permet aux personnes aidantes d'échapper à l'isolement, et offre à tous une occasion de faire connaître leurs préoccupations ou de poser des questions au fur et à mesure qu'elles se présentent.

Communiquer avec les professionnels de la santé

La communication avec les professionnels de la santé est parfois difficile. La préparation avant un rendez-vous peut vous permettre, à vous et à votre être cher, d'obtenir ce dont vous avez besoin pendant le moment que vous passez avec le médecin ou avec un autre professionnel de la santé. Avant de discuter avec un professionnel de la santé, dressez une liste des questions, des symptômes et des préoccupations, que vous classerez par ordre de priorité, ainsi que des médicaments ou des compléments alimentaires que prend votre être cher. Apportez les deux listes avec vous à la réunion.

Durant les rendez-vous ou les séjours à l'hôpital, discutez ouvertement et honnêtement avec les professionnels de la santé. Reformulez les informations que vous recevez, afin de confirmer que vous les avez toutes comprises. Apportez un bloc-notes ou un appareil d'enregistrement, ou demandez à une autre personne, comme un membre de la famille ou un ami, de vous accompagner pour vous aider à vous souvenir de tous les détails. Si vous avez des doutes au sujet d'une recommandation, défendez les intérêts de votre être cher. Obtenez de plus amples renseignements ou un second avis médical.

Conseils pour communiquer avec les professionnels de la santé

- Demandez à quoi servent les médicaments, les tests ou les procédures prescrits par les professionnels et cherchez à savoir s'ils s'accompagnent d'effets secondaires.
- Discutez de ce à quoi vous attendre avec l'âge et la maladie de votre être cher.
- Discutez avec le personnel infirmier. Beaucoup de questions sur la prestation de soins concernent davantage le domaine des soins infirmiers plutôt que le domaine de la médecine. Le personnel infirmier peut vous aider à comprendre les informations que le médecin vous fournit et les fonctions des différents médicaments, et peut vous fournir des conseils pratiques au sujet des tâches liées à la prestation de soins.
- Discutez avec le pharmacien au sujet des médicaments. Il peut vous montrer comment prendre ou administrer adéquatement des médicaments d'ordonnance, et vous informer à propos des effets secondaires possibles.
- Les ergothérapeutes et les physiothérapeutes peuvent vous conseiller sur la façon de maintenir la mobilité de votre être cher et vous enseigner à le déplacer, le lever et le repositionner.
- Cherchez à savoir s'il existe d'autres services, ressources ou informations que le professionnel connaît et qui seraient utiles pour vous et pour votre être cher.

À tout moment, vous pouvez appeler la ligne Info-Santé. En Saskatchewan, la ligne Info-Santé est un service téléphonique confidentiel et gratuit, offert 24 h sur 24, qui vous permet de rejoindre des professionnels de la santé chevronnés et d'obtenir des renseignements et du soutien relatifs à la santé. Des infirmières autorisées, des infirmières psychiatriques autorisées et des travailleurs sociaux sont là pour répondre à vos questions et pour vous aider à trouver des services, et à prendre des décisions relatives à la santé autant pour vous que pour votre être cher.

Ligne Info Santé

Téléphone : 811

Service téléphonique ATS pour malentendants : 1-888-425-4444

Service Info Santé assuré en français par des interprètes

Site Web <https://www.saskatchewan.ca/bonjour/health-and-healthy-living/emergency-medical-services#health-helpline-811>

Situation particulière des personnes aidantes éloignées

Dans la société moderne, les membres d'une famille n'habitent pas toujours au même endroit. Cette réalité vient ajouter un élément unique à la prestation de soins. Si vous demeurez loin de la personne que vous aidez, la communication fera partie intégrante de votre modèle de prestation de soins. Même si vous n'êtes pas physiquement près de la personne, vous pouvez accomplir un grand nombre de tâches.

Pour réussir la prestation de soins à distance, il faut posséder d'excellentes compétences en organisation et planification. Vous pouvez recueillir des renseignements au moyen du téléphone ou d'Internet sur les sujets comme les médicaments, les ressources communautaires, les groupes de soutien et les programmes sociaux, et vous pouvez le faire à l'endroit de votre choix. Familiarisez-vous avec les ressources offertes au sein de la communauté de votre être cher et établissez un contact avec l'organisme ou les agents en question. Organisez une réunion avec des professionnels et des membres de la famille, et invitez votre être cher afin qu'il ne se sente pas exclu du processus de prise de décision. Même les transactions bancaires ou le paiement des factures peuvent maintenant s'effectuer en ligne, de façon automatique ou par la poste.

La communication à distance devient de plus en plus facile. Vous pouvez vous sentir près d'une personne en lui parlant au téléphone ou en lui écrivant des lettres ou des courriels afin de la tenir au courant et de lui faire savoir que vous pensez à elle. Gardez à l'esprit que cette façon de procéder est la plus utile au début de la maladie, et que les rencontres en personne seront certainement bénéfiques et préférables plus tard. Pour vous assurer de contribuer aux soins de la personne, maintenez le contact avec les proches de votre être cher, comme les travailleurs sociaux, les agents des organismes communautaires, les voisins, ou les amis et les membres de la famille. Vous devrez compter sur d'autres personnes pour vous tenir au courant de la situation. Un journal de communication, où chaque personne qui fournit des soins note ses actions, peut permettre de coordonner les soins et tenir le groupe informé. Communiquez régulièrement afin d'offrir du soutien à votre être cher et aux gens qui participent à la prestation de soins. Offrez du répit à la personne aidante principale lorsque vous êtes en visite, et n'oubliez pas de trouver aussi du soutien émotionnel pour vous.

Trouvez des moyens créatifs de veiller sur votre être cher afin de savoir si tout va bien. Il peut s'agir, par exemple, d'un service de « réconfort téléphonique », où un agent appelle la personne quotidiennement, ou d'un service de surveillance de la poste, où un agent vérifie si la personne est allée chercher son courrier. Vous pouvez aussi demander à un voisin de passer voir la personne. Des systèmes d'intervention d'urgence connectés au téléphone peuvent également être utiles. Profitez des services offerts à domicile, comme la livraison de repas ou les services de coiffure, des programmes de jour pour adultes et des services de transport.

Le logement

Les besoins en matière de soins de votre être cher, votre relation avec cette personne, les préférences de votre être cher ainsi que vos responsabilités personnelles sont quelques-uns des facteurs qui déterminent les conditions de logement qui conviendront le mieux dans votre situation. Lorsque vous faites votre choix, il faut tenir compte notamment de votre santé, de votre situation professionnelle et du soutien disponible. Si des ressources appropriées sont offertes dans votre communauté, vous pourriez offrir des soins à votre être cher dans sa demeure. Si ce n'est pas le cas, un établissement de soins de longue durée pourrait être la meilleure option. Ces facteurs peuvent changer avec le temps et il faut réévaluer les conditions de logement au fur et à mesure que les circonstances changent. Obtenez le plus rapidement possible des renseignements à propos des options de soins, afin de pouvoir prendre une décision éclairée qui n'est pas influencée par les émotions ou la nature urgente de la situation.

Des renseignements au sujet des services et des conditions de logement pour les personnes qui ne peuvent plus vivre de façon autonome, ou qui ont besoin d'aide pour y parvenir, se trouvent à <https://www.saskatchewan.ca/residents/health/accessing-health-care-services/health-services-for-people-with-disabilities/sail> .

Rester chez soi

Pour certains, les besoins en matière de soins peuvent être comblés à la maison grâce à du soutien, de l'équipement adapté et des modifications de la demeure. Ces dernières sont des changements apportés à une résidence qui aident votre être cher à conserver son autonomie et à assurer sa sécurité. L'équipement adapté représente les appareils qui aident une personne à accomplir les tâches quotidiennes. Parfois, de simples changements suffisent, comme de désencombrer les lieux, d'ajouter des sources d'éclairage ou de poser une barre d'appui. L'aide dont votre être cher a besoin peut provenir de vous, d'un membre de la famille, d'un ami, des services de soins à domicile ou d'une entreprise privée. En Saskatchewan, le CPAS est le point d'accès aux services de soins à domicile. Les services de soins à domicile sont divisés en deux catégories : les services professionnels et les services de soutien.

Les services professionnels offerts par les services de soins à domicile n'engendrent pas de coûts directs, pourvu que vous soyez résident de la Saskatchewan et en possédiez une carte d'assurance-maladie valide. Les services professionnels offerts sont les suivants :

- Soins infirmiers
- Physiothérapie
- Ergothérapie
- Travail social
- Conseils diététiques
- Éducation et réadaptation
- Soins palliatifs

Il y a par contre des coûts liés aux services de soutien, et ce sont les services de soins à domicile qui les fixent. Les services de soutien comprennent ce qui suit :

- Soins personnels
- Répit à domicile

- Préparation des repas
- Administration de la demeure
- Des services communautaires bénévoles peuvent offrir des services de repas à domicile et des services de transport. Pour accéder aux services de soins à domicile, communiquez avec le CPAS, au 306 655-4346.

Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet des soins à domicile et de l'aide financière, rendez-vous à <http://www.saskatchewan.ca/live/health-and-healthy-living/manage-your-health-needs/care-at-home-and-outside-the-hospital/home-care#services>

Quelques stratégies peuvent vous aider à déterminer les adaptations de la demeure ou les appareils d'adaptation qui seront les plus pratiques. Demandez à votre être cher de vous indiquer les activités ou les tâches qu'il trouve difficiles. Observez votre être cher pendant qu'il exécute ses tâches quotidiennes, ou accompagnez-le durant ces moments. Gardez à l'esprit les limites de votre être cher, et trouvez les éléments qui présentent des difficultés ou du danger. Servez-vous d'un outil d'évaluation, comme *Maintenir l'autonomie des personnes âgées : guide d'adaptation du domicile*. Pour obtenir l'aide de professionnels, discutez avec le médecin de votre être cher et le CPAS.

Ressources pour l'adaptation du domicile et aides fonctionnelles

Maintenir l'autonomie des personnes âgées : Guide d'adaptation du domicile de la SCHL

<https://www.cmhc-schl.gc.ca/odpub/pdf/61236.pdf>

- Ce guide identifie les types de difficultés auxquelles les aînés peuvent avoir à faire face et décrit les types d'adaptation qui peuvent les aider à les surmonter.
- Présente un outil d'évaluation complet des adaptations qui pourraient être nécessaires dans un domicile.

Communiquer avec la société canadienne d'hypothèque et de logement (SCHL) pour plus d'informations

Site Web : <http://www.cmhc-schl.gc.ca>

Téléphone : 306-975-4900

The Saskatchewan Home Repair Program

Téléphone : 1-800-667-7567

Site Web : www.saskatchewan.ca

- Le programme Adaptation for Independence offre de l'aide financière aux propriétaires ou aux propriétaires fonciers à faible revenu pour leur permettre d'améliorer l'accessibilité d'un domicile aux personnes ayant des besoins spéciaux en matière de logement.

Pour présenter une demande :

<http://www.saskatchewan.ca/residents/health/accessing-health-care-services/care-at-home-and-outside-hospital/individualized-funding-for-home-care>

Allez-y! Un guide sur le choix et l'utilisation des aides fonctionnelles

http://publications.gc.ca/collections/collection_2012/aspc-phac/HP25-4-2007-fra.pdf

Chez soi en toute sécurité : Guide sécurité des aînés

<https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/migration/phac-aspc/seniors-aines/publications/public/injury-blessure/safelive-securite/pdfs/safelive-securite-fra.pdf>

Saskatchewan Abilities Council Saskatoon Special Needs Equipment Depot

2310 Louise Avenue

Saskatoon, SK S7J 2C7

Téléphone : 306-664-6646 Télécopieur :306-955-2162

Email: sne.saskatoon@abilitiescouncil.sk.ca

Le programme Special Needs Equipment offre les services suivants :

- Location d'équipement, financée par le ministère de la Santé de la Saskatchewan
 - Accessible aux résidents de la Saskatchewan possédant une carte d'assurance-maladie valide de la Saskatchewan
 - Il est nécessaire de passer par un professionnel de la santé autorisé qui doit faire une demande de location.
 - Possibilité de louer une variété d'aides à la mobilité (fauteuil roulant, marchette, etc.) et d'équipement pour la maison (lit d'hôpital, chaise d'aisance, etc.).
- Réparation et maintenance
- Vente au détail

Saskatchewan Aids to Independent Living (SAIL) Program

<https://www.saskatchewan.ca/residents/health/accessing-health-care-services/health-services-for-people-with-disabilities/sail>

- Il est nécessaire de se faire recommander par un professionnel de la santé
- Ce service n'est pas accessible directement, mais il est important que les personnes aidantes sachent qu'il existe.

Accueillir un être cher chez soi

Si votre être cher ne demeure pas déjà chez vous, vous pourriez penser à cette option. Elle vous permettrait de le surveiller, d'avoir un certain contrôle sur son environnement et même d'éviter certaines dépenses. Il peut être nécessaire d'adapter votre résidence ou d'y apporter des modifications afin de la rendre accessible et sécuritaire pour votre être cher.

Pour vous aider à décider si cette option est la meilleure, autant pour vous que pour votre être cher, répondez aux questions suivantes :

- Mon être cher souhaite-t-il déménager?
- Quelle est votre relation avec cette personne? Si elle est tendue, la cohabitation n'est probablement pas la meilleure option, puisque cette façon de procéder risque d'ajouter du stress à la situation.
- Les membres de votre famille sont-ils tous à l'aise avec cette nouvelle présence au foyer?
- Votre résidence est-elle suffisamment sécuritaire et adaptée pour accueillir votre être cher? Si elle ne l'est pas, avez-vous la volonté et la capacité d'effectuer les modifications nécessaires,

comme d'ajouter des barres d'appui et une rampe d'accès?

- Votre être cher se sentira-t-il accueilli et aura-t-il des occasions de voir du monde?
- Votre être cher reçoit-il un important soutien communautaire et social qu'il risque de perdre s'il déménage? Un désavantage potentiel du déménagement est la tristesse face à la perte des amis de longue date et de la communauté que l'on connaît.
- Avez-vous accès à des services de répit, soit formels (c.-à-d. soins à domicile) soit informels (amis, famille)?
- Êtes-vous prêt financièrement, physiquement et émotionnellement à aider votre être cher?
- Pouvez-vous aider votre être cher et continuer à occuper un emploi, ou est-ce que vous ou un autre membre de la famille devrez quitter votre emploi?
- Pendant combien de temps êtes-vous prêt à aider la personne – une certaine période ou le temps qu'il faudra?

Si vous décidez que la cohabitation est la meilleure option pour votre être cher, préparez-vous à de nombreux changements de mode de vie. Cette situation n'entraîne pas toujours de concessions de votre part; chaque personne devra donner et prendre de façon équitable pour assurer une adaptation harmonieuse. Par exemple, si votre être cher fume, mais que vous interdisez cette activité dans votre maison, demandez-lui s'il est prêt à fumer dehors durant l'été et dans le garage durant l'hiver. Demandez-lui aussi de vous indiquer ce qu'il préfère manger, les programmes qu'il aime regarder à la télévision, et l'heure à laquelle il va habituellement dormir. Intégrez la personne à la vie quotidienne de votre famille et accordez-lui du temps pour s'y adapter.

En devenant personne aidante, vous ajoutez une nouvelle personne à votre ménage, ce qui entraîne d'importantes conséquences sur toute la famille. L'arrivée d'une autre personne implique des changements de rôle pour les membres de la famille, surtout si vous aidez un parent. Il pourrait vous sembler difficile de devenir responsable de la prise de décision et du déroulement des activités, surtout si votre parent était autrefois autoritaire. Il s'agit d'une transition difficile pour les deux parties, puisque votre parent peut avoir besoin de temps pour s'adapter à une certaine perte de contrôle et d'autonomie. Soyez là pour la personne, et souvenez-vous que ces nouveaux rôles nécessitent de l'adaptation de votre part autant que de la sienne.

Déterminez le plus tôt possible si vous devrez adapter votre horaire de travail, sur qui vous pouvez compter pour des services de répit, et quand vous pourrez accorder du temps à vos amis, à votre vie de couple ou à vos enfants. Retenez aussi que vous devrez organiser les rendez-vous médicaux pour votre être cher et que vous devrez aussi très probablement assurer son transport. Si la personne a tendance à devenir agitée et à errer, vous devrez peut-être utiliser vos pauses au travail pour vous rendre à la maison et vous assurer qu'elle va bien.

Préparez un horaire qui convient à tous et qui vous aide à vous souvenir de tous les détails. Si votre être cher aime faire une sieste en fin d'après-midi, ne prévoyez aucune activité à ce moment-là. Réservez plutôt ce temps pour vos activités personnelles, comme vous promener ou lire un livre. Prévoyez quelques périodes pour vous, et inscrivez-les à l'horaire afin d'indiquer à toutes les personnes concernées les moments où vous avez besoin de répit. Essayez de respecter l'horaire, même en cas d'imprévu. Vous avez droit à une pause.

Autres conditions de logement

La décision de déplacer un être cher de la maison vers un autre type d'habitation est des plus difficiles. Même si la personne ne souhaite pas déménager et que la personne aidante ressent probablement de la culpabilité, parfois, le déménagement est la meilleure option lorsqu'il s'agit d'obtenir des soins de qualité.

Plusieurs éléments peuvent déclencher une discussion à propos du déménagement. Les besoins en matière de soins médicaux ou de soins personnels peuvent changer ou prendre de l'ampleur. Les comportements problématiques peuvent comprendre l'insomnie, l'errance fréquente, l'agressivité ou la perte de mémoire, qui réduisent la capacité de la personne à fonctionner au quotidien. Lorsque le nombre et la gravité des besoins augmentent, les personnes aidantes se sentent souvent dépassées et réévaluent à ce moment-là quelle serait la personne la plus apte à s'occuper de leur être cher.

Niveau de soins

Lorsque vous tentez de déterminer le type d'établissement qui conviendrait le mieux à votre être cher, vous devez tenir compte du niveau de soins nécessaire. La personne a-t-elle besoin de surveillance 24 h sur 24 ou d'aide pour accomplir ses tâches quotidiennes? Quelles sont les activités que la personne peut accomplir seule? La communauté vous offre-t-elle des ressources appropriées, ou devrez-vous vous déplacer pour les obtenir?

Lorsque vous déterminez le niveau de soins, vous devez également évaluer vos capacités. Vous sentez-vous à l'aise pour prodiguer des soins personnels ou des soins médicaux élémentaires? Avez-vous les compétences, le temps, l'argent et les ressources pour bien prendre soin de la personne? Le plus beau cadeau que vous pouvez offrir à votre être cher est de lui assurer les meilleurs soins, même si pour y parvenir, vous devez céder votre place de personne aidante principale. Pour obtenir de plus amples renseignements, communiquez avec le ministère de la Santé de la Saskatchewan au 306-787-1715, à Regina, ou au 306-933-5843, à Saskatoon

Choisir le bon établissement pour vous et votre être cher

Choisir un établissement, c'est investir dans les soins pour votre être cher. Il est donc judicieux d'en examiner plusieurs jusqu'à ce que vous en trouviez un qui convient. Essayez de visiter un établissement à différents moments de la journée et discutez avec les résidents actuels afin de connaître leur opinion au sujet de l'établissement et leur expérience en tant que clients des lieux. Observez les rapports entre les résidents et le personnel, ainsi que les activités sociales et récréatives offertes. Discutez avec le personnel et informez-vous au sujet des procédures de grief, de transfert et de départ, des soins médicaux offerts, ainsi que des politiques de l'établissement en matière de remboursement.

Préparez-vous le plus tôt possible à la nécessité éventuelle de déplacer votre être cher dans un établissement résidentiel. Si vous attendez le moment de la crise, vous devrez prendre une décision sous pression et vous risquez de ne pas avoir le temps de bien évaluer vos options. Tenez une réunion de famille à laquelle votre être cher participera, présentez les établissements et déterminez lequel conviendrait le mieux en fonction des besoins et des préférences de l'être cher. Il faut notamment tenir compte des coûts, du niveau de soins offerts, des besoins futurs et de l'emplacement. N'oubliez pas de

trouver du soutien pour vous aussi. Bien que le sentiment de culpabilité soit fréquent, vous devez garder à l'esprit qu'un établissement résidentiel pourrait bien être le meilleur choix en ce qui concerne la santé et la sécurité, autant pour votre être cher que pour vous.

Types d'établissements

Communautés de retraités (« Retirement Communities »)

- Les services dépendent du type de communauté.
 - Les couts sont habituellement élevés.
 - La plupart des établissements accueillent un grand nombre de résidents.
 - Il s'agit de grands édifices avec chambres individuelles et divers espaces partagés.

Résidences-services (« Assisted Living Facilities »)

- Assurent les repas, l'entretien ménager, l'aide pour les tâches quotidiennes, le transport, l'administration des médicaments, les activités sociales et la surveillance 24 h sur 24.
 - *Les couts varient en fonction des services nécessaires. La plupart des établissements exigent des frais mensuels, auxquels s'ajoutent des frais séparés pour tous les autres services.
 - *Chaque établissement accueille en moyenne 40 à 100 résidents.
 - *L'environnement ressemble à celui d'un appartement. Les résidents peuvent occuper des chambres ou des appartements entiers, et se partager de grands espaces d'habitation.
 - *Des renseignements sur les logements aménagés se trouvent aux bureaux de l'autorité régionale de santé de Saskatoon, ou aux locaux du Saskatoon Council on Aging.

Établissements de soins personnels (« Personal Care Homes »)

- Offrent des chambres, des repas et de l'aide pour les tâches quotidiennes.
 - *Il s'agit d'entreprises privées.
 - *Les couts sont habituellement plus élevés que ceux des autres établissements. À l'heure actuelle, ces établissements ne reçoivent pas de subventions.
 - *Le nombre de résidents par établissement est relativement peu élevé.
 - *Les soins ressemblent à ceux qu'une personne recevrait de sa famille. Les résidents se partagent quelques aires d'habitation.
 - *Des exemplaires du répertoire des établissements de soins personnels se trouvent aux bureaux de l'autorité régionale de santé de Saskatoon ou aux locaux du Saskatoon Council on Aging.

Établissements de soins spéciaux (« Special Care Homes »)

- Offrent des services médicaux, des soins infirmiers 24 h sur 24, de l'aide pour les tâches quotidiennes et des activités récréatives.
 - *Le cout du séjour est adapté au revenu du patient et est subventionné par le gouvernement.
 - *Le nombre de résidents dépend de l'endroit où se trouve l'établissement. Le nombre de résidents peut varier de 20 à plus de 100.
 - *L'environnement ressemble à celui d'un hôpital, avec soins et services professionnels offerts 24 h sur 24.
 - *Chaque résident est admis à la suite d'une évaluation effectuée par le CPAS de l'autorité

Soins de longue durée

Bon nombre de personnes aidantes à temps plein doivent éventuellement envisager de faire admettre les personnes qui reçoivent leurs soins dans un établissement de soins de longue durée. Ce changement peut se produire lorsque la condition de la personne qui reçoit les soins se détériore et qu'il devient impossible d'assurer ses soins à la maison. Le changement peut également se produire lorsque les personnes aidantes ne sont plus en mesure d'accomplir leurs tâches. Dans le premier cas, un professionnel de la santé est souvent la personne qui constate la nécessité d'effectuer ce changement. Toutefois, les personnes aidantes refusent souvent d'admettre qu'elles ne sont plus aptes à aider leur être cher de façon sécuritaire, ou qu'elles frôlent l'épuisement. Dans ce cas, les membres de la famille peuvent être ceux qui constatent qu'un changement est nécessaire.

Quelle que soit la raison, la plupart des personnes aidantes hésitent beaucoup, au départ, à céder ce rôle, car cette décision est l'une des plus difficiles qu'elles devront prendre. Un des arguments que l'on entend souvent est : « Je le fais depuis des années; je peux bien continuer à le faire. » Les professionnels de la santé et la famille devront très probablement unir leurs efforts pour convaincre la personne aidante de même seulement envisager le déplacement vers un établissement de soins de longue durée.

Un point important à retenir est que le processus nécessite du temps. Pour obtenir des soins de longue durée subventionnés, la première étape consiste à soumettre la personne qui reçoit des soins à une évaluation (du CPAS), afin de déterminer si l'admission à un établissement de soins est effectivement nécessaire. Lorsque la demande est approuvée, le temps d'attente pour obtenir une place peut varier de quelques semaines à quelques mois. Lorsqu'une place devient disponible, le coût est fixé en fonction des taux provinciaux, et les subventions en fonction des capacités financières du patient.

L'intervention d'une personne aidante ne cesse pas lorsque ce changement a lieu. Les personnes aidantes retrouvent une quantité importante de temps libre et se libèrent de nombreuses responsabilités. Toutefois, il est très probable qu'elles continueront à contribuer considérablement aux soins de leur être cher, et on leur demandera continuellement de prendre des décisions qui concernent la personne qui reçoit les soins. Certaines personnes aidantes s'adaptent assez facilement à cette nouvelle façon de fonctionner. D'autres, souvent en raison du sentiment de culpabilité (elles croient toujours qu'elles auraient dû garder leur être cher à la maison), ont quelques difficultés à s'adapter, et peuvent même créer des problèmes à l'établissement de soins. Dans ce cas, il est essentiel que ces personnes obtiennent du soutien psychologique professionnel. Ce service peut être offert à l'établissement de soins, mais bon nombre de personnes trouvent bénéfique de discuter avec des personnes aidantes qui ont déjà vécu cette expérience. Les membres de la famille peuvent également devenir une bonne source de réconfort dans ces situations. L'adaptation à cette nouvelle réalité n'est jamais simple, et elle prendra du temps à se produire.

La planification juridique et financière

La planification juridique et financière tient compte du présent et de l'avenir. Cette planification peut vous aider à comprendre vos choix et peut garantir que vos souhaits relatifs à l'avenir seront respectés. Lorsque vous préparez ces plans, il faut tenir compte de vos besoins à long et à court terme. Certains aspects importants dont il faut tenir compte sont vos frais de subsistance actuels et futurs, vos sources de revenus, comme les prestations du gouvernement ou d'ailleurs, vos biens, vos besoins en matière d'assurances, ou vos préférences et valeurs personnelles. Si votre situation financière ou juridique est compliquée, envisagez d'embaucher un professionnel pour vous aider.

Ce type de préparation est important pour tout le monde, et les questions qu'elle soulève peuvent être déconcertantes ou gênantes. En tant que personne aidante, vous devrez peut-être réfléchir à ces questions pour vous-même et pour la personne à qui vous offrez des soins. Pensez à la meilleure façon d'aborder ces sujets avant d'en discuter. Mentionner des articles de presse ou des brochures, ou même vos propres plans peut parfois vous aider à entamer la conversation.

Souhaits de fin de vie

Communiquer vos souhaits de fin de vie peut vous permettre de savoir que les gens comprennent et respectent vos valeurs et vos choix. Bien qu'il ne soit pas obligatoire de préparer des documents de façon officielle, le faire peut éviter le désordre ou les disputes et garantir que vos souhaits seront respectés. Préparer des directives de soins de santé ou un testament juridique et donner une procuration permanente à une personne peut garantir que vous recevrez des soins de la manière dont vous le souhaitez, si vous devenez invalide.

Les souhaits de fin de vie comprennent souvent la planification des funérailles. Il s'agit de décider si vous souhaitez qu'un service funéraire ait lieu, et si c'est le cas, d'en choisir les options. Vous voudrez peut-être aussi indiquer comment vous aimeriez que vos restes soient traités et mentionner les détails du financement de ces services. Pour faire connaître vos préférences et vos plans, vous pouvez les exprimer oralement à vos êtres chers, les écrire ou les inclure dans votre testament.

Harold Empey, un résident de Saskatoon, a créé un classeur intitulé « Just In Case » (Juste au cas où). Ce classeur est une ressource conçue pour vous aider à réfléchir à vos souhaits de fin de vie, à en discuter, puis à les préparer. Chaque classeur coûte 30 \$, et il est possible de s'en procurer au bureau de la Saskatoon Community Foundation.

Classeur de planification *Just In Case*

Cout : 30 \$

Saskatoon Community Foundation

Téléphone : 306 665-1766

308 Fourth Avenue North, Saskatoon.

Directives en matière de soins de santé

Le testament biologique diffère du testament habituel. Il s'agit de directives de soins de santé qui indiquent aux autres la manière dont vous souhaitez recevoir des soins dans l'éventualité où vous ne seriez plus apte à prendre vos propres décisions. Le document indique les procédures et les traitements médicaux que vous accepterez ou que vous n'accepterez pas. Le meilleur moment pour préparer un testament biologique ou des directives de soins de santé (les termes peuvent être utilisés de façon interchangeable) est lorsque vous êtes encore en santé et mentalement apte. Les directives de soins de santé de chaque personne sont uniques, et elles devraient exprimer ses principes, ses valeurs et ses souhaits.

Dans les directives de soins de santé, vous pouvez également nommer un mandataire ou une personne qui prendra des décisions pour vous, dans l'éventualité où vous ne seriez plus apte à le faire. En l'absence de ces directives, ces décisions reviennent à votre plus proche parent. Si aucun membre de votre famille n'est présent ou capable de vous aider, votre fournisseur de soins de santé prendra des décisions pour vous, en consultation avec d'autres professionnels.

Procuration

La procuration est un document juridique qui désigne une personne ou des personnes de votre choix pour agir en votre nom afin de prendre des décisions relatives à votre vie personnelle ou à vos finances. Les personnes désignées deviennent des mandataires qui prennent des décisions pour vous. Un document de procuration peut être général, c'est-à-dire qu'il autorise la personne désignée à agir en votre nom pour tous les aspects de votre vie personnelle, ou spécifique, ce qui limite le pouvoir décisionnel du mandataire à certains de vos aspects financiers ou à vos biens.

La procuration permanente (PP) est un document de procuration qui autorise une personne ou des personnes à prendre des décisions en votre nom si vous devenez incapable de le faire. Une PP peut servir à nommer un mandataire qui prendra des décisions relatives à vos soins médicaux et effectuera des choix financiers en votre nom. Tout comme une procuration habituelle, le pouvoir de décision que vous accordez à quelqu'un peut être total ou se limiter à certains aspects.

De plus amples renseignements au sujet de la procuration, notamment sur la façon d'en donner une, sur les personnes qui peuvent être nommées, et sur la façon d'en annuler une se trouvent sur le site suivant : <http://www.saskatchewan.ca/live/justice-law-and-civil-rights/power-of-attorney-guardianship-and-trusts/power-of-attorney>

Tutelle pour adultes

Parfois les gens perdent leur capacité de prendre des décisions éclairées à propos de leur vie, en raison d'une maladie débilante ou d'une blessure. La loi intitulée *Adult Guardianship and Co-decision-making Act* permet à une personne concernée qui souhaite le bien-être personnel et financier de l'adulte en question de devenir son tuteur légal. La personne pourra prendre des décisions relatives à la vie quotidienne de l'adulte et à ses biens.

Parfois, le tribunal impose aussi un codécideur ou, si la situation est suffisamment grave, donne au tuteur le pouvoir de prendre toutes les décisions pour l'adulte. Au moins deux avis écrits, dans lesquels il est énoncé que l'adulte est incapable de prendre des décisions de façon autonome, doivent être présentés pour que le tribunal accorde ce pouvoir à une autre personne. Si vous souhaitez recevoir un formulaire de demande pour la tutelle pour adultes, communiquez avec le bureau du tuteur et curateur public (Public Guardian and Trustee). Dans les cas où aucun membre de la famille ou ami n'accepte cette responsabilité, le tuteur et curateur public devient le tuteur ou le codécideur.

Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet de la tutelle pour adultes, des obligations juridiques d'un tuteur pour adultes, ou du processus de demande, consultez le site :

www.saskatchewan.ca/residents/justice-crime-and-the-law/power-of-attorney-guardianship-and-trusts/guardianship-and-co-decision-making-for-dependent-adults/guardian-of-dependent-adults . Vous pouvez également communiquer avec le Tuteur et curateur public de la Saskatchewan à Regina, au 306 787-5424.

Testaments juridiques

Un testament est un document juridique qui précise la façon dont vous souhaitez que votre succession soit administrée après votre décès. Sans testament, vos biens risquent de ne pas revenir au membre de la famille que vous auriez choisi comme héritier. L'absence de ce document peut aussi créer de l'agitation pour les membres de la famille, qui devront déterminer vos souhaits sans votre aide. Le testament vous permet aussi de nommer un exécuteur.

Un testament est habituellement préparé par un avocat, qui veille à ce que le document respecte la loi et énonce clairement vos intentions. Un testament n'est pas jugé valide s'il est rédigé sous la menace ou l'influence d'une autre personne. Lorsque vous rédigez votre testament, vous devez nommer un exécuteur, qui sera chargé d'administrer votre succession et d'organiser vos funérailles et votre enterrement. Vous pouvez choisir un membre de la famille, votre conjoint ou un ami proche à cet effet, même si la personne en question est votre bénéficiaire principal. Il est fortement recommandé de discuter avec la personne avant de lui attribuer ce rôle.

Gardez à l'esprit que vous pouvez annuler votre testament à tout moment. Il suffit de le détruire, d'en rédiger un nouveau, ou de rédiger un document informel dans lequel vous énoncez que vous modifiez votre testament et que le précédent n'est plus valide.

Régimes enregistrés d'épargne-retraite (REER)

Les particuliers peuvent cotiser à leur REER jusqu'à 71 ans. Après cet âge, la personne doit décider si elle souhaite encaisser tous ses REER et payer des impôts sur tout le montant reçu, ou utiliser l'argent pour acheter une rente ou un fonds enregistré de revenu de retraite (FERR). Si les gens choisissent une rente ou un FERR, c'est parce que cette option leur permet d'échelonner les retraits sur plusieurs années et ainsi éviter de payer des impôts sur le montant total en une année.

Payer pour les soins de longue durée

Les personnes qui résident dans un établissement de soins de longue durée, ou qui s'occupent d'un être cher qui y réside, doivent assumer une partie des frais de subsistance. Habituellement, la province détermine les frais mensuels et ajuste le montant trimestriellement pour tenir compte des modifications à la Sécurité de la vieillesse (SV), au Supplément de revenu garanti (SRG), et au Régime d'assurance-revenu pour les aînés (*Seniors Income Plan (SIP)*). Le montant que la personne doit payer dépend de son revenu annuel. Le revenu entre en compte, mais les biens personnels, comme des terres et des propriétés, sont exclus. Si un conjoint demeure dans un établissement de soins de longue durée, le couple a l'option de calculer les frais en fonction de la moitié de leurs revenus combinés ou du revenu de la personne qui reçoit les soins. Pour obtenir de plus amples renseignements, communiquez avec Service Canada au 1-800-227-9914.

Prestations pour séjour dans un établissement de soins personnels

<http://publications.gov.sk.ca/documents/17/76764-Personal-Care-Home-Benefit-Application-Guide.pdf>

Fraude financière

Dans la société moderne, il est parfois difficile de déterminer ce qui est légitime et ce qui ne l'est pas. Voici quelques conseils pratiques pour vous permettre de conserver votre argent et en profiter au maximum :

- Prenez le temps de faire le tour des commerces et de comparer les prix.
- Méfiez-vous des offres qui semblent trop bonnes pour être vraies; c'est probablement le cas. Ne fournissez jamais vos renseignements personnels à une entreprise avant de vous renseigner à son sujet et de confirmer sa légitimité.
- Ne payez jamais pour recevoir un prix.
- Essayez de ne pas payer en argent comptant les télévendeurs ou les vendeurs de porte-à-porte, surtout s'ils insistent pour avoir l'argent immédiatement.
- Ne composez jamais un numéro de téléphone qui commence par « 1-900 ». Vous verrez d'importants frais sur votre prochaine facture de téléphone.
- Avant de faire des dons à des organismes de bienfaisance, confirmez qu'ils sont légitimes; une bonne façon de procéder est de leur demander un reçu officiel d'impôt.
- Vérifiez vos relevés mensuels de carte de crédit afin de déterminer si des achats inhabituels y ont été portés.
- Pour effectuer des transactions en ligne, utilisez seulement des sites sécuritaires. Si un site est sécuritaire, son adresse commence par « HTTPS », et non par « HTTP ». Cette mesure ne garantit pas que le site Web ne sert pas à commettre de la fraude, toutefois il protège vos renseignements personnels et empêche des tiers de se les approprier.

Si vous soupçonnez que vous avez été victime de fraude, communiquez immédiatement avec la direction de la protection du consommateur du ministère de la Justice de la Saskatchewan.

Ressources supplémentaires

Guide de sécurité à l'intention des aînés, offert par la GRC

<http://www.rcmp-grc.gc.ca/fr/guide-securite-a-l'intention-des-aines>

Une autre bonne ressource préparée par l' **Association des juristes d'expression française de la Saskatchewan** : *Améliorer la sécurité et la dignité des aînés*, Passeport Justice Volume IV. Document disponible au bureau de la **Fédération des aînés fransaskois** à Saskatoon ou bien au bureau de l' **AJEFS** à Regina. Aussi, voir le site : <http://www.saskinfojustice.ca>

Affronter les problèmes financiers

La réponse simple dans cette situation est de préparer un budget détaillé, puis de s'y tenir. Toutefois, un problème fréquent pour la plupart des personnes aidantes est l'apparition de dépenses imprévues (donc non incluses au budget) auxquelles il faut faire face. Il peut s'agir de dépenses pour des médicaments, de l'équipement particulier ou d'autres articles.

Lors d'une discussion avec plusieurs personnes aidantes, deux facteurs importants sont ressortis. Premièrement, beaucoup de ces personnes n'étaient pas au courant de l'existence de certains programmes offerts par le système de santé qui pouvaient apporter une aide financière. Par exemple, le programme SAIL (Saskatchewan Aids to Independent Living) prête des fauteuils roulants et d'autres articles d'équipement. Deuxièmement, il existe plusieurs avantages fiscaux offerts dans ce même but. Non seulement bon nombre de ces avantages sont peu connus, mais ils sont difficiles à trouver si une personne ne connaît pas bien les avantages offerts par l'Agence du revenu du Canada. De nombreuses personnes ont découvert que d'embaucher un expert-comptable pour préparer leur déclaration de revenus leur permet d'obtenir des réductions fiscales considérables. C'est pourquoi il est important que les personnes aidantes conservent tous les reçus des dépenses relatives à la prestation de soins.

Des renseignements au sujet des programmes de soutien financier offerts par la province de la Saskatchewan se trouvent sur le site suivant (en anglais) : <http://www.saskatchewan.ca/residents/family-and-social-support/financial-help>

Conduire

En Saskatchewan, SGI n'évalue pas automatiquement les compétences de conduite d'une personne une fois qu'elle atteint un certain âge, mais une évaluation est faite en cas de changement significatif à la santé qui risquerait d'affecter la conduite d'un véhicule. Si SGI considère que c'est nécessaire pour la sécurité publique, le permis de conduire de la personne peut s'accompagner de restrictions, telles que l'interdiction de conduire la nuit, ou même être révoqué.

Vous pouvez également écrire au médecin hygiéniste en chef de la Saskatchewan (Medical Officer) si vous pensez que votre être cher n'est plus compétent pour conduire. Cela déclenchera une procédure et votre être cher devra passer un test de conduite. Si votre être cher est déclaré ne pas être apte à prendre ses propres décisions, il ne devrait pas posséder de permis de conduire.

The Older and Wiser Driver

- Guide rédigé par SGI sur la sécurité au volant pour les aînés (en anglais)
https://www.sgi.sk.ca/pdf/older_wiser.pdf

Programme de stationnement autorisé pour les personnes ayant des limitations fonctionnelles (Parking Program for People with Disabilities)

- Il est possible de se procurer des permis de stationnement réservés aux personnes ayant des difficultés de mobilité
- Téléphone : 306-374-4448

Site Web :

http://www.abilitiescouncil.sk.ca/html/parking_program_people_disabilities/index.cfm

Courriel : parkingprogram@abilitiescouncil.sk.ca

Au lieu de conduire

Saskatoon Transit

- Service d'autobus dans la ville de Saskatoon
- Téléphone : 306-975-3100

Site Web : <https://transit.saskatoon.ca/>

Tarif : 3 \$ par trajet. Possibilité d'achat d'une carte d'abonnement mensuel et annuel à tarif réduit.

Information sur les tarifs et les cartes d'abonnement : <https://transit.saskatoon.ca/fares-passes>

Access Transit

- Service offert par l'intermédiaire de Saskatoon Transit pour les personnes ayant des limitations fonctionnelles

Téléphone : 306-975-3555

Site Web : <https://transit.saskatoon.ca/rider-guide/accessibility/access-transit>

Vidéo d'information (en anglais) : <https://www.youtube.com/watch?v=34S3zQDwyeA>

Tarif : 50 \$ pour 20 trajets, possibilité de tarifs réduits pour les personnes à faible revenu et les personnes bénéficiant de l'aide sociale

Les soins de fin de vie

Prestations de compassion

Le programme d'assurance-emploi du gouvernement canadien offre des prestations de compassion aux personnes qui doivent s'absenter temporairement du travail pour offrir des soins ou du soutien à un être cher qui est gravement malade et qui présente un risque significatif de décès. Les personnes admissibles peuvent recevoir des prestations pendant au plus 26 semaines. Pour connaître les critères d'admissibilité, les prestations que vous pourriez recevoir et la façon de présenter une demande, visitez le site : <https://www.canada.ca/fr/services/prestations/ae/assurance-emploi-compassion.html>

Soins palliatifs

Les soins palliatifs sont une forme particulière de soins médicaux offerts aux personnes atteintes d'une maladie grave ou en phase terminale. Il s'agit notamment des patients atteints du cancer, de la maladie d'Alzheimer, du SIDA ou de la sclérose en plaques, ainsi que des patients dont la maladie cardiaque, la maladie respiratoire ou la maladie rénale a atteint un stade avancé. L'objectif des soins palliatifs consiste à assurer la meilleure qualité de vie possible à la personne malade, mais également aux membres de sa famille. Il s'agit de subvenir à leurs besoins physiques, psychologiques, sociaux, culturels, émotionnels et spirituels.

En quoi consistent les soins palliatifs?

- **Gestion de la douleur.** Les gens atteints d'une maladie en phase terminale qui ressentent de la douleur peuvent prendre des médicaments pour l'apaiser. La massothérapie et les techniques de relaxation peuvent également contribuer à soulager leur douleur.
- **Gestion des symptômes.** Chaque personne présente des symptômes différents, notamment la nausée, la perte d'appétit, la respiration pénible, les faiblesses, ou les problèmes intestinaux et urinaires.
- **Soutiens social, psychologique, émotionnel et spirituel.** Les soins palliatifs reposent sur une approche holistique qui tient compte du bien-être de la personne toute entière. Le soutien aux personnes en deuil figure également parmi les volets des soins palliatifs; l'objectif de ce volet consiste à aider la famille à surmonter la perte d'un être cher.
- **Soutien pour la personne aidante.** Les professionnels de soins palliatifs connaissent les effets de la maladie en phase terminale sur les personnes aidantes et offrent des moyens d'aider la famille à s'adapter à ces situations. Ils offrent notamment des services d'aide à domicile, des périodes de répit aux personnes aidantes, des conseils et de l'aide, ainsi que des instructions pour exécuter des procédures médicales simples, comme administrer des médicaments.

Qui offre les soins palliatifs?

Les besoins de la personne malade et des membres de sa famille sont les facteurs qui déterminent la composition de l'équipe des soins palliatifs. L'équipe peut compter notamment des médecins, des travailleurs sociaux, des conseillers spirituels, des nutritionnistes, des aides à domicile et des

physiothérapeutes. Les bénévoles peuvent également aider en offrant des services comme l'accompagnement, les périodes de répit pour la personne aidante et le transport.

Où sont offerts les soins palliatifs?

Les gens peuvent recevoir des soins palliatifs à divers endroits. Grâce aux soins à domicile, les patients peuvent demeurer chez eux et recevoir des soins infirmiers et des services de soutien professionnels. Les services de bénévolat, les programmes de jour, les professionnels de la gestion de la douleur et des symptômes, et les équipes d'intervention d'urgence 24 heures peuvent aussi aider une personne à traverser cette période dans le confort de son foyer.

Certaines personnes n'ont pas le choix de demeurer à la maison. Toutefois, des options leur sont offertes. Il est possible d'obtenir des services de soins palliatifs dans des établissements de soins de longue durée ou dans des foyers de soins palliatifs, mais il est important de noter que ces centres sont rares au Canada. Bon nombre de gens reçoivent les soins palliatifs dans des hôpitaux qui possèdent des unités spécialisées consacrées au confort et aux soins des patients atteints de maladies en phase terminale.

Qui paie pour les soins palliatifs?

Les frais associés aux soins palliatifs sont payés de différentes façons au Canada. Ils varient souvent en fonction des options choisies, par exemple, si les soins sont reçus à domicile ou à l'hôpital.

- À domicile, les couts peuvent être couverts par le programme de soins à domicile du régime de soins de santé provincial. Il est important de noter que ces régimes ne couvrent pas toujours les couts des médicaments et de l'équipement, et permettent de payer seulement pour un certain nombre d'heures de services professionnels. D'autres moyens de payer pour les soins palliatifs sont d'utiliser des assurances privées ou des économies personnelles. Il est également possible d'obtenir de l'aide en soumettant une demande à des organismes sociaux, des sociétés philanthropiques ou des organismes locaux de lutte contre le cancer, ou en organisant des activités de financement.
- À l'hôpital, les couts sont habituellement couverts par les régimes de soins de santé provinciaux. Les médicaments, les fournitures médicales et l'équipement sont également couverts.
- Dans les établissements de soins de longue durée, les couts varient. On demande habituellement aux résidents d'assumer une partie de ces couts.

Où se trouvent les renseignements sur les services de soins palliatifs offerts dans ma communauté?

Un bon point de départ est de discuter avec votre médecin de famille. Les infirmières qui offrent des soins à domicile, les travailleurs sociaux de l'hôpital, les conseillers spirituels et les associations de soins palliatifs peuvent également vous aider. Vous pouvez aussi vous rendre à la bibliothèque municipale pour trouver des renseignements au sujet des ressources communautaires.

Lorsque le diagnostic de maladie terminale est posé

Lorsqu'un être cher reçoit un diagnostic de maladie en phase terminale, un certain temps est nécessaire pour accepter la situation. Les personnes aidantes peuvent voir leurs priorités changer : la vie et la mort occupent une nouvelle place dans leur esprit, les espoirs et les rêves pour l'avenir disparaissent, et

parfois la vie n'a plus de sens. La rancune, la culpabilité et la colère sont fréquentes, ainsi que l'anxiété liée à la mort et à la souffrance. Vous pourriez avoir de la difficulté à faire face aux pertes immédiates et futures, comme les rôles au sein de la famille, les changements financiers, les plans pour l'avenir, le désir sexuel et le manque de contrôle sur vos circonstances. Vous pourriez chercher les raisons pour lesquelles vous vous trouvez dans cette situation, et peut-être même évitez d'y penser tout simplement, car la douleur est trop difficile à supporter. Cette vaste gamme d'émotions et de réflexions peut durer des mois, des semaines ou des jours, et même varier d'heure en heure. Il n'existe aucun « remède » pour le deuil anticipé, mais certains comportements peuvent vous aider à profiter au maximum du temps qui vous reste avec votre être cher.

- Respectez l'intimité de votre être cher et donnez-lui le plus de contrôle possible dans la prise de décision à propos de ses soins et ses activités.
- Veillez à ne pas offrir de conseils lorsqu'ils ne sont ni nécessaires ni sollicités.
- Communiquez vos espoirs, vos pensées et vos sentiments à votre être cher et encouragez-le à faire de même.
- Rappelez-vous les moments que vous avez vécus ensemble, les bons autant que les mauvais.
- Profitez au maximum de votre temps ensemble. Écoutez de la musique, regardez la télévision, jouez aux cartes ou réservez des moments pour discuter.
- Réglez tout conflit non résolu, soit entre vous ou avec l'aide d'un tiers qui peut vous guider pour trouver un terrain d'entente.
- Aidez la personne à mettre de l'ordre dans sa vie. Veillez à ce que son testament soit à jour, que les directives préalables au sujet des soins soient rédigées et que les documents de succession soient en règle.
- Acceptez le fait que vous avez des limites et que vous ne pouvez pas régler tous les problèmes ou assurer tous les soins. Acceptez aussi de recevoir de l'aide de la part des gens qui l'offrent.
- Discutez de vos sentiments et de vos préoccupations avec une personne en qui vous avez confiance.

Conseils pour prendre soin de vous

Il est facile de se laisser absorber par les soins que vous offrez à votre être cher et de commencer à vous oublier. Bien gérer votre temps et mener une vie active vous aideront à garder le contrôle de la situation. Préparez des portions doubles de plats nutritifs afin de conserver un deuxième repas au congélateur. Faites des réserves de collations saines, comme des fruits, du fromage et des craquelins de grains entiers, pour les moments où vous n'aurez pas le temps de cuisiner. Prévoyez du temps pour faire de l'exercice régulièrement et respectez tous vos rendez-vous chez le dentiste et le médecin. Si vous avez un emploi, envisagez de prendre un congé afin d'éviter le surmenage. Surtout, ne vous sentez pas coupable de recevoir de l'aide de l'extérieur.

S'adapter à la nouvelle situation

Bien qu'il soit normal de ressentir de la colère et de la frustration, la façon dont vous gérez ces sentiments est importante. Parfois, offrir des soins palliatifs à un être cher intensifie l'amour, la force intérieure et la détermination. Tout le monde ressent de la tristesse, de la colère, de la peur et de l'anxiété. Durant cette période, aucune émotion n'est la « bonne », et vous pourriez bien les éprouver toutes à un moment ou à un autre.

Souvenez-vous que les gens qui vous entourent ressentent aussi le stress de la situation, alors essayez de faire preuve d'ouverture d'esprit et de tenir compte de leur perspective. Si vous faites face à un gros problème, divisez-le en segments plus petits et plus faciles à gérer. Trouvez des façons saines de vous défouler, comme faire de l'exercice physique intense, frapper sur un oreiller, ou s'asseoir seul dans l'auto et crier. Ne laissez pas le ressentiment s'installer – parlez à un ami, un membre de la famille, un guide spirituel ou un professionnel afin de régler la situation. Pleurer, écrire dans un journal, utiliser des techniques de respiration, et vous féliciter pour un travail bien fait, sont des mécanismes sains d'adaptation. Ne vous sentez pas coupable de rire; il s'agit d'un excellent moyen pour se détendre.

Le soutien formel et informel

Il existe des réseaux de soutien pour les personnes aidantes qui ont besoin de répit. Personne ne réussit à tout faire sans un coup de main et il n'y a pas de honte à demander de l'aide lorsque vous en avez besoin.

La première étape pour créer un réseau informel de soutien est de trouver qui accepte de vous aider et qui a déjà proposé son aide. Dressez une liste des tâches à effectuer, comme les courses, la préparation des repas et les travaux ménagers, que la famille et les amis peuvent facilement accomplir pendant que vous vous reposez. Les réseaux formels de soutien sont mieux structurés que les réseaux informels et les utiliser entraîne parfois des coûts. Le soutien formel comprend les médecins de famille, les professionnels des soins à domicile, les travailleurs sociaux, les pharmaciens, les organismes communautaires et les bénévoles.

Vivre ses derniers jours à la maison

Le choix du lieu où passer ses derniers jours peut être difficile à faire. Aider une personne à demeurer au foyer exige des efforts, mais l'expérience peut être extrêmement enrichissante. Discutez à l'avance avec votre être cher au sujet des dispositions, et faites-lui part de vos préoccupations et de vos sentiments. Assurez-vous de consulter un médecin et des professionnels des soins à domicile afin de confirmer que le décès à la maison est une option réaliste. Préparez-vous à ce qui peut se produire durant les derniers jours de votre être cher et apprenez à le réconforter. Administrez-lui des analgésiques s'il en a besoin, faites jouer de la musique ou lisez pour lui, retournez-le dans son lit toutes les deux heures ou repositionnez ses oreillers, hydratez-lui les lèvres, et faites attention aux bruits de la maison qui pourraient le déranger. Limitez le nombre de visiteurs et demandez-leur de téléphoner avant de se présenter, au cas où votre être cher serait trop fatigué ou pas d'humeur à recevoir de la visite. Restez en contact avec un guide spirituel, si votre être cher en a un.

Gardez à proximité une liste de numéros de téléphone de soignants à domicile et de médecins. Il est préférable de conserver au même endroit les renseignements relatifs aux soins, ainsi que les numéros de téléphone importants. Déterminez qui la personne souhaite avoir près d'elle au moment de sa mort, et notez tout autre souhait qu'elle exprime. Demandez de l'aide si la personne ressent de l'inconfort, a de la difficulté à respirer, fait une chute, refuse de prendre ses médicaments ou a de la difficulté à uriner ou à aller à la selle.

Vivre ses derniers jours dans un centre de soins palliatifs ou à l'hôpital

Parfois, un être cher doit vivre ses derniers jours dans un centre de soins palliatifs ou un hôpital. En tant que personne aidante, votre travail consiste avant tout à assurer le confort de cette personne. Apportez des objets personnels à cet endroit, comme des photos, une couverture et des vêtements, afin de donner à

la chambre une apparence familière et accueillante. Ces derniers jours peuvent être difficiles à plusieurs points de vue, aussi est-il important de prévoir du temps pour vous-même.

Un aperçu des derniers jours

À l'approche de la mort, une personne passe par des changements qui la préparent à effectuer la transition. Elle peut se sentir à l'écart des autres et penser qu'ils ne comprennent pas réellement ce qu'elle traverse. Les éléments comme les grands moments de la vie, les regrets et les projets inachevés prennent de plus en plus d'importance. Durant cette période, le toucher et le silence deviennent souvent plus réconfortants que les paroles.

La maladie peut également affecter l'état mental d'une personne. Votre être cher peut devenir nerveux ou agité, et peut avoir de la difficulté à suivre des directives simples. Il peut être somnolent et avoir de la difficulté à communiquer ou même à reconnaître les gens ou les objets familiers. Même si vous ne pensez pas pouvoir contribuer de façon significative à cette situation, voici quelques gestes que vous pouvez poser pour aider la personne à effectuer la transition :

- Asseyez-vous près de la personne, afin qu'elle ressente votre présence. Touchez-la délicatement et parlez-lui doucement afin de lui rappeler que vous êtes là.
- Pour limiter les distractions, éteignez la télévision ou la radio, et fermez la porte.
- La personne peut perdre la notion du temps, et même ne pas vous reconnaître, mais ne la corrigez pas. Parfois, accepter la situation permet à la confusion de passer sans contrarier la personne.
- De la musique douce peut l'aider à se détendre.
- Avec l'accord d'un médecin, offrez à votre être cher des boissons ou de petites portions de ses mets préférés qu'il pourra facilement manger.

Les signes d'un décès imminent

Le fait de connaître les changements potentiels à l'approche d'un décès peut contribuer à apaiser certaines peurs et inquiétudes communes. La respiration devient souvent superficielle, rapide, ou lente, et parfois elle peut cesser pendant quelques instants. La personne peut avoir de la difficulté à avaler, un pouls irrégulier et un état de conscience diminué. Examinez sa peau afin de savoir si elle est froide ou si elle présente une décoloration violette, en particulier sur les bras et les jambes. L'urine de la personne peut être foncée, ou simplement absente, et la personne peut refuser de boire.

Ce que vous pouvez faire pour offrir du réconfort

Que votre être cher soit pleinement ou très peu conscient, votre présence constitue une excellente source de réconfort. Rassurez la personne que vous restez près d'elle et confirmez ce fait par un toucher délicat. Maintenez la personne au chaud et hydratez-lui les lèvres avec de l'eau ou un baume. Si la personne a de la difficulté à respirer, utilisez des oreillers pour lui surélever le haut du corps. Même si vous pensez que la personne ne peut pas vous entendre, continuez à parler sur un ton calme et apaisant.

Au moment de la mort, vous constaterez certains détails importants. Le pouls et la respiration cessent, la mâchoire se détend et la bouche s'ouvre légèrement. Si les yeux sont ouverts, ils sont devenus fixes. Vous pourriez ressentir le besoin urgent de passer immédiatement à l'action, mais rien ne presse; prenez le temps de dire au revoir à la personne.

Et maintenant?

Après le décès d'un être cher, certaines formalités s'imposent. La liste suivante peut vous aider à vous organiser durant cette période difficile.

- Communiquez avec la famille et les amis afin de leur annoncer le décès.
- S'il est nécessaire de préparer des fleurs et un programme imprimé pour la cérémonie funéraire, confiez cette tâche à quelqu'un.
- Rédigez une notice nécrologique pour le journal. Ceci peut être très difficile, alors demandez de l'aide si vous en avez besoin et faites revoir votre texte par quelqu'un avant de le soumettre.
- Choisissez un emplacement pour le service commémoratif. Il peut se dérouler dans une chapelle, une salle communautaire, ou même chez vous.
- Vous pourriez avoir discuté avec votre être cher de son choix et de ses souhaits en ce qui concerne la crémation ou l'enterrement. Si ce n'est pas le cas, choisissez une option et communiquez cette information au salon funéraire.

Le deuil

Le décès d'un être cher est suivi d'une période de deuil. Le deuil, malgré son caractère stressant et imprévisible, est absolument normal. Il est souvent accompagné de culpabilité, de tristesse, d'un sentiment d'échec et de colère. Vous pourriez en vouloir à votre être cher qui est décédé, ou à d'autres personnes qui ne sont pas directement liées au décès. Surtout, n'essayez pas de refouler votre colère.

Le deuil vous touche physiquement, mentalement, émotionnellement, spirituellement et socialement. Bien que la douleur liée à la perte ne disparaisse jamais, elle diminue avec le temps. Accordez-vous l'espace et le temps nécessaires pour vivre votre deuil, et gardez à l'esprit qu'il n'existe pas de « bonne » façon de procéder. La solitude peut vous aider à gérer vos émotions et vos pensées, mais veillez à ce qu'elle ne se transforme pas en isolement. Menez une vie active, mangez sainement et continuez à pratiquer les activités que vous aimez. Si une année s'écoule et que vous ressentez toujours de la colère, si vous avez peur de vous rapprocher des gens ou si vous ne parvenez pas à échapper au sentiment de culpabilité, consultez un professionnel.

La vie après la prestation de soins

La crise finale de l'expérience d'une personne aidante se produit à la mort de l'être cher. Les personnes aidantes qui ont consacré une partie considérable de leur vie aux tâches de la prestation de soins se trouvent soudainement devant un vide absolu, sans savoir comment s'adapter à un mode de vie totalement nouveau et différent. Le sentiment de culpabilité est fréquent (« Peut-être que j'aurais pu aider davantage ») et souvent suivi d'une dépression grave. Une fois de plus, dans ces situations, la thérapie est essentielle et fortement recommandée.

Les membres du clergé sont toujours prêts à offrir de l'aide, et si la personne qui recevait les soins se trouvait dans un établissement de soins de longue durée, des spécialistes de ce domaine travaillent habituellement sur les lieux. Il est à espérer que la personne aidante réussira, avec le temps, à s'adapter à un nouveau mode de vie. Certaines personnes aidantes ont trouvé très réconfortant de devenir bénévoles dans des centres de soins ou de raconter leurs expériences à d'autres personnes aidantes.

Conclusion

La prestation de soins peut être une expérience enrichissante lorsque les personnes aidantes ont accès à du soutien approprié. Il est important qu'elles prennent soin d'elles-mêmes pour éviter l'épuisement, la dépression et la maladie. Nous vous encourageons à consulter le présent manuel qui présente les ressources disponibles dans la communauté. Nous vous engageons également à assister à des activités au cours desquelles vous pourrez rencontrer d'autres personnes aidantes et partager avec eux certaines des frustrations que vous pouvez peut-être vivre.

Empruntons pour conclure ce manuel un article intitulé « The Challenges of Caregiving » (les défis de la prestation de soins), tiré du Vol.7, N° 3 de *Real Living with Multiple Sclerosis*, qui résume bien un certain nombre des points dont nous avons discuté :

- Choisissez de prendre votre vie en charge et ne laissez pas la maladie de votre être cher prendre toute la place.
- N'oubliez pas de vous dorloter un peu. Les tâches qui vous incombent sont énormes et vous avez droit à un peu de temps pour vous-même.
- Attention aux signes de dépression. N'attendez pas pour consulter un professionnel si le besoin s'en fait sentir.
- Accepter toutes les offres d'aide.
- Éduquez-vous sur la condition de votre être cher. Savoir, c'est pouvoir.
- Faites confiance à votre instinct; la plupart du temps, il vous guidera dans la bonne direction.
- Faites valoir vos droits de personne aidante.
- Aller chercher du soutien auprès d'autres personnes aidantes. Il est toujours utile de savoir que l'on n'est pas seul. N'ayez pas peur des mauvais jours et n'oubliez pas qu'après la pluie vient toujours le beau temps.

**Faites le 306-652-4411 si vous désirez parler de ce manuel à un membre du personnel du
Saskatoon Council on Aging.**

Références

Active Living Coalition for Older Adults. (2011). *Conseils pratiques pour les aînés (65 ans et plus)*. Site consulté : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/modes-vie-sains/activite-physique/conseils-pratiques-aines-65-ans.html>

Asraf Nazir. (2011). *Oral Health of Seniors in Saskatchewan*. Site consulté : <http://www.scoa.ca/pdf/Oral%20Health%20of%20Seniors%20in%20Saskatchewan.pdf>

Family Caregiver Alliance: National Centre on Caregiving. (2012). *A guide to taking care of yourself*. Site consulté : <https://www.caregiver.org/guide-taking-care-yourself>

Family Caregiver Alliance: National Centre on Caregiving. (2003). *Holding a family meeting*. Site consulté : http://www.caregiver.org/caregiver/jsp/content_node.jsp?nodeid=475

Family Caregiver Alliance: National Centre on Caregiving. (2005). *Making choices about every day care for families*. Site consulté : http://www.caregiver.org/caregiver/jsp/content_node.jsp?nodeid=406

Family Caregiver Alliance: National Centre on Caregiving. (2010). *End of life decision making*. Site consulté : http://www.caregiver.org/caregiver/jsp/content_node.jsp?nodeid=401

Family Caregiver Alliance. Caregiving and depression. Site consulté : http://www.caregiver.org/caregiver/jsp/content_node.jsp?nodeid=393

Family Caregiver Alliance. Home away from home: Relocating your parents. Site consulté : http://www.caregiver.org/caregiver/jsp/content_node.jsp?nodeid=849

Family Caregiver Alliance (2003). Long distance handbook. Site consulté : http://www.caregiver.org/caregiver/jsp/content/pdfs/op_2003_long_distance_handbook.pdf

Family Caregiver Alliance. Residential care options. Site consulté : http://www.caregiver.org/caregiver/jsp/content_node.jsp?nodeid=1742

Family Caregiver Alliance. Taking care of you: Self-care for family caregivers. Site consulté : http://www.caregiver.org/caregiver/jsp/content_node.jsp?nodeid=847

Gouvernement du Canada. (2011). *Comment prendre soin de soi comme intervenant*. Site consulté : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/rapports-publications/faire-face-evenements-stressants/comment-prendre-soin-comme-intervenant.html>

Gouvernement du Canada. (2013). *Ce que tous les Canadiens âgés devraient savoir au sujet des procurations (pour la gestion des finances et des biens) et comptes conjoints*. Site consulté : <https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/aines/forum/procurations-comptes-conjoints.html>

Gouvernement du Canada. (2013). *L'usage sécuritaire des médicaments*. Site consulté : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/medicaments-et-appareils-medicaux/usage-securitaire-medicaments.html>

Gouvernement du Canada. (2014). *Plan national de recherche et de prévention concernant la démence*. Site consulté : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/demence/plan-national-recherche-et-prevention-concernant-demence.html>

Gouvernement du Canada. (2016). *Assurance-emploi et prestations de compassion - Aperçu*. Site consulté : <https://www.canada.ca/fr/services/prestations/ae/assurance-emploi-compassion.html>

Gouvernement du Canada. (2016). *Les chutes... victime ou témoin, sachez comment réagir*. Site consulté : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/vieillesse-aines/publications/publications-grand-public/chutes-victime-temoin-sachez-comment-reagir.html>

Gouvernement du Canada. (2016). *Que faire en cas de chute...* Site consulté : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/vieillesse-aines/publications/publications-grand-public/faire-cas-chute-affiche.html>

Gouvernement du Canada. (2016). *Soins de santé à domicile et en milieu communautaire*. Site consulté : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/soins-domicile-et-soins-continus/soins-domicile-et-soins-communautaires.html>

Gouvernement du Canada, Ressources pour les aînés. (2017). Site consulté : <https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/aines/forum.html>.

Gouvernement du Canada. (2018). *Vie saine*. Site consulté : <https://www.canada.ca/fr/services/sante/vie-saine.html>

Groupe de travail sur le vieillissement en santé et le mieux-être du Comité fédéral-provincial-territorial (FPT) des hauts fonctionnaires (aînés). (2006). *Le vieillissement en santé au Canada : une nouvelle vision, un investissement vital; des faits aux gestes*. https://www.gov.mb.ca/seniors/publications/docs/fpt/healthy_aging_in_canada_long.fr.pdf

Marla Gold. (2010). *When your loved one isn't very lovable*. Site consulté : https://www.caregiveraction.org/_doc/pdf/LovedOneIsNotLovable.pdf

Ministère des Affaires des personnes âgées de l'Ontario. (2018). *Bien vieillir : information pour les aînés*. Site consulté : <https://www.ontario.ca/fr/page/information-pour-les-aines>

Public Legal Education Association of Saskatchewan. (2005). *Older adults and the law*. Site consulté : <http://www.saskpalliativecare.org/pdfs/Older%20Adults%20and%20the%20Law.pdf>

Public Legal Education Association of Saskatchewan. (2005). *Power of attorney*. Site consulté : <http://www.saskpalliativecare.org/pdfs/Power%20of%20Attorney.pdf>

Public Legal Education Association of Saskatchewan. (2008). *Health care directives*. Site consulté : <http://www.saskpalliativecare.org/pdfs/Health%20Care%20Directives.pdf>

Public Legal Education Association of Saskatchewan. (2010). *Life after 60*. Site consulté : <http://docs.plea.org/pdf/LifeAfter60.pdf>

Saskatoon Health Authority. (2018). *Advanced care directives (Living Will)*. Site consulté : <https://www.saskatoonhealthregion.ca/patients/Pages/Advance-Care-Directive.aspx>

Société Alzheimer Canada. Nombreuses ressources et publications. Site consulté : <http://www.alzheimer.ca/fr>

University of Victoria Centre on Aging. *How to support a family caregiver*. (2007). Retrieved from [http://www.coag.uvic.ca/eolcare/documents/Friends%20Helping%20Caregivers%20\(web%20version\)%20.pdf](http://www.coag.uvic.ca/eolcare/documents/Friends%20Helping%20Caregivers%20(web%20version)%20.pdf)