Le GUIDE de PARCOURS et de SOUTIEN du proche aidant

Vous prenez soin d'une personne aînée en perte d'autonomie ?
Vous êtes un proche aidant. Ce guide s'adresse à vous !

POURQUOI UTILISER CE GUIDE ?

- Pour obtenir des informations pratiques ;
- Pour repérer les services et les ressources ;
- Pour mieux contrôler la situation ;
- Pour améliorer sa qualité de vie.

Qu'est-ce qu'un proche aidant d'aîné?

Un proche aidant d'aîné est une personne qui fournit sans rémunération des soins et du soutien régulier à domicile à une personne aînée ayant une incapacité significative ou persistante.

En tout temps, vous pouvez communiquer avec le service Info-aidant au **1 855 852-7784** pour obtenir plus d'informations.

Ce guide vise à informer le proche aidant et ne garantit pas l'accès aux services.

Pour obtenir une version numérique (PDF) du guide, consulter le **www.gpsprocheaidant.ca**.

LÉGENDE

ASTUCES
Conseils pratiques et actions à poser afin de faciliter votre parcours.

OUTILS
Outils pour obtenir plus d'informations (documents, formulaires, site web). Les outils sont disponibles en ligne au **www.gpsprocheaidant.ca**.

BESOINS
Besoins susceptibles d'émerger tout au long de votre trajectoire.

RESSOURCES
Ressources susceptibles de répondre à vos besoins.

COMMENT UTILISER CE GUIDE ?

LES **ÉTAPES** DE LA **TRAJECTOIRE**

Consulter les onglets **VERTS** pour connaître les étapes de votre trajectoire de proche aidant. Vous y trouverez des **ASTUCES** et des **OUTILS**.

VOS **BESOINS** et LES **RESSOURCES**

Consulter les onglets **JAUNES** pour identifier vos besoins et trouver les ressources pouvant y répondre.

8 ÉTAPES SIGNIFICATIVES DE LA TRAJECTOIRE DU PROCHE AIDANT

1. INQUIÉTUDE FACE À L'ÉTAT DE SANTÉ DE MON PROCHE
2. RECHERCHE D'INFORMATIONS ET DE SERVICES
3. DÉMARCHE VERS LE DIAGNOSTIC
4. MISE EN PLACE DES SERVICES DE SOUTIEN
5. DÉTÉRIORATION DE L'ÉTAT DE SANTÉ DE MON PROCHE
6. CHOIX DU MILIEU DE VIE
7. FIN DE VIE ET DEUIL
8. NOUVEAU PROJET DE VIE

Voici huit étapes significatives de la trajectoire du proche aidant qui accompagne une personne aînée en perte d'autonomie.

Le parcours de chaque proche aidant est unique. Les étapes présentées peuvent donc varier d'une personne à l'autre.

1 **INQUIÉTUDE** FACE À L'ÉTAT DE SANTÉ DE MON PROCHE

Astuces

- **Partagez vos inquiétudes avec vos proches (famille, ami, collègue, voisin).**
- **Rassemblez au même endroit les informations importantes de votre proche à l'aide des fiches pratiques ci-dessous.**

Outils

« Fiches pratiques à l'attention des proches aidants »

1- Renseignements généraux sur la personne aidée
2- Bottin (ressources de l'aidé)
3- Documents importants de la personne aidée
4- Fiche santé
5- Activité de la vie quotidienne
6- Fiche descriptive – personne ayant une maladie cognitive

Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval
Québec

*PDF disponible au **www.gpsprocheaidant.ca**.*
*Version papier disponible VIA le service Info-aidant au **1 855 852-7784**.*

2 RECHERCHE D'INFORMATIONS ET DE SERVICES

Astuces

- **Prévoyez un rendez-vous avec le médecin de la personne aidée. Si votre proche n'a pas de médecin de famille, une demande peut être remplie par lui-même ou par un proche aidant :**
  - **Par Internet** au Guichet d'accès à un médecin de famille (GAMF) : **sante.gouv.qc.ca** (Onglet « Trouver une ressource » puis « Inscription auprès d'un médecin de famille ») ou
  - **Par téléphone** au Guichet d'accès clientèle orpheline (GACO) : **(450) 627-2530 poste 64267**.
- **N'hésitez pas à utiliser les services offerts. Soyez proactifs ! Inscrivez-vous le plus rapidement possible, car il pourrait y avoir des listes d'attente. Sachez qu'il est possible de formuler des demandes de services dans plusieurs organisations en même temps.**

Outils

« Accompagner tout en gardant l'équilibre : Guide d'accompagnement et d'informations à l'attention des proches aidants d'aînés. »

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS LAURENTIDES

*PDF disponible au **www.gpsprocheaidant.ca**. Version papier disponible VIA le service Info-aidant au **1 855 852-7784**.*

3 DÉMARCHE VERS LE DIAGNOSTIC

Astuces

- **Assurez-vous que votre proche soit accompagné aux rendez-vous médicaux, préparez vos questions avant les rendez-vous et prenez des notes.**
- **Informez-vous des forfaits de stationnement dans les services hospitaliers.**
- **Rassemblez et tenez à jour tous les documents légaux et fiscaux de votre proche (mandat en cas d'inaptitude – mandat de protection, procuration, testament, etc.).**

Outils

Éducaloi : « Proches aidants : Comment la loi vous outille ? »

éducaloi

« Outil profil : Personne ayant une maladie cognitive »

*PDF disponible au **www.gpsprocheaidant.ca**.*
*Version papier disponible VIA le service Info-aidant au **1 855 852-7784**.*

4 MISE EN PLACE DES SERVICES DE SOUTIEN

Astuces

- **Pour obtenir des services de soutien à domicile par le CLSC, une évaluation de votre proche doit être effectuée par un professionnel du CISSS de Laval.**
- **Gardez vos reçus. Vous pourriez avoir droit à certains crédits d'impôt.**
- **Assurez-vous de bien comprendre les rôles des différents professionnels en consultant le lexique ci-dessous.**

Outils

Services Québec : « Programmes et services pour les aînés »

Québec

« Lexique des professionnels et intervenants »

*PDF disponible au **www.gpsprocheaidant.ca**.*
*Version papier disponible VIA le service Info-aidant au **1 855 852-7784**.*

5 DÉTÉRIORATION DE L'ÉTAT DE SANTÉ DE MON PROCHE

Astuces

- **Prenez soin de vous. Identifiez et respectez vos limites. Faites appel aux organismes qui soutiennent les proches aidants.**
- **Impliquez autant que possible la personne aidée dans les prises de décisions et n'hésitez pas à vous faire accompagner.**
- **Lors d'une hospitalisation, privilégiez l'approche adaptée à la personne âgée en consultant les feuillets informatifs ci-dessous.**

Outils

« Approche adaptée à la personne âgée »

- *« Ici, on s'adapte à vous »*
- *« Restez actif et bougez ! »*
- *« Le délirium »*

Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval
Québec

*PDF disponible au **www.gpsprocheaidant.ca**.*
*Version papier disponible VIA le service Info-aidant au **1 855 852-7784**.*

6 CHOIX DU MILIEU DE VIE

Astuces

- **Référez-vous au CISSS de Laval pour obtenir de l'information et du soutien dans le choix d'un hébergement public.**
- **Contactez un conseiller en hébergement pour une résidence privée. Consultez l'Association des conseillers en services aux aînés du Québec. Ce service est gratuit.**
- **Si votre situation financière devient précaire suite à l'hébergement de votre conjoint, informez-vous sur le programme de séparation involontaire mis en place par le gouvernement fédéral.**

Outils

« Guide d'accompagnement pour les proches aidants en démarche d'hébergement d'un proche »

Partage Humanitaire

« Signer un bail avec une résidence privée : Un guide pour les aînés et les propriétaires »

Régie du logement Québec

*PDF disponible au **www.gpsprocheaidant.ca**. Version papier disponible VIA le service Info-aidant au **1 855 852-7784**.*

7 FIN DE VIE ET DEUIL

Astuces

- **Informez-vous des services d'accompagnement en fin de vie et de deuil.**
- **Le processus de deuil est unique à chacun. Respectez votre rythme. Écoutez vos besoins et faites ce qui vous fait du bien. Ne vous isolez pas.**
- **Si vous travaillez, informez-vous sur les prestations de compassion offertes par le gouvernement fédéral.**

Outils

« Soins palliatifs et soins de fin de vie ».

« Que faire lors d'un décès : Mon parcours personnalisé »

« Le processus de deuil : Faire face à la maladie »

Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval
Québec

Québec

*PDF disponible au **www.gpsprocheaidant.ca**. Version papier disponible VIA le service Info-aidant au **1 855 852-7784**.*

8 NOUVEAU PROJET DE VIE

Astuces

- **Tentez de retrouver un équilibre entre vos obligations, vos besoins et vos désirs.**
- **Prenez du temps pour vous. Plusieurs activités sociales sont offertes dans la communauté.**

Outils

« Bien vieillir ? C'est possible ! »

« Conseils pour la bonne forme mentale »

Association canadienne pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

*PDF disponible au **www.gpsprocheaidant.ca**. Version papier disponible VIA le service Info-aidant au **1 855 852-7784**.*

CENTRE INTÉGRÉ DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX (CISSS) DE LAVAL

Le CISSS de Laval offre un service d'accueil téléphonique centralisé à toute la population lavalloise.

Accueil première ligne (CLSC) : 450 627-2530 poste 64922

Laissez vos coordonnées et un intervenant vous rappellera dans les meilleurs délais.

- **Pour des services de soutien à domicile :** entretien ménager, popote roulante, soins infirmiers, soutien psychosocial, réadaptation, nutrition, autres.
- **Pour des services psychosociaux urgents ou non :** problèmes de santé mentale, abus, pauvreté, exclusion, détresse émotive ou psychologique, autres.
- **Pour des activités de prévention :** groupes de soutien aux proches aidants, prévention des chutes, cours de groupe : « Prendre en main sa santé », « Bien manger », « Musclez vos méninges », autres.
- **Pour des informations sur les services en dépendance :** alcool, drogue, jeu.

Pour recevoir des services du CISSS de Laval, vous devez répondre à certains critères et avoir été préalablement évalué par un professionnel de la santé. Dans certains cas, un intervenant pivot vous sera attribué.

Si un intervenant pivot est déjà assigné au dossier, adressez-vous directement à ce dernier afin d'obtenir de l'information ou des services.

Vous avez des inquiétudes ?
Vous vous posez des questions sur votre santé ?
Vous vivez une difficulté ou de la détresse ?

811
Info-Santé | Info-Social

Un menu d'accueil permet d'orienter votre appel vers une infirmière ou un intervenant psychosocial.

Les services Info-Santé et Info-Social sont accessibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Ils sont gratuits et confidentiels.

BESOINS

ACCOMPAGNEMENT, ÉCOUTE ET SOUTIEN

Des frais peuvent être reliés à certains services

LES **RESSOURCES**		
INDIVIDUEL, FAMILIAL ET DE GROUPE	• CISSS de Laval* (travailleur social)	
	• Association Pour Aînés Résidant à Laval (APARL)	**450 661-5252**
	• Association Lavalloise des Personnes Aidantes (ALPA)	**450 686-2572**
	• Centre Communautaire le Rendez-Vous des Aîné(e)s (CCRVA)	**450 667-8836**
	• Comité d'animation du troisième âge de Laval (CATAL)	**450 622-1228**
	• Société Alzheimer Laval (SAL)	**450 975-0966**
	• Centre de services communautaires et d'aide au maintien à l'autonomie (SCAMA)	**450 681-4240**
	• Service privé	

** Veuillez vous référer à l'onglet* ***CISSS DE LAVAL***
La liste des services n'est pas exhaustive. Il se peut que certains services soient offerts par d'autres ressources.

INFORMATION, FORMATION

Des frais peuvent être reliés à certains services

LES **RESSOURCES**

MALADIE	• CISSS de Laval*	
	• Société Alzheimer Laval (SAL)	**450 975-0966**
PRENDRE SOIN DE MON PROCHE (ATELIER, CAFÉ-RENCONTRE, CONFÉRENCE)	• CISSS de Laval*	
	• Association Lavalloise des Personnes Aidantes (ALPA)	**450 686-2572**
	• Société Alzheimer Laval (SAL)	**450 975-0966**
PRENDRE SOIN DE MOI (ATELIER, CAFÉ-RENCONTRE , CONFÉRENCE)	• CISSS de Laval*	
	• Association Lavalloise des Personnes Aidantes (ALPA)	**450 686-2572**
	• Société Alzheimer Laval (SAL)	**450 975-0966**
SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT POUR LE CHOIX DU MILIEU DE VIE (SERVICE GRATUIT)	• CISSS de Laval* (travailleur social)	
	• Partage Humanitaire	**450 681-1536**
	• Regroupement lavallois des chambres et pensions pour personnes âgées (RLCPPA)	**514 993-2237**
	• Association des Conseillers en Services aux Aînés du Québec (ACSAQ) – Horizon du Bel Âge	**514 949-7234**
	• Conseiller en hébergement	
ACCOMPAGNEMENT FIN DE VIE ET DEUIL	• Lumi-Vie	**450 687-8311**

Pour de l'information concernant toutes autres maladies spécifiques (cancer, Parkinson, sclérose en plaques, etc.), communiquez directement avec l'association correspondante.

** Veuillez vous référer à l'onglet* **CISSS DE LAVAL**
La liste des services n'est pas exhaustive. Il se peut que certains services soient offerts par d'autres ressources.

RÉPIT

Des frais peuvent être reliés à certains services

LES **RESSOURCES**

À DOMICILE	• CISSS de Laval* (travailleur social)	
	• Association Lavalloise des Personnes Aidantes (ALPA)	**450 686-2572**
	• Baluchon Alzheimer	**514 762-2667**
	• Société Alzheimer Laval (SAL)	**450 975-0966**
	• Service privé	
À L'EXTÉRIEUR DU DOMICILE	• CISSS de Laval* – Centre de jour (travailleur social)	
	• Comité d'animation du troisième âge de Laval (CATAL)	**450 622-1228**
	• Centre Communautaire le Rendez-Vous des Aîné(e)s (CCRVA)	**450 667-8836**
	• Regroupement lavallois des chambres et pensions pour personnes âgées (RLCPPA)	**514 993-2237**
	• Société Alzheimer Laval (SAL)	**450 975-0966**
	• Service privé	

** Veuillez vous référer à l'onglet* ***CISSS DE LAVAL***
La liste des services n'est pas exhaustive. Il se peut que certains services soient offerts par d'autres ressources.

SÉCURITÉ

Des frais peuvent être reliés à certains services

LES **RESSOURCES**		
APPEL DE SÉCURITÉ	• Bonjour Aujourd'hui et Après	**450 661-6716**
	• Centre Communautaire le Rendez-Vous des Aîné(e)s (CCRVA)	**450 667-8836**
	• Centre d'entraide du Marigot	**450 668-5375**
	• Programme PAIR (appels automatisés pour aînés) – Place des aînés	**450 978-5555**
	• Service Bénévole d'Entraide de Vimont-Auteuil (SBEVA)	**450 662-1341**
	• Centre de services communautaires et d'aide au maintien à l'autonomie (Centre SCAMA)	**450 681-4240**
	• Service privé	
ACCESSOIRES DE SÉCURITÉ (BRACELET, PENDENTIF, BOUTON, AUTRE)	• CISSS de Laval* (travailleur social)	
	• Service privé	
MALTRAITANCE ET ABUS	• CISSS de Laval* (travailleur social)	
	• DIRA-Laval (aide aux aînés victimes d'abus et de maltraitance)	**450 681-8813**
	• Ligne Aide Abus Aînés	**514 489-2287**
RAPPEL ET PRISE DE MÉDICAMENTS	• CISSS de Laval*	
	• Programme PAIR (appels automatisés pour aînés)	**450 978-5555**
	• Service privé	

** Veuillez vous référer à l'onglet* **CISSS DE LAVAL**
La liste des services n'est pas exhaustive. Il se peut que certains services soient offerts par d'autres ressources.

BESOINS

SERVICES SPÉCIALISÉS

$ *Des frais peuvent être reliés à certains services*

LES **RESSOURCES**

ADAPTATION (AIDE TECHNIQUE, DOMICILE, VÉHICULE)	• CISSS de Laval*	
	• Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ)	**1 800 361-7620**
	• Service privé	
FISCALITÉ (CRÉDIT D'IMPÔT, DÉCLARATION DE REVENUS, SÉPARATION INVOLONTAIRE)	• Carrefour d'informations aux aînés – Comité d'animation du troisième âge de Laval (CATAL)	**450 622-1228**
	• Agence du revenu du Canada	**1 800 267-6999**
	• Revenu Québec	**514 864-6299**
	• Service privé	
DROIT (ASSURANCES, BAIL, CURATELLE, MANDAT EN CAS D'INAPTITUDE, PROCURATION, TESTAMENT)	• CISSS de Laval* (travailleur social)	
	• Association coopérative d'économie familiale de l'Île-Jésus (ACEF)	**450 662-9428**
	• Association Lavalloise des Personnes Aidantes (ALPA)	**450 686-2572**
	• Carrefour d'informations aux aînés – Comité d'animation du troisième âge de Laval (CATAL)	**450 622-1228**
	• DIRA-Laval (aide aux aînés victimes d'abus et de maltraitance)	**450 681-8813**
	• Service privé	
MÉDIATION FAMILIALE	• DIRA-Laval (aide aux aînés victimes d'abus et de maltraitance)	**450 681-8813**
	• Service privé	
NUTRITION	• CISSS de Laval* (nutritionniste)	
	• Service privé	
SERVICES FUNÉRAIRES	• Coopérative funéraire du Grand Montréal	**450 934-9808**
	• Service privé	
SOINS À LA PERSONNE AIDÉE (AIDE AU BAIN, HABILLEMENT, LEVER/COUCHER, AIDE À DOMICILE)	• CISSS de Laval*	
	• Service privé	

** Veuillez vous référer à l'onglet* **CISSS DE LAVAL**
La liste des services n'est pas exhaustive. Il se peut que certains services soient offerts par d'autres ressources.

BESOINS

TÂCHES DOMESTIQUES

$ *Des frais peuvent être reliés à certains services*

LES **RESSOURCES**

ENTRETIEN MÉNAGER (QUOTIDIEN, SAISONNIER)	• CISSS de Laval*	
	• Centre de bénévolat et moisson Laval	**450 681-6164**
	• Coopérative de soutien à domicile (COOP) de Laval	**450 972-1313**
	• Service privé	
REPAS (DÉPANNAGE ALIMENTAIRE, METS CONGELÉS, REPAS COMMUNAUTAIRE, CUISINE COLLECTIVE, POPOTE ROULANTE ET AIDE À LA PRÉPARATION DE REPAS)	• CISSS de Laval* – référence pour les popotes roulantes	
	• Association Pour Aînés Résidant à Laval (APARL)	**450 661-5252**
	• Bonjour Aujourd'hui et Après	**450 661-6716**
	• Centre Communautaire le Rendez-Vous des Aîné(e)s (CCRVA)	**450 667-8836**
	• Centre de bénévolat et moisson Laval	**450 681-6164**
	• Centre d'entraide du Marigot	**450 668-5375**
	• Centre de services communautaires et d'aide au maintien à l'autonomie (Centre SCAMA)	**450 681-4240**
	• Comité d'animation du troisième âge de Laval (CATAL)	**450 622-1228**
	• Groupe d'entraide La Rosée	**450 962-9971**
	• Service Bénévole d'Entraide Vimont Auteuil (SBEVA)	**450 662-1341**
	• Service privé	

** Veuillez vous référer à l'onglet* **CISSS DE LAVAL**
La liste des services n'est pas exhaustive. Il se peut que certains services soient offerts par d'autres ressources.

TRANSPORT

Des frais peuvent être reliés à certains services

LES **RESSOURCES**

AVEC OU SANS ACCOMPAGNEMENT (COURSES, RENDEZ-VOUS MÉDICAUX)	• Association Pour Aînés Résidant à Laval (APARL)	**450 661-5252**
	• Bonjour Aujourd'hui et Après	**450 661-6716**
	• Centre de bénévolat et moisson Laval	**450 681-6164**
	• Centre d'entraide du Marigot	**450 668-5375**
	• Centre de services communautaires et d'aide au maintien à l'autonomie (Centre SCAMA)	**450 681-4240**
	• Groupe d'entraide La Rosée	**450 962-9971**
	• Service Bénévole d'Entraide Vimont-Auteuil (SBEVA)	**450 662-1341**
	• Service privé	
TRANSPORT ADAPTÉ	• Association Lavalloise pour le Transport Adapté (ALTA)	**450 933-6101**
VIGNETTE DE STATIONNEMENT POUR PERSONNE HANDICAPÉE	• Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ)	**1 800 361-7620**

** Veuillez vous référer à l'onglet* ***CISSS DE LAVAL***
La liste des services n'est pas exhaustive. Il se peut que certains services soient offerts par d'autres ressources.

CE GUIDE EST PRÉSENTÉ PAR LE

COMITÉ DE SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS DE LAVAL

Carole Singher, directrice générale	Lumi-Vie
Cyndia Brunet, organisatrice communautaire	CISSS de Laval
Diane Lavergne, directrice générale	L'Appui Laval
France Boisclair, directrice générale	Association Lavalloise des Personnes Aidantes
Lise Lalande, directrice générale	Société Alzheimer Laval
Marie-Chantal Jarry, présidente	Dames de compagnie & Cie
Marie Tonto-Donati	Proche aidante

Ont participé en alternance

Caroline Cordeau, responsable des groupes de soutien aux proches aidants	CISSS de Laval
Debbie Valmé, responsable des groupes de soutien aux proches aidants	CISSS de Laval
Mélanie Charbonneau, responsable des groupes de soutien aux proches aidants	CISSS de Laval
Caroline Quarré, agente de développement et des communications	L'Appui Laval
Jessica Gouin, conseillère aux proches aidants d'aînés	L'Appui Laval

Conception et production : Prétexte Communications

Impression : VDL

ISBN 978-2-9815961-1-6

POUR DES **ASTUCES**

POUR VOS **BESOINS**

Ce projet est financé par

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS

LAVAL

Info-aidant : 1 855 8LAPPUI

Écoute · Information · Références

www.gpsprocheaidant.ca

POUR DES **RESSOURCES**

POUR DES **OUTILS**