

OPTIONS DE SOINS DE SANTÉ

Choisir le plan idéal pour vous et la personne dont vous prenez soin.



À un moment de votre vie, vous prendrez peut-être soin d'une personne que vous connaissez.

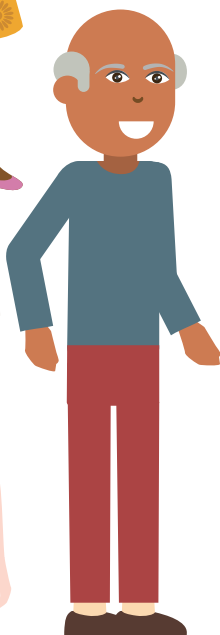
Plus de 8 millions de Canadiens prennent soin d'une personne qu'ils connaissent, et ce nombre est appelé à croître en raison du vieillissement de la population au Canada. Vous devrez peut-être vous occuper d'une personne que vous connaissez qui a une incapacité physique, un problème de santé mentale ou une maladie de longue durée ou dégénérative. La plupart du temps, les proches aidants doivent concilier leurs responsabilités personnelles, professionnelles et familiales, et leurs responsabilités de prestation de soins.

Il n'est jamais trop tôt pour planifier votre rôle d'aidant.

Vous devrez peut-être aider un parent, un enfant, un conjoint, un frère ou une sœur, un ami, un voisin ou un confrère de travail. Cette personne comptera sur votre présence et votre soutien pendant qu'elle fait face à des problèmes de santé et des difficultés dans sa vie.

Renseignez-vous sur les options qui s'offrent à vous et préparez-vous!

Voici ce à quoi il faut penser.



Apprendre à soutenir les soins de santé de la personne.


Comprendre sa condition médicale et les options de soins de santé. Aidez la personne à choisir le plan de soins qui répond le mieux à ses besoins, en vous renseignant autant que vous le pouvez sur son état de santé physique et mentale, les options de traitement et les mesures de soutien dont elle a besoin.


 Apprendre à avoir une [conversation à propos des soins](#)

Fournir des encouragements. La personne qui a un problème de santé chronique ou de longue durée fait face à des difficultés chaque jour. Aidez la personne à se nourrir sainement, à demeurer active physiquement et socialement et à respecter son plan de traitement.


 [Chez soi en toute sécurité – Guide de sécurité des aînés](#)

Connaître les professionnels de la santé qui s'occupent de la personne. Faites une liste de tous les professionnels de la santé (nom, coordonnées et rôle). Communiquez et collaborez avec eux.

 Gardez à l'esprit que différents professionnels de la santé prodiguent peut-être des soins à la personne.

 Des services personnalisés sont également fournis par des intervenants au domicile et dans la collectivité.


Gérer les médicaments. Rédigez une liste de médicaments et passez-la en revue avec un pharmacien pour vous renseigner sur les effets secondaires et les contre-indications, le mode de conservation et le moment où ils doivent être pris.

 N'oubliez pas d'inclure les médicaments en vente libre, les vitamines, les herbes et les minéraux, en plus des médicaments d'ordonnance.

 [Directives concernant l'usage sécuritaire des médicaments](#)

 [Liste de vérification de la sécurité des médicaments](#)

Planifier les transitions de soins. Les transitions de la maison à l'hôpital, à un centre de réadaptation, à un centre de soins infirmiers ou un centre de longue durée sont déterminantes pour le rétablissement de la personne et sa qualité de vie. Renseignez-vous au sujet de son plan de sortie et des options de soins de santé.

 Le domicile de la personne est-il sécuritaire? Si ce n'est pas le cas, communiquez avec les services de soins à domicile pour obtenir une évaluation.


Être prêt en cas d'urgence. Sachez avec qui communiquer et ce qu'il faut faire en cas d'urgence médicale ou d'événement imprévu.


 Conservez à la portée de la main une liste des coordonnées des personnes-ressources en cas d'urgence.

 [Votre guide de préparation aux urgences](#)

Apprendre à améliorer la qualité de vie de la personne.

Étudier les options de soutien à domicile ou dans la collectivité. Les services de soins à domicile peuvent permettre à la personne ayant des besoins spéciaux de demeurer chez elle et de conserver son autonomie aussi longtemps qu'elle le peut.

 Prenez en considération les centres pour aînés, les groupes de soutien et les programmes d'organisations axées sur des maladies particulières.

 Prenez en considération les programmes de jour et les services de livraison de repas, de transport et de soutien à domicile.


 [Chercheur de prestations du gouvernement du Canada](#)


 [Ministères de la santé provinciaux et territoriaux](#)

Maintenir les contacts sociaux. Le fait de garder le contact avec les amis et la famille et de demeurer actif socialement peut modifier la manière dont la personne perçoit ses problèmes de santé et les difficultés qu'elle vit.

 Pensez à un téléphone intelligent, à des logiciels informatiques (p. ex. Skype) et à des sites de réseautage social.

Étudier les options sur le plan du logement. Commencez à réfléchir aux modifications pouvant être apportées au domicile de la personne ou de l'aidant naturel, aux résidences-services et aux établissements de soins de longue durée.


 Le domicile de la personne est-il sécuritaire? Si ce n'est pas le cas, communiquez avec les services de soins à domicile pour obtenir une évaluation.

 N'oubliez pas que plusieurs options de logement ont des listes d'attente et que seulement quelques-unes sont financées par l'État.

 [Programmes de la Société canadienne d'hypothèques et de logement](#)

 [Ce que tous les Canadiens âgés devraient savoir au sujet de la planification de leurs futurs besoins en matière de logement](#)

Étudier les options sur le plan financier. Évaluez la situation financière de la personne, son revenu et ses dépenses, afin de déterminer dans quelle mesure son budget peut répondre à ses besoins.

 Parlez à un conseiller financier au sujet des régimes d'épargne-retraite, des régimes enregistrés d'épargne-invalidité, des comptes à intérêt élevé, de l'assurance-vie, de l'assurance pour les aidants, des avantages sociaux et des crédits d'impôt ou suppléments de revenu offerts par le gouvernement.

 [Conseils pour travailler avec un planificateur ou un conseiller financier](#)

 [Les privilèges d'être une personne âgée](#)

 [Prestations de compassion](#)

 [Crédit d'impôt pour aidants familiaux](#)

Apprendre à préserver sa propre santé et son propre bien-être.

Demeurer en santé. Mangez sainement et de manière équilibrée, gardez le contact avec vos amis et les membres de votre famille, faites de l'exercice régulièrement, dormez suffisamment et réservez du temps pour les activités que vous aimez.

Reconnaître les signes de stress. Soyez à l'affût des moments où vous êtes anxieux, vous n'arrivez pas à trouver le sommeil, vous ne mangez pas comme il faut ou vous ne vous sentez pas bien.

 Faire face aux événements stressants : [Comment prendre soin de soi comme intervenant](#)

Demander de l'aide. Faites appel aux amis, à la famille et aux services de soutien lorsque vous en avez besoin.

Ressources. Vous pouvez obtenir de l'information sur les ressources gouvernementales fédérales, provinciales et territoriales destinées aux proches aidants en visitant Canada.ca/Proches-aidants, en téléphonant au 1 800 0-Canada ou TTY 1-800-926-9105, ou en communiquant avec votre gouvernement provincial ou territorial.

Prendre soin d'une personne peut être une expérience enrichissante, mais il est bon de s'y préparer!

Pour plusieurs aidants, il est gratifiant et motivant de prendre soin d'une personne. Lorsqu'elle est positive, cette expérience donne un sentiment de fierté de pouvoir redonner à la société et permet de tisser des liens profonds, de découvrir de nouvelles compétences et de donner un sens et un but profonds à la vie.

N'ayez pas peur de demander de l'aide, et n'oubliez pas que vous n'êtes pas seul.

Le présent document a été élaboré conjointement par le Forum fédéral, provincial et territorial des ministres responsables des aînés. Le Forum est un organisme intergouvernemental constitué pour partager de l'information, pour discuter des nouveaux enjeux concernant les aînés, et pour travailler en collaboration dans des projets clés.

Le Québec contribue au Forum fédéral, provincial et territorial des aînés par le partage d'expertise, d'information et de bonnes pratiques. Cependant, il n'adhère, ni ne participe aux approches fédérale-provinciales-territoriales intégrées en ce qui concerne la question des aînés. Le gouvernement du Québec entend continuer d'assumer pleinement ses responsabilités auprès des aînés au Québec.

Vous pouvez télécharger cette publication en ligne à : publiccentre.edsc.gc.ca Ce document est offert sur demande en médias substituts en composant le 1 800 0-Canada (1-800-622-6232), télécopieur (ATS) 1-800-926-9105.

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, 2016

droitdauteur.copyright@HRSDC-RHDCC.gc.ca

PDF

EDSC

N° de cat. : Em12-16/2016F-PDF

N° de cat. : SSD-172-08-16F

ISBN : 978-0-660-05947-1