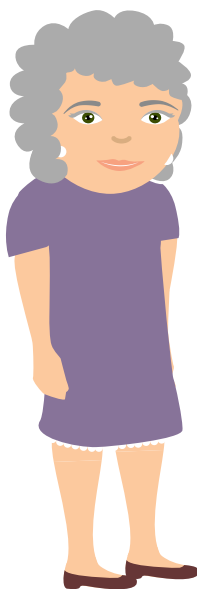
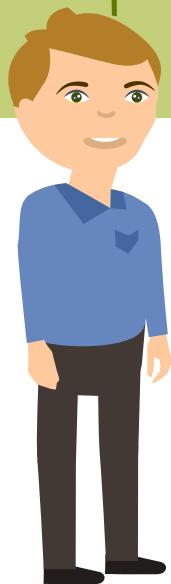


CONVERSATIONS À PROPOS DES SOINS

C'est entre vous et la personne que vous aidez.



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.

En commençant à parler des soins dès maintenant, vous serez mieux en mesure de planifier votre avenir. N'hésitez pas à discuter de diverses situations hypothétiques. Si vous planifiez d'avance, vous serez mieux préparé en cas de crise.



Comprendre les effets de la prestation de soins dans votre vie.

Être réaliste. Qu'êtes-vous disposé à faire et qu'est-ce que vous n'êtes pas disposé à faire? Prenez en note vos propres préférences et planifiez votre propre futur également.

 Reconnaissez vos capacités et vos limites concernant le soutien accordé à une personne.

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


 [Guide sur la conciliation des responsabilités professionnelles et des obligations familiales des proches aidants](#)

Connaître ses ressources. Être un soignant peut être exigeant, mais vous n'avez pas à le faire seul. Entourez-vous d'une équipe de soutien et demandez quel rôle chaque personne est disposée à jouer.


Comprendre votre rôle dans la satisfaction des besoins et le respect des volontés de la personne.


Avoir une discussion ouverte et honnête. Lancez la conversation en expliquant comment vous vous sentez et pourquoi vous croyez qu'il est important d'avoir une discussion. Demandez à la personne comment elle se sent face à sa situation et à son avenir.

 Pour la première conversation, choisissez un moment de tranquillité et un endroit privé et confortable.

 Demandez-vous : si des complications surviennent, que devrions-nous faire et que devrions-nous savoir?

Être au fait des valeurs et des volontés de la personne. Que veut la personne aujourd'hui et dans le futur? Écrivez ses volontés. Des documents juridiques permettent de protéger les volontés d'une personne.

 Prenez part à la planification préalable des soins et envisagez de dresser des procurations.

 Discutez des options juridiques – qui prendra les décisions médicales et financières si la personne n'est pas apte à le faire?

Déterminer les coûts associés aux options de soins de santé. Les coûts associés aux maladies ou aux incapacités épisodiques, chroniques ou de longue durée peuvent être élevés. Évaluez les ressources financières dont la personne dispose pour les traitements, les conditions de logement et d'autres dépenses en soins médicaux.

 [Calculatrice budgétaire](#)

 [Calculatrice du revenu de retraite canadienne](#)

Comprendre votre rôle dans les soins de santé de la personne.

Connaître l'état de santé de la personne. Posez des questions à l'équipe médicale et obtenez des réponses claires au sujet de l'état de santé de la personne, de la progression éventuelle de sa maladie et des changements physiques et comportementaux auxquels vous devez vous attendre.

💡 Rédigez par ordre de priorité les questions à poser au médecin et aux professionnels de la santé.

💡 N'oubliez pas que votre rôle pourrait changer selon l'évolution de la santé et des besoins de la personne.

Transmettre l'information. Prenez des notes et faites part de vos observations au médecin et aux professionnels de la santé (nouveaux symptômes ou comportements, blessures, visites à l'urgence, effets de nouveaux médicaments ou traitements, etc.).

🔧 Renseignez-vous au sujet des options de [soins de santé de la personne](#).



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.

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 O-Canada (1-800-622-6232), téléscripteur (ATS) 1-800-926-9105.

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, 2016

droitdauteur.copyright@HRSDC-RHDCC.gc.ca

PDF

N° de cat. : Em12-15/2016F-PDF

ISBN : 978-0-660-05945-7

EDSC

N° de cat. : SSD-172-08-16F

