

Proches aidants d'aînés

Guide d'accompagnement et d'informations

2^e
édition



Fascicule 6

Accompagnement en fin de vie

Comment utiliser ce fascicule



Question

Cet icône indique une question fréquemment posée. Rassurez-vous, vous n'êtes pas seul !



Conclusion / Réponse

Cette flèche apparaît quand nous présentons une conclusion ou une réponse à vos questions.



Coup de pouce

Quand vous voyez cette image, lisez attentivement: vous trouverez un conseil fort utile.



Important

Ce symbole accompagne les éléments très importants. À lire absolument et en priorité!



Citation

Pour agrémenter la lecture, nous avons intégré des citations identifiées par ce symbole.



Lien utile

Indique une référence à d'autres ressources, à des sites Web ou à d'autres fascicules.

Les soins palliatifs



Visant à soulager la souffrance, à améliorer la qualité de vie et à accompagner vers la fin de vie, les soins palliatifs sont prodigués de façon optimale par une équipe interdisciplinaire constituée d'intervenants possédant les connaissances et les compétences reliées à tous les aspects du processus de soins propre à leur champ de pratique.

À quoi servent les soins palliatifs?

Prodigués au moment où la fin est proche, les soins palliatifs n'en jouent pas moins un rôle indispensable.

Où les soins palliatifs sont-ils prodigués?

Pour recevoir des soins palliatifs, faut-il être à l'hôpital, dans un centre d'hébergement pour aînés, dans un organisme spécialisé ou à la maison?

« Je ne vivrai cette vie qu'une seule fois.
Alors laissez-moi faire le bien, être bon, aujourd'hui même ».

—Mohandas Gandhi





?

À quoi servent les soins palliatifs?

• • • • • Destinés aux personnes malades et à leurs proches aidants, les soins palliatifs ont pour but d'aider ceux-ci à :

- faire face aux problèmes physiques, psychologiques, sociaux, spirituels et pratiques de la maladie, ainsi qu'aux attentes, besoins, espoirs et craintes qui y sont associés;
- se préparer à accomplir les étapes de fin de vie définies par le patient, et à affronter l'étape de la mort;
- surmonter les pertes et la peine pendant la maladie et le deuil.

L'équipe des soins palliatifs guide et soutient les personnes concernées dès l'annonce d'un diagnostic de fin de vie.

?

Où les soins palliatifs sont-ils prodigués?

• • • • • Lorsque la chose est possible et que la famille le souhaite, la personne qui doit recevoir des soins palliatifs peut le faire aussi bien en étant à l'hôpital ou en CHSLD que si elle est à la maison ou en maison de soins palliatifs.

Quand le décès survient...



Éventuellement, l'inévitable se produit. Même si l'on tente de s'y préparer de notre mieux, le décès d'un proche a toujours des conséquences importantes, notamment sur le plan émotif. Il fait bon de savoir que, quel que soit l'endroit où le décès s'est produit, le personnel du réseau de la santé et de certains organismes communautaires (Palliacco, Pallia-vie, etc.) sont en mesure d'accompagner les survivants dans cette nouvelle étape.

Quand le décès survient à l'hôpital...

Que se passe-t-il alors? Qui prend la situation en main? Comptez sur le personnel du réseau de la santé...

Quand le décès survient à la maison...

Même à la maison, le personnel du réseau de la santé et de certains organismes communautaires sont à vos côtés pour bien gérer la situation.

« La plus belle sépulture, c'est la mémoire des hommes ».

—André Malraux





Quand le décès survient...

À l'hôpital

Le personnel du réseau de la santé évalue alors les besoins des personnes qui accompagnaient la personne décédée. Toutefois, quand un individu vient de perdre un proche, il ne doit pas hésiter à demander du soutien psychosocial. L'équipe du réseau de la santé est en mesure de vous diriger en pareils cas vers des ressources spécialisées.

À la maison

Toute personne qui choisit de terminer ses jours à domicile, peut compter pour elle-même et sa famille, sur l'équipe du soutien à domicile du CISSS. Dans certaines régions, elle peut de plus, compter sur les services offerts par les organismes communautaires dédiés (Palliacco, Pallia-vie, etc.).

Toute personne autorisée par le Réseau de la Santé ira au domicile, constater le décès. Vous pouvez demeurer quelques heures auprès du défunt avant que la maison funéraire se rende sur place pour aller chercher la dépouille.

À la Maison de soins palliatifs

Quand une personne décède en Maison de soins palliatifs, l'équipe de soins (médecins, infirmières, bénévoles, psychologue) accompagne la famille. Il appartient au médecin de garde de constater le décès. Vous pouvez demeurer quelques heures auprès du défunt avant que la maison funéraire ne vienne le chercher. Quelques mois suivant le décès, un suivi téléphonique est fait pour s'assurer que le deuil se passe bien. Dans le cas contraire, des services d'aide sont offerts aux membres de la famille qui en ont besoin.

En CHSLD

Quand le décès survient dans un Centre d'hébergement de soins de longue durée, le personnel est en mesure de vous soutenir, qu'il s'agisse de l'assistante infirmière, de la travailleuse sociale ou d'un membre de l'équipe avec qui vous avez développé un lien significatif. La brochure « Que faire en cas de décès », que vous trouverez chez Service Québec, peut vous aider, de même qu'une liste de ressources ou de lectures pour le deuil. Certains CHSLD dédient des lits aux soins palliatifs.

Après le décès



Une fois que le décès s'est produit, que se passe-t-il? Le personnel du réseau de la santé est toujours présent pour offrir son soutien. Il est de même pour les organismes communautaires du milieu qui ont développé des services pour soutenir les personnes en deuil (Palliacco, Pallia-vie, etc.). Vous aurez besoin à court terme d'information sur les démarches à entreprendre.

La maison funéraire, si elle est impliquée, a l'expertise voulue pour vous accompagner dans toutes les étapes suivant le décès d'un proche.

La prestation de décès

Lors de votre visite au salon funéraire ou dans une coopérative funéraire, les conseillers vous remettront les documents à remplir afin de bénéficier de la prestation de décès accordée par le gouvernement provincial. Le salon ou la coopérative funéraire prendra également en charge certains autres services, comme l'annulation de la carte de santé et la déclaration de décès. L'établissement vous remettra aussi une liste d'endroits avec lesquels il faudra communiquer à la suite du décès de votre proche.

Les préarrangements funéraires

Quand la mort approche, et même bien avant, il est possible de planifier les suites du décès en prenant des préarrangements funéraires. Un tel contrat comporte trois sections : les services, les biens et les déboursés. Une fois les sections remplies, le montant d'argent perçu par le salon funéraire de votre choix est placé en fiducie jusqu'au décès. En cas d'annulation, un montant d'administration de 10 % sera déduit.

« Ne pleure pas celle que tu as perdue.
Au contraire, réjouis-toi de l'avoir connue ».

— Jean-Louis Trintignant



La prestation de décès

Lors de votre visite au salon funéraire ou dans une coopérative funéraire, les conseillers vous remettront les documents à remplir afin de bénéficier de la prestation de décès accordée par le gouvernement provincial. Le salon ou la coopérative funéraire prendra également en charge certains autres services, comme l'annulation de la carte de santé et la déclaration de décès. L'établissement vous remettra aussi une liste d'endroits avec lesquels il faudra communiquer à la suite du décès de votre proche.

Les préarrangements funéraires

Quand la mort approche, et même bien avant, il est possible de planifier les suites du décès en prenant des préarrangements funéraires. Un tel contrat comporte trois sections : les services, les biens et les déboursés. Une fois les sections remplies, le montant d'argent perçu par le salon funéraire de votre choix est placé en fiducie jusqu'au décès. En cas d'annulation, un montant d'administration de 10 % sera déduit.

De précieux avantages

Il n'est évidemment pas obligatoire de prendre des préarrangements. Toutefois, compte tenu de l'état dans lequel on se trouve au moment du décès, il peut s'avérer sage de choisir cette option. Voici quelques-uns des principaux avantages des préarrangements funéraires :

1. Avoir la tête libre d'une foule de préoccupations au moment du décès
2. Permettre aux personnes de faire part de leurs désirs à la fin de leur vie
3. S'assurer de la bonne entente dans la famille

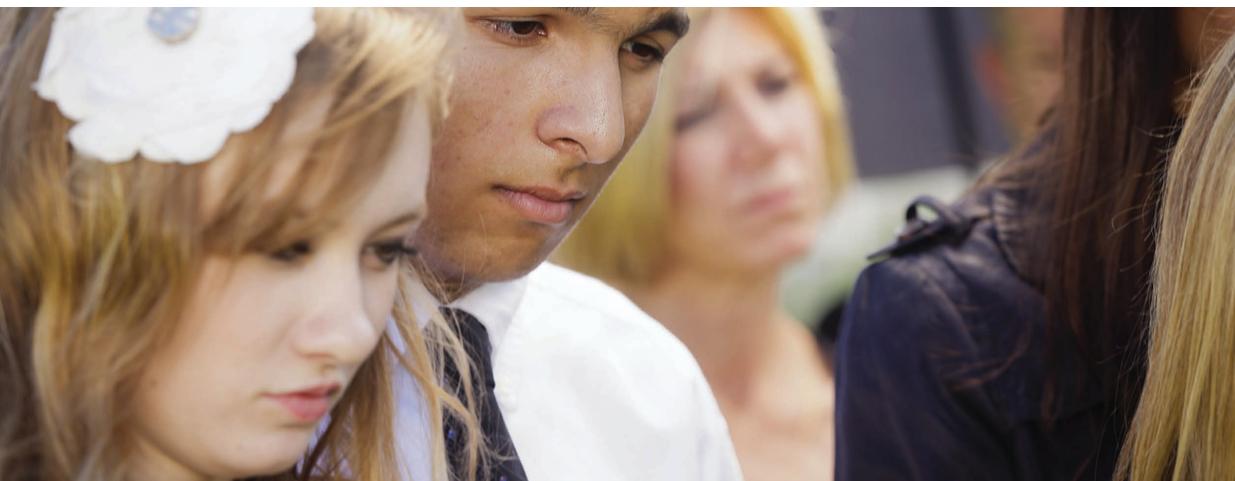


Le saviez-vous?

• • • • • Quand la personne décédée n'a pas pris de préarrangements, la procédure concernant le choix des services, les biens et les déboursés sera déterminée au moment du décès.



www.coopfunerairelaurentides.org/



Le deuil représente une étape parfois difficile et traumatisante au point de rendre la vie pénible. Les mois qui suivent la mort de l'être cher risquent de vous paraître particulièrement ardu, car les personnes qui formaient votre réseau de soutien reprendront leur vie habituelle, vous laissant définir ce qui deviendra votre nouvelle « normalité ». Comment mieux vivre son deuil ? À quel moment retrouve-t-on la sérénité ?

Savoir demander de l'aide

Avec tous les changements et bouleversements associés au décès, à la perte d'un être cher, il est normal de souffrir, d'être désemparé. Dans ce contexte, ne restez pas seul, demandez de l'aide.

Le deuil

Dans tous les cas, la personne en deuil traversera quelques étapes. D'une durée variable pour chacun, ces périodes n'en sont pas moins essentielles pour retrouver la paix.

Les étapes du deuil

Un graphique illustrant les étapes vécues par la personne en deuil. Une façon imagée de prendre conscience de ses sentiments...

« Quelqu'un meurt, et c'est comme des pas qui s'arrêtent.
Mais si c'était un départ pour un nouveau voyage... »

—Benoît Marchon





Tâches reliées au deuil

Le deuil qui suit la perte d'un être cher s'accompagne de rituels sociaux et culturels. Chacun est alors confronté à des émotions vives et même contradictoires dont l'intensité et la fréquence varient. Le deuil renvoie à la traversée des quatre tâches suivantes, générant chacune son lot d'émotions. Tout cela est normal, non linéaire et fait partie du processus de deuil :

- Accepter la réalité de la perte
- Vivre une douleur et une souffrance affectives
- S'habituer à vivre sans l'être cher
- Accepter la nouvelle vie

Se donner le temps...

Il est impossible de prévoir le temps que durera un deuil car chaque deuil est unique et porte son lot de manifestations physiques, émotionnelles et psychologiques. Certains éléments déclencheurs comme, toutes les « premières fois » sans l'autre risquent de raviver un sentiment profond de perte.

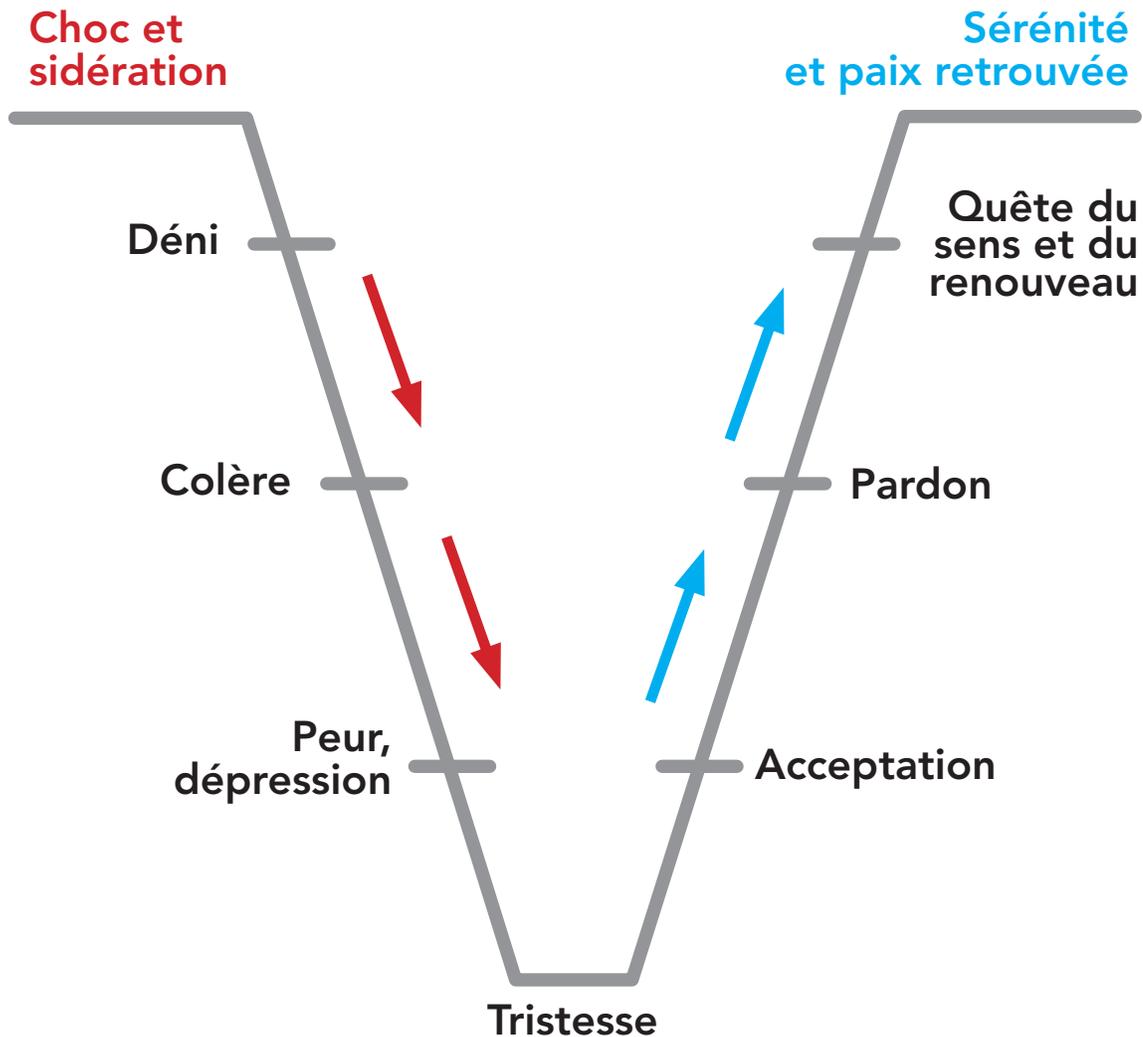
Savoir demander de l'aide

Au fil des jours, quand viendra le temps de retourner au travail ou de redéfinir vos habitudes et vos occupations courantes, vous pourriez être aux prises avec des questions d'ordre pratique. Sur le plan affectif, vous aurez à vous ajuster progressivement aux changements afin de poursuivre votre vie. Donnez-vous le droit de vivre chaque étape à votre rythme. Durant cette période, exprimez-vous, parlez de ce que vous ressentez auprès de membres de la famille et d'amis. N'hésitez pas à demander de l'aide professionnelle ou spirituelle qu'il vous sera facile d'obtenir auprès des CLSC et, auprès d'organismes communautaires (Palliacco, Pallia-vie, etc.) qui offrent du soutien de façon individuelle et de groupe.



Les étapes du deuil

Aperçu des émotions vécues durant le processus du deuil :



La vie après... Déterminer sa nouvelle identité



Tout au long de la vie, nous traversons des périodes charnières, habituellement très significatives, qui occasionnent plusieurs changements sur le plan des valeurs et de l'identité. Le moment de vie où l'on devient personne proche aidante en fait partie. Chacune de ces périodes est porteuse d'un grand cadeau : une plus grande connaissance de soi. Si l'on prend le temps de s'y arrêter, le rôle de personne proche aidante peut vous en apprendre beaucoup sur vous.

L'importance du bilan

Après tant de bouleversements, il est sain de faire le point sur sa vie récente de personne proche aidante, et de réfléchir aux conséquences de ce choix de vie.

Les étapes à franchir

Reconstruire sa vie n'est pas une sinécure. Mais en y allant une étape à la fois, il est possible de retrouver ses repères et de commencer une nouvelle ère de bonheur.

Lectures et références

La vie après le deuil est un sujet abondamment traité dans la littérature. Voici quelques lectures à conseiller pour la suite de votre vie.

« N'essayez de ne pas devenir une personne qui a du succès, mais plutôt une personne de valeur. Regardez autour de vous comment les gens veulent obtenir davantage de la vie que ce qu'ils donnent. Une personne de valeur donne plus qu'elle ne reçoit. Soyez créatif, mais assurez-vous que ce que vous créez n'est pas une malédiction pour l'humanité ».

—Albert Einstein





L'importance du bilan

Prendre soin d'une personne en perte d'autonomie bouleverse certes vos habitudes, sans modifier pour autant votre identité profonde. Dressez un bilan en vous posant les questions suivantes : Comment ai-je vécu les changements dans ma vie? Ai-je de la facilité à m'y adapter? Quels comportements ai-je développés pour composer avec ces changements? Quels sont mes points de résistances, mes peurs, mon insécurité? Ai-je de l'appui moral autour de moi?

Un changement de vie important, comme un départ ou un décès, crée une période d'inconfort liée aux différentes émotions vécues. Le niveau de préparation à un tel changement vous aidera à y faire face, en fonction de l'espace et du temps qu'occupait votre rôle d'aidant.



Les étapes à franchir

À la lueur de votre bilan, certaines étapes à franchir se dessinent déjà pour arriver à redéfinir votre projet de vie. Il s'agit maintenant de franchir un pas à la fois : chacune des étapes constitue un objectif en soi, un progrès vers votre nouveau projet de vie. Il reste toutefois bien des étapes à traverser pour en arriver au résultat final.

1. Quel est votre projet? (Le définir spécifiquement, avec qui, quand, où?)
2. Qu'est-ce qui est important pour vous dans cette nouvelle étape de vie?
3. Comment saurez-vous que vous avez atteint vos buts en lien avec cette nouvelle vie?
4. Quels sont les avantages et les inconvénients à mettre ce projet en branle pour vous et votre entourage?

5. De quelles ressources avez-vous besoin pour vivre cette nouvelle étape de vie de façon satisfaisante? (Ressources personnelles, matérielles, financières, entourage)
6. Quelles sont les étapes à franchir?
7. Quelle est la première étape? La prochaine?

Lectures et références

Vous trouverez, à la fiche 43, une liste de lectures et de références sur le deuil.

FAURÉ, CHRISTOPHE. Vivre le deuil au jour le jour, Éditions Albin Michel, 1995.

KUBLER-ROSS, ÉLISABETH. Avant de se dire au revoir, Éditions Presses du Châtelets, 1999.

MONBOURQUETTE, JEAN. Aimer, perdre et grandir, Édition du Richelieu, 1983 et 135^e Mille, Novalis, 1994.

Organismes gouvernementaux :

Que faire lors d'un décès? Gouvernement du Québec : www.gouv.qc.ca

Office de la protection du consommateur : www.opc.gouv.qc.ca

Registre des droits personnels et réels mobiliers (RDPRM) : www.rdprm.gouv.qc.ca

Bureau du coroner : www.coroner.gouv.qc.ca

Curateur public du Québec : www.curateur.gouv.qc.ca

Directeur de l'état civil : www.etatcivil.gouv.qc.ca

Ministère du Revenu du Québec : www.revenuquebec.ca

Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) : www.ramq.gouv.qc.ca

Agence du revenu du Canada : www.cra-arc.gc.ca/menu-fra.html

Agence de santé et des services sociaux des Laurentides : www.santelaurentides.qc.ca



Mot de la fin



Ce Guide est le fruit de l'expérience de plusieurs proches aidants, qui nous ont aidés à identifier les besoins de ces personnes qui, généreusement, accompagnent un proche dans leur parcours de fin de vie. En le concevant, nous voulions faciliter votre recherche d'information, pour que vous trouviez des réponses et des ressources sans perdre de temps, au moment où chaque minute compte.

Nous espérons que ces renseignements vous auront été utiles et qu'ils continueront de l'être. À nos yeux, il fallait vous transmettre le plus d'information possible, d'une manière succincte, touchant à la fois les personnes aidées et les proches aidants.

Nous voici arrivés à la fin de ce Guide, et peut-être aussi au terme de votre cheminement de personne proche aidante. Il vous appartient maintenant de déterminer quelle sera la suite de votre vie, enrichie de toute cette expérience et de précieux souvenirs. Terminons ce parcours par une réflexion de Robert Louis Stevenson : « Les grandes journées sont celles où l'on sème, plus que celles où l'on récolte. »

Remerciements



Après cinq années de travail, le projet du Guide d'accompagnement et d'information pour les proches aidants est maintenant terminé. Ce projet, malgré les embûches auxquelles il a été confronté, a mobilisé plus d'une soixantaine de personnes et d'organismes des Laurentides ayant à cœur le bien-être des proches aidants. Cette œuvre collective n'aurait pu voir le jour sans leur participation et leur soutien. C'est pourquoi nous tenons à les remercier chaleureusement pour leur collaboration tout au long de la réalisation.

Nous tenons également à remercier particulièrement les membres du comité proches aidants de la Table de réflexion et d'actions des retraités et des aînés (TRARA) de la MRC Rivière-du-Nord, les instigateurs du projet, qui ont su faire preuve de persévérance et de patience, ce qui a permis à ce projet de se concrétiser avec l'ampleur qu'on lui connaît aujourd'hui.

Enfin, nous ne pouvons passer sous silence la contribution financière du ministère de la Famille et des Aînés du Québec, de même que celle de l'APPUI Laurentides pour les proches aidants d'aînés et du CISSS des Laurentides. Votre soutien financier a grandement contribué à la réalisation et au succès du projet. Nous vous en sommes très reconnaissants.

Sincères remerciements à tous !

Annick Letarte, l'APPUI Laurentides pour les proches aidants d'ânés
Annie-Claude Aucoin, Maison Aloïs Alzheimer des Laurentides
Bruno Brassard, CISSS des Laurentides - secteur Lac-des-Deux-Montagnes
Carmen Constantineau, proche aidante
Carole Campeau, Pallia-Vie
Carole Guérard, CISSS des Laurentides - secteur Lac-des-Deux-Montagnes
Caroline Godmer, CISSS des Laurentides - secteur Thérèse-De Blainville
Catherine Gagnon, CISSS des Laurentides - secteur Saint-Jérôme
Chantal Beaudoin, CISSS des Laurentides - secteur Saint-Jérôme
Chantal Shank, Coopérative de solidarité Bon Ménage des Basses-Laurentides
Christine Rousseau, CISSS des Laurentides - secteur Saint-Jérôme
Claire Lefebvre, COOP SORE
Claude Ménard, MRC Antoine-Labelle
Claudette Laroche, avocate
Cynthia Desjardins, CISSS des Laurentides - secteur Antoine-Labelle
Danielle Longpré, CISSS des Laurentides - secteur Antoine-Labelle
Denise Desmarais Prud'homme, proche aidante
Diane Rioux : projet Info aidants aidés
Élyse Phaneuf, Regroupement des usagers du transport adapté et collectif de la MRC Rivière-du-Nord (RUTAC MRC RDN)
Ève Bélanger, Ville de Boisbriand
France Masson, proche aidante
François Gagnon, CISSS des Laurentides - secteur des Sommets
Gaétan Morin, Centre d'aide et de références de Sainte-Anne-des-Plaines
Gérard Légaré, proche aidant
Germain Harvey, Cible Emploi
Gilles Legault, proche aidant et citoyen engagé
Guylaine Lajoie, CISSS des Laurentides - secteur Saint-Jérôme
Isabelle Poulin, CISSS des Laurentides - secteur Saint-Jérôme
Jean Desnoyers, CISSS des Laurentides - secteur des Sommets
Jean-Claude Giguère, Table des ânés Antoine-Labelle
Jean-Guy Lussier, proche aidants
Jeanine Constantineau, Abeilles actives de Notre-Dame-du-Laus
Julie Gravel, l'Antr'aidant
Kathleen Gagnon, CISSS des Laurentides - secteur des Sommets
Lorraine Chaput, correctrice
Lisa Agombar, 4 Korner's Family Resource Center, coordonnatrice du projet Le temps d'une pause
Lison Forget, CISSS des Laurentides - secteur Saint-Jérôme
Louise Dubé, proche aidante
Louise Valois, responsable du Groupe d'entraide des proches aidants de la MRC Deux-Montagnes et sud de Mirabel
Lucie Melançon, proche aidante
Marie-Chantal Jarry, Dames de compagnie & cie et TRARA MRC RDN
Marie-Claude Longpré, Centre d'action bénévole Léonie-Bélanger
Mariette Rousseau, PALLIACCO
Marlène Simard, CISSS des Laurentides - secteur Saint-Jérôme
Martine Laniel, Groupe de relève pour personnes aphasiques des Laurentides
Mathieu Robitaille, Centre de bénévolat de Saint-Jérôme
Me Léliane Villeneuve, administratrice PALLIACO
Me Louise Ménard, PME Inter notaires, Saint-Jérôme
Me Marie-Josée Bernardi, CISSS des Laurentides - secteur Saint-Jérôme
Michel Langevin, Coopérative Défi-Autonomie d'Antoine-Labelle
Mireille Poirier, Comité des usagers du CISSS des Laurentides - secteur Saint-Jérôme
Nancy Hogue, CISSS des Laurentides - secteur Saint-Jérôme
Natacha Taillefer, Maison Aloïs Alzheimer des Laurentides
Nathalie Masson, chargée de projet et coach de vie
Nicole Forget, Centre de bénévolat de Saint-Jérôme
Patrick Lavigne, Société Alzheimer des Laurentides
Paul-Émile Vallée, proche aidant
Pauline Dagenais, Cap-Emmaüs
Philippe Trudel, Salons funéraires Trudel, Saint-Jérôme
Radha Prakash Iyer, Table des Aînés Antoine-Labelle
Rémi Lacombe, TonGraphiste.com - infographie
Renée Laplace, l'APPUI Laurentides pour les proches aidants d'ânés
Rola Hérou, 4 Korner's Family Resource Center
Serge Dubois, Albatros
Serge Gendron, chargé de projet
Sheila Eskenazi, traductrice
Solange Richard, CISSS des Laurentides - secteur Saint-Jérôme
Suzanne Parisé, Centre d'action bénévole Léonie-Bélanger
Sylvie Bournival, Coopérative Bon Ménage
Sylvie Côté, proche aidante
Sylvie Jolicoeur, CISSS des Laurentides - secteur Saint-Jérôme
Sylvie Philippe, CISSS des Laurentides - secteur Thérèse-De Blainville

Lexique et terminologie

Lexique et terminologie

ASSS :	Auxiliaires en santé et services sociaux
ASSSL :	Agence de santé et services sociaux des Laurentides
ASSTSAS :	L'association paritaire pour la santé et la sécurité du travail du secteur affaires sociales
AVC :	Accident vasculaire cérébral
AVD :	Activités de la vie domestique
AVQ :	Activités de la vie quotidienne
CAAP-L :	Centre d'aide et d'assistance aux plaintes des Laurentides
CIPH :	Crédit d'impôt pour personnes handicapées
CLSC :	Centre local de services communautaires
CHSLD :	Centre d'hébergement de soins de longue durée
CISSS :	Centre intégré de santé et de services sociaux
CSST :	Commission de la santé et de la sécurité au travail
EESAD :	Entreprise d'économie sociale en aide domestique
FADOQ :	Fédération de l'âge d'or du Québec
GMF :	Groupe de médecine familiale
HLM :	Habitation à loyer modique
MPOC :	Maladie pulmonaire obstructive chronique
MSSS :	Ministère de la Santé et des Services sociaux
MTQ :	Ministère des Transports du Québec
OBNL :	Organisme à but non lucratif
OÉMC :	Outil d'évaluation multiclientèle
OMH :	Office municipal d'habitation
PAD :	Programme d'adaptation domiciliaire
PDSB :	Principes pour le déplacement sécuritaire des bénéficiaires
PEFSAD :	Programme d'exonération financière pour les services d'aide domestique
PIED :	Programme intégré d'équilibre dynamique
PI :	Plan d'intervention
PII :	Plan d'intervention interdisciplinaire
PRISMA :	Programme de recherche sur l'intégration des services de maintien de l'autonomie
PSI :	Plan de services individualisé
RAMQ :	Régie de l'assurance maladie du Québec
RI :	Ressource intermédiaire
RSIPA :	Réseau de services intégrés pour personnes âgées
RTF :	Ressource de type familiale
SAAQ :	Société de l'assurance automobile du Québec
SAD :	Soutien à domicile
SAPA :	Soutien à l'autonomie des personnes âgées
SHQ :	Société de l'habitation du Québec
SMAF :	Système de mesure de l'autonomie fonctionnelle

Des liens utiles pour en savoir davantage

Fiche 43

Fiche 1

www.aidants-naturels.ca/01.php

Fiche 2

www.aidants-naturels.ca/08.php

www.planetesante.ch/mag-sante/psycho/proche-aidant-il-faut-savoir-demander-de-l-aide

www.aidant.ca/aidant-au-quotidien/trouver-du-soutien/reticences-a-demander-de-l-aide

Fiche 3

www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=accompagner-un-proche-malade-quoi-dire-comment-offrir-son-aide_do

www.chairedesjardins.umontreal.ca/documents/depliant_Deveniraidant_caSapprend_V9.pdf

www.prochedemalade.com/mon-role-d-aidant/notre-relation/accepter-le-diagnostic-d-une-maladie-grave.aspx

www.vivreenaidant.fr/psycho/parler-et-%C3%A9changer/les-aidants/faire-face-%C3%A0-l'annonce-du-diagnostic

Fiche 4

www.plusquedesmedicaments.ca/fr/article/index/healthful_network

Fiche 5

www.lappui.org/laurentides

Fiche 6

www.lappui.org/saguenay-lac-saint-jean/nouvelles-et-evenements/eviter-lepuisement-218d1d

www.plusquedesmedicaments.ca/fr/article/index/Caregiver_Stress

Fiche 7

www.aidant.ca/formation/gestion-du-stress

<https://fqc.qc.ca/vivre-avec-le-cancer/trucs-et-conseils/se-ressourcer>

www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=accompagner-un-proche-malade-des-idees-pour-se-ressourcer_do

Fiche 8

www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca/index.php?zone-aines

www.sante.canoe.ca/channel_section_details.asp?channel_id=32&text_id=1116&relation_id=3598

Fiche 9

www.youtube.com/watch?v=46nHHUt4tx4

www.nutrisimple.com/fr/nos-chroniques-169/exercice-simple-trucs

Fiche 10

www.psychologies.com/Nutrition/Equilibre/Alimentation-equilibree/Articles-et-Dossiers/Ces-aliments-qui-boostent-le-cerveau/4Les-aliments-qui-ameliorent-la-concentration

www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/941.pdf

Fiche 11

www.aidants-naturels.ca/03.php

www.aidantattitude.fr/2014/03/12/lisolement-laidant-source-souffrance/

Fiche 12

www.aidant.ca/aidant-au-quotidien/rerelations-familiales/eviter-les-conflits

www.aidant.ca/aidant-au-quotidien/rerelations-familiales/conseil-de-famille

Fiche 13

www.ordrepsy.qc.ca

<http://sicpnl.org>

www.cpsquebec.ca/comment-aider/aider/

Fiche 14

Ce Guide est un projet qui, à l'origine, a été initié par l'organisme l'Ant'aidant.

Fiche 15

CISSS des Laurentides : www.santelaurentides.qc.ca

CSSS Antoine-Labelle : www.csssal.org

CSSS Argenteuil : www.csssargenteuil.qc.ca

CSSS des Pays-d'en-Haut : www.cssspd.net

CSSS de Saint-Jérôme : www.cdsj.org

CSSS des Sommet : www.csss-sommets.com

CSSS Thérèse-de-Blainville : www.cssstheresedeblainville.qc.ca

CSSS du Lac-des-Deux-Montagnes : www.moncsss.com

Fiche 16

www.lappui.org/laurentides/repertoire-des-services/repit/s

www.aidant.ca/types-de-services-de-soutien-a-domicile/services-de-soutien-aux-proches-aidants

Fiche 17

www.lappui.org/laurentides/repertoire-des-services

Fiche 18

www.soignantenehpad.fr/medias/files/90904398c-est-moi-pdf.pdf

Fiche 19

www.avocat.qc.ca/public/iidossiermedical3.htm

Fiche 20

www.habitation.gouv.qc.ca/accueil.html

www.aidant.ca/aide-financiere/credits-quebecois/credits-pour-adaptation-de-domicile

Fiche 21

www.asstsas.qc.ca/Documents/Publications/Repertoire%20de%20nos%20publications/OP/op322030.pdf

www.fahquebec.org/

Fiche 22

www.saaq.gouv.qc.ca/envrac/vign_station

Fiche 23

www.rcphl.org/transport.shtml

Fiche 24

www.saaq.gouv.qc.ca/publications/victime/adaptateur_vehicule.pdf

www.guideautoweb.com/articles/19445/mv-1_le_vehicule_ideal_pour_personnes_a_mobilite_restreinte/

Fiche 25

www.avocat.qc.ca/public/public.htm

www.aidant.ca/droits/aspects-juridiques/curateur-public

www.planetesante.ch/Mag-sante/Politique-Juridique/Proche-aidant-connaître-ses-droits

Fiche 26

www.aidant.ca/aide-financiere/credits-quebecois/credits-pour-l-aidant

www.aidant.ca/aide-financiere/credits-canadiens/credits-pour-l-aidant

www.revenuquebec.ca/fr/citoyen/credits/maintien_domicile/versements-anticipes/demande.aspx

www.cra-arc.gc.ca/F/pbg/tf/t2201

Fiche 27

www.servicecanada.gc.ca/fra/vie/soins.shtml

Fiche 28

<http://www.wpp01.msss.gouv.qc.ca/appl/K10/public/K10FormRecherche.asp>

www.acsaq.com/accueil-francais.htm

www.lebelage.ca/argent-et-droits/consommation-et-habitation/les-conseillers-en-hebergement-pour-trouver-une?page=all

Fiche 29

www.prod.ramq.gouv.qc.ca/Cah/BY/BYG_GereAdheb/BYG6_CalcContb_iut/BYG6_Accueil.aspx

www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/programmes-aide/Pages/hebergement-etablissement-public.aspx

www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/programmes-aide/Pages/hebergement-ressource-intermediaire.aspx

Fiche 30

http://informelle.osbl.ca/%C3%89lisabeth%20Maillet_La%20s%C3%A9paration%20involontaire.pdf
www.servicecanada.gc.ca/cgi-bin/search/eforms/index.cgi?app=prfl&frm=isp3040&ln=fra
www.servicecanada.gc.ca/cgi-bin/search/eforms/index.cgi?app=prfl&frm=isp1811oas&ln=fra

Fiche 31

www.csssvc.qc.ca/telechargement.php?id=941

Fiche 32

www.moncsss.com/pages/Reva/Lecon2/page_24.htm
www.moncsss.com/pages/Reva/Lecon2/page_25.htm
www.alzheimer.ca
www.parkinsonquebec.ca
www.cancer.ca
www.poumon.ca
www.diabete.qc.ca
www.grpa.ca

Fiche 33

http://iucpq.qc.ca/sites/default/files/roles_responsabilites_differeents_intervenants.pdf

Fiche 34

www.santelaurentides.qc.ca/soins_et_services/qualite_des_services/commissaire_regionale_aux_plaintes_et_a_la_qualite.html

Fiche 35

www.soins-palliatifs.org/php/page.php?fichierXml=../_data/editorial.xml&fichierXsl=../xslt/start_mis.xsl

Fiche 36

www.servicecanada.gc.ca/fra/vie/deces.shtml

Fiche 37

www.coopfunerairelaurentides.org/

Fiche 38

www.palliacco.org
www.pallia-vie.ca/pallia-vie/les-services-offerts

Fiche 39

<http://terrain.revues.org/1203#tocto2n2> le 21 juillet 2014

Autres guides pour les proches aidants à consulter

www.csss-iugs.ca/c3s/data/files/GUIDE_FINAL_FRANCAIS.pdf
www.ranq.qc.ca/upload/image/librairie/Prendresoindemoi...toutenprenantsoindelaautre.pdf
http://aines.gouv.qc.ca/documents/F-5220_proches-aidants.pdf
www.ranq.qc.ca/upload/image/librairie/brochureprocheaidant.pdf

Documentation à l'intention des proches aidants

http://biblioaidants.ca/pdf/aidants_naturels.pdf

Lecture suggérée :

« Je prends soin de mes parents » par Sylvie Khandjian.

INFO-AIDANT
1 855 852-7784
ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES
LAPPUI.ORG

Ce guide a été réalisé par les partenaires régionaux et locaux œuvrant auprès des proches aidants des Laurentides

Projet réalisé grâce à la contribution financière de

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides
Québec 