



ÊTRE AIDANT, PAS SI ÉVIDENT!

GUIDE DE PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT
POUR LES PROCHES AIDANTS

Région de Coaticook

VERSO VIERGE DE LA COUVERTURE AVANT

Le présent guide est une adaptation du guide « Être aidant, pas si évident » produit par la Table de concertation des organismes communautaires, secteur personnes âgées de Sherbrooke. Il a été adapté et rédigé par la Table de concertation des aînés (TCA) de la MRC de Coaticook. La réalisation a été rendue possible grâce au soutien financier et logistique de la TCA de la MRC de Coaticook, ainsi que la participation financière de La Fondation Tillotson de la région de Coaticook pour la réimpression en mai 2016.

Dans ce guide, nous avons rassemblé divers outils développés dans d'autres régions. Certains extraits proviennent du guide « Aider sans s'épuiser » de la Table de concertation des aînés du Val St-François et d'autres proviennent du « Guide pour les personnes qui aident un proche en perte d'autonomie » de la Table de concertation aux aînés de la MRC Memphrémagog. Aussi, nous avons utilisé plusieurs références provenant du « Guide La Boussole » du Regroupement des aidantes et aidants naturels de Montréal.

Vous pouvez obtenir ce document en contactant le Carrefour d'information aux aînés du Centre d'action bénévole de la MRC de Coaticook; 819 849-7011, poste 223.

Pour vous procurer la version électronique, visitez:

www.cabmrccoaticook.org

www.cssscoaticook.ca

www.mrcdecoaticook.qc.ca

► Comité de rédaction

Centre d'action bénévole de la MRC de Coaticook

Patrick Morin et Annie Chouinard

CIUSSS de l'Estrie-CHUS (CSSS de la MRC de Coaticook)

Philippe Limoge

FAQOQ Régionale Âge d'or Baldwin

Monique Morissette

FADOQ St-Jean

Johanne Poulin


MRC de Coaticook

Sara Favreau-Perreault

Service d'aide domestique de la région de Coaticook

Julie Grenier

TABLE DES MATIÈRES

 Introduction	1
---	---

Informations

Faire le point sur ma situation	2
Les exigences	3
Grille d'évaluation du fardeau de tâches	5
Prendre soin de soi	7
Garder l'œil ouvert	10
Charte des droits	15
Demander de l'aide	16
Réagir sainement à la culpabilité	18
Accepter de l'aide	19
Contrat d'entente familiale et communautaire	20

Ressources

Les services de soutien à domicile	26
La porte d'entrée au CIUSSS de l'Estrie-CHUS (CSSS de la MRC-de-Coaticook)	26
Cheminement de la demande de soutien à domicile	27
Programme de soutien à domicile du CIUSSS de l'Estrie-CHUS (CSSS de la MRC-de-Coaticook)	28
Programmes de prévention	30
Comité des usagers	31
Hébergement	32

Ressources communautaires

Aide à domicile	33
Alimentation	33
Condition féminine	33
Cancer	33
Défense des droits	34
Écoute et santé mentale	34
Habitation	34
Prévention des mauvais traitements	35
Programme de prévention de la perte d'autonomie chez les personnes âgées	35
Plaintes : Services d'accompagnement aux plaintes	35
Répit, présence surveillance	35

Services et groupes de rencontres pour proches aidants	36
Soins palliatifs (assistance, accompagnement)	37
Transport, accompagnement transport.....	37
Transport adapté et collectif	37
Toxicomanie.....	37
Visites amicales	37



Autres ressources du milieu

Location, achat d'équipement médical & d'aides techniques	38
Loisirs	38
Lutte contre les abus	38
Sécurité et télésurveillance	39
Transport	39
Urgence	39
CIUSS de l'Estrie-CHUS.....	39



Ressources publiques et gouvernementales (Municipales, provinciales, fédérales)

L'équipement et les aides techniques.....	40
---	----



L'habitation

Programme d'aide à l'adaptation au logement.....	41
Programme d'adaptation du domicile pour les personnes handicapées	41
Les programmes d'aide financière au logement	42
Les résidences privées pour aînés.....	43
Les ressources résidentielles alternatives pour personnes handicapées.....	45
L'aide à la recherche d'une résidence privée	45



Le transport

Le transport adapté	46
La vignette de stationnement	47
Le transport par ambulance	47



La conciliation travail/famille

Les absences du travail pour raisons familiales	47
L'absence de courte durée	47
L'absence de longue durée	48
Les prestations de compassion.....	48

La fin de vie

Les soins palliatifs	48
Les prestations de compassion pour les proches	50
Le décès d'un proche	50
Les funérailles.....	51
Le programme d'aide aux personnes et aux familles	51
La Régie des rentes du Québec.....	51

L'aide financière

Les crédits d'impôt	52
Les crédits d'impôt fédéraux.....	52
Les crédits d'impôt provinciaux.....	53
L'aide pour remplir sa déclaration de revenus.....	55
L'aide aux personnes et aux familles.....	55

Documents juridiques

Procuration	55
Mandat en cas d'incapacité.....	56
Testament.....	57

Régimes de protection

Curatelle.....	59
Tutelle	60
Le conseiller au majeur.....	61

Choisir une résidence privée

Bien réfléchir, bien choisir!	62
-------------------------------------	----

ABC Acronymes

63

Bibliographie

65

Noms et numéros de téléphone.....

66



INTRODUCTION

Le but de ce guide est de soutenir les personnes qui aident un proche présentant une perte d'autonomie. L'idée de produire ce guide est issue d'une démarche de réflexion de la Table de concertation des aînés de la MRC de Coaticook.

Le guide a été élaboré en se basant sur les deux constats suivants :

- Les proches aidants ont tendance à repousser les limites de leurs capacités et à retarder le recours aux ressources d'aide, risquant ainsi l'épuisement.
- Les proches aidants connaissent peu les ressources qui peuvent leur venir en aide et manquent d'information.

Le contenu abordé a ainsi pour but de permettre aux proches aidants :

- de se sensibiliser et de s'outiller quant à leur rôle et leurs responsabilités;
- de connaître les ressources existantes et les pistes de solutions pour prévenir l'épuisement;
- d'amorcer une réflexion sur leur engagement.

La démarche proposée tout au long de ce guide met l'accent sur les droits des personnes aidantes de répondre à leurs besoins et sur les choix qu'elles seules peuvent exercer.

Ce guide n'est qu'un outil parmi d'autres. Nous vous invitons à vous référer au volet *Ressources* pour compléter les informations dont vous auriez besoin. Nous vous invitons également à nous faire part de vos commentaires sur ce guide en communiquant avec le **Carrefour d'information aux aînés de la MRC de Coaticook** au 819 849-7011, poste 223.

Pour alléger le texte, le féminin est utilisé sans aucune discrimination.

FAIRE LE POINT SUR MA SITUATION



► Aider un proche

Accepter de partager mon temps et mon énergie pour apporter régulièrement de l'aide à une personne présentant une perte d'autonomie traduit une grande générosité. Cela implique l'ajout de tâches à mon horaire et une diminution de mes temps libres.

Je m'engage d'abord dans la relation d'aide en raison des liens affectifs qui m'unissent à la personne en besoin, parce que je vis avec elle ou tout près de chez elle ou parce que je suis la mieux placée pour le faire. J'ai probablement oublié d'évaluer l'impact que cela aura sur ma vie de tous les jours, de définir la durée de mon engagement, le temps dont je dispose et le type de tâches que je peux accomplir. Progressivement, le support apporté à la personne que j'aide prend beaucoup de place, parfois toute la place.

Je me retrouve alors devant une impasse : je n'ai plus de temps pour moi et pour les autres membres de ma famille ou de mon entourage. Je suis continuellement occupée et préoccupée. La fatigue et ses nombreuses manifestations s'installent en permanence : malaises physiques, troubles du sommeil et de l'alimentation, irritabilité, humeur dépressive.

Aider sans s'épuiser est possible. Je peux en tout temps réajuster mon niveau d'engagement en m'assurant que la personne que j'aide est bien entourée. Des moyens sont à ma portée. Il m'appartient de les utiliser.

► Qui est la personne aidée?

C'est une personne :

- De ma famille ou de mon entourage,
- qui a besoin d'aide, d'accompagnement, de soutien ou de surveillance sur une base régulière,
- qui aurait de la difficulté à demeurer à domicile sans aide.

C'est le plus souvent bousculée par les événements que l'on devient proche aidante, sans connaître à l'avance ce que cette route nous réserve.

► Qui est la proche aidante?

Comme bien d'autres, j'ai assumé ce rôle sans l'avoir vraiment choisi. Je suis une personne sur qui l'on peut compter, fiable, débrouillarde et disponible.

Je suis :

- généralement une femme (80 % des cas) qui a plus de 45 ans,
- quelqu'un qui habite avec la personne en besoin ou qui demeure près de chez elle,
- quelqu'un de proche affectivement,
- probablement un membre de la famille : conjointe ou enfant (souvent l'aînée).

LES EXIGENCES

► Celles que l'on m'impose

De façon générale, on reconnaît que le soutien à une personne en besoin est une affaire de famille. Souvent, une pression s'exerce sur certains membres de la famille, lesquels en viennent à assumer un rôle de personne aidante qu'on ne remet plus en question.

Les familles fournissent 80 % des soins et du soutien aux personnes ayant des incapacités.

- On constate qu'environ le quart de la population adulte du Canada prodigue des soins à domicile.
- On estime qu'environ 10 % des Québécoises et Québécois soutiennent une personne qui a une incapacité de longue durée.

Au Québec, la majorité des proches aidants s'occupe depuis au moins 5 ans de la même personne. 1 sur 5 le ferait depuis plus de 10 ans.

- « On compte sur toi. On te fait confiance. Tu es tellement plus habile que nous pour en prendre soin. »
- « Vous vivez ensemble. On ne se mêlera pas de vos affaires. »
- « C'est toi qui as commencé à t'en occuper. Moi je travaille, j'ai des enfants. Toi aussi, mais tu es plus proche. »
- « Ça se passe bien. Tu ne nous demandes jamais d'aide. »

Vous devriez vous poser un certain nombre de questions avant de vous engager à assurer le rôle d'aidant principal :

Pour vous aider à évaluer votre situation, veuillez vous référer au *Contrat d'entente familiale et communautaire* du présent guide.

► Celles que je m'impose

- Suis-je vraiment la seule personne habile et disponible?
- L'aide de mes proches serait-elle la bienvenue, même s'ils font les choses différemment de moi?
- Est-ce que j'ai la force physique et morale de prendre soin d'une personne présentant une perte d'autonomie à la maison?
- Mon employeur peut-il m'accorder un horaire flexible afin de pouvoir mieux m'occuper de la personne aidée?

Parmi les exigences qui pèsent sur moi, celles que je m'oblige à satisfaire sont les plus difficiles à repérer et à remettre en question. La majorité d'entre elles s'appuient sur des valeurs morales justes et valables qui guident l'ensemble de ma vie. D'autres relèvent plutôt de croyances, de besoins non comblés dans le passé ou de conflits non réglés.

- « J'ai le devoir de m'en occuper, c'est grâce à elle que je suis en vie. »
- « Il n'y a que moi qui peux le faire, je connais tous ses besoins, ses goûts et ses habitudes. »
- « Je ne veux pas paraître sans-cœur. »
- « Quand on aime, on n'est pas regardant. »
- « J'ai fait la promesse de m'en occuper jusqu'à la fin. »

- À donner sans refaire le plein, est-ce que je ne risque pas d'être bientôt vidée? Puis-je être aidante quand je suis fatiguée, impatiente, irritable, quand j'ai moi-même besoin d'aide?
- Est-ce que je dois tenir ma promesse à tout prix? Au prix de ma propre santé et de mon équilibre? Est-ce un contrat à vie?
- Comment pourrais-je concilier mes occupations professionnelles, mes obligations envers mes enfants et mon rôle quotidien de proche aidant?

COMMENT ÇA VA?

Nous vous proposons **un questionnaire pour évaluer votre fardeau de tâches**. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

► Consignes

Encerclez le numéro correspondant à votre état émotionnel :

0 = jamais 1 = rarement 2 = quelques fois
3 = assez souvent 4 = presque toujours

Dans cette grille, le mot « parent » signifie « personne avec une perte d'autonomie ».

► À quelle fréquence vous arrive-t-il de :

1. Sentir que votre parent demande plus d'aide qu'il n'en a besoin	0	1	2	3	4
2. Sentir qu'à cause du temps consacré à votre parent, vous n'avez plus assez de temps pour vous	0	1	2	3	4
3. Vous sentir tiraillée entre les soins à votre parent et les autres responsabilités familiales ou de travail	0	1	2	3	4
4. Vous sentir embarrassée par les comportements de votre parent	0	1	2	3	4
5. Vous sentir en colère lorsque vous êtes en présence de votre parent	0	1	2	3	4

6. Sentir que votre parent nuit à vos relations avec d'autres membres de votre famille ou vos amis	0	1	2	3	4
7. Avoir peur de ce que l'avenir réserve à votre parent	0	1	2	3	4
8. Sentir que votre parent est dépendant de vous	0	1	2	3	4
9. Vous sentir tendue quand vous êtes avec votre parent	0	1	2	3	4
10. Sentir que votre santé s'est détériorée à cause de votre implication auprès de votre parent	0	1	2	3	4
11. Sentir que vous n'avez pas autant d'intimité que vous aimeriez à cause de votre parent	0	1	2	3	4
12. Sentir que votre vie sociale s'est détériorée du fait que vous prenez soin de votre parent	0	1	2	3	4
13. Vous sentir mal à l'aise de recevoir des amis à cause de votre parent	0	1	2	3	4
14. Sentir que votre parent semble s'attendre à ce que vous preniez soin de lui comme si vous étiez la seule personne sur qui il pouvait compter	0	1	2	3	4
15. Sentir que vous n'avez pas assez d'argent pour prendre soin de votre parent compte tenu de vos autres dépenses	0	1	2	3	4
16. Sentir que vous ne serez plus capable de prendre soin de votre parent encore bien longtemps	0	1	2	3	4
17. Sentir que vous avez perdu le contrôle de votre vie depuis la maladie de votre parent	0	1	2	3	4
18. Souhaiter pouvoir laisser le soin de votre parent à quelqu'un d'autre	0	1	2	3	4
19. Sentir que vous ne savez pas trop quoi faire pour votre parent	0	1	2	3	4
20. Sentir que vous devriez en faire plus pour votre parent	0	1	2	3	4
21. Sentir que vous pourriez donner de meilleurs soins à votre parent	0	1	2	3	4
22. En fin de compte, à quelle fréquence vous arrive-t-il de sentir que les soins de votre parent sont un fardeau, une charge	0	1	2	3	4

Interprétation des résultats :

0 à 20 = peu ou pas de fardeau 21 à 40 = fardeau léger à modéré

41 à 60 = fardeau modéré à sévère 61 à 81 = fardeau sévère

Ce questionnaire ne doit pas être pris comme le seul indicateur de votre état émotionnel. Il est recommandé de consulter un professionnel de la santé.

Traduction de Burden, interview de Zarit par le Centre de recherche en gériatrie, Hôpital d'Youville de Sherbrooke, 1036, rue Belvédère sud, Sherbrooke, QC, J1H 4C4

PRENDRE SOIN DE SOI, C'EST QUOI?

Vous êtes une personne importante dans la vie de la personne présentant une perte d'autonomie. Prendre soin de cette personne est un travail exigeant, qui demande beaucoup de temps et d'énergie. Vous pouvez être jeune, en pleine forme, et trouver cela difficile quand même. Si vous voulez continuer à prendre soin de cette personne, il est essentiel que vous preniez soin de vous-même. Pour conserver votre équilibre mental, vous avez besoin de sécurité, d'amour et d'estime.

► Soyez réaliste et ne surestimez pas vos possibilités!

Il y a des limites à ce que vous pouvez faire. Il faut décider des choses qui, à votre avis, sont les plus importantes. Qu'est-ce qui compte le plus à vos yeux? Une promenade avec la personne dont vous prenez soin, un peu de temps pour vous-même, une activité entre amis ou encore une maison propre et ordonnée? Vous êtes la seule personne qui puissiez décider de ce qui est le plus important pour vous à ce moment bien précis.

En plus de faire des choix, vous devez vous fixer des limites. Certaines personnes ont du mal à admettre qu'elles ne peuvent pas tout faire. Il n'est pas toujours facile de dire « **NON** ». Pour être réaliste, vous devez considérer attentivement ce que vous êtes en mesure de faire.

► Acceptez ce que vous ressentez!

Lorsque vous prenez soin d'une personne présentant une perte d'autonomie, vous passez inévitablement par toute une gamme d'émotions. Vous pouvez, au cours d'une même journée, vous sentir tour à tour satisfaite, en colère, frustrée, coupable, heureuse,

triste, affectueuse, embarrassée, effrayée, amère, remplie d'espoir et complètement désespérée. Toutes ces émotions peuvent être mal définies et difficiles à confronter, mais elles sont normales.

Les émotions négatives que vous ressentez ne signifient pas que vous n'êtes pas capable de donner de bons soins. Cela signifie simplement que vous êtes humaine. Dites-vous bien que vous faites votre possible.

► Recherchez le bon côté de la vie!

Votre attitude peut exercer une influence déterminante sur la façon dont vous vous sentez. Recherchez le bon côté de la vie. Voyez ce que la personne aidée est capable d'accomplir et non ce qu'elle ne peut faire. Profitez de la vie et cherchez à créer de bons moments. Ils sont peut-être moins fréquents, mais ils sont encore là.

► Prenez soin de votre santé physique!

Votre propre santé est importante. Ne la négligez pas. Mangez bien et faites de l'exercice régulièrement. Trouvez des moyens pour vous défendre. Assurez-vous de prendre tout le repos dont vous avez besoin. Allez régulièrement chez votre médecin pour un examen. Toutes ces démarches vous aideront à faire face au stress et à continuer à donner des soins.

► Pensez à vous

Vous avez besoin de pauses à intervalles réguliers chaque jour. Vous devez vous accorder du temps pour faire autre chose. N'attendez pas d'être à bout pour y penser. Pensez à vous et faites des choses qui vous tiennent à cœur. En plus de vous donner la force de continuer, le temps que vous prenez pour vous-même vous aidera à vous sentir moins seule.

► Gardez votre sens de l'humour

Il vous aidera à surmonter les moments difficiles. Lorsque vous mettez un peu d'humour dans votre quotidien, vous ne diminuez en rien la sincérité avec laquelle vous donnez des soins.

Les personnes présentant une perte d'autonomie ont le sens de l'humour et ont aussi besoin d'avoir du plaisir. Il est d'ailleurs plus agréable de prendre soin de quelqu'un si vous pouvez raconter des blagues et rire ensemble.

► Obtenez de l'aide

Beaucoup de personnes ont du mal à demander de l'aide et à accepter d'en recevoir. Certaines croient que demander de l'aide est un échec. Il est très important que vous sachiez que, seul, il est difficile de s'occuper d'une personne présentant une perte d'autonomie. Vous aurez probablement besoin d'aide pour faire l'entretien de votre maison ou pour donner des soins. Déterminez le type d'aide dont vous avez besoin et parlez-en à vos proches et amis. La plupart des personnes aimeraient vraiment vous aider, mais souvent, elles ne savent pas comment s'y prendre.

Vous pouvez faire appel à des organismes et à des services communautaires.

Pour plus d'information, référez-vous au volet *Ressources* du présent guide.

► Partagez vos émotions et vos sentiments en allant chercher différentes formes de soutien

Est-ce que vous gardez vos problèmes pour vous-même? Beaucoup de personnes le font. Il est vraiment important de partager vos sentiments avec d'autres ou de les écrire dans un journal personnel.

Les autres peuvent être des voisins, des amis, des membres de la famille, des personnes qui font partie de votre chorale ou d'un groupe de soutien.

Si prendre soin de votre proche devient trop exigeant au niveau émotif, vous devrez peut-être chercher à obtenir l'aide d'un professionnel. Ce dernier pourra vous aider à comprendre votre situation et à mieux confronter vos sentiments, tout en vous donnant un appui professionnel.

Les groupes de soutien offrent un appui inestimable. Lorsque vous participez à l'un de ces groupes, vous vous retrouvez parmi des personnes qui savent très bien ce que vous vivez. Le groupe peut vous offrir des conseils pratiques sur les soins à donner ainsi que des informations sur les ressources offertes dans votre collectivité. Vous avez également l'occasion d'aider les autres et de partager avec eux vos propres expériences.

► Adaptation spirituelle

Prendre soin d'une personne présentant une perte d'autonomie nous amène souvent à faire le point sur nos croyances à l'égard de la vie et de la mort. Allez chercher de l'énergie ou du ressourcement auprès de votre famille, de vos amis, dans vos valeurs spirituelles ou dans la nature.

► L'avenir

Aussitôt que vous commencez à prendre soin d'une personne présentant une perte d'autonomie, vous devez commencer à planifier l'avenir immédiat et à envisager ce qui vous attend. Invitez les membres de la famille et, si possible, la personne aidée à prendre part à cette planification. Permettez-vous d'utiliser les services de répit, ne serait-ce que quelques heures par semaine (consultez le volet *Ressources*). Il est aussi important que vous sachiez que, tout au long de l'incapacité, vos besoins et vos compétences changeront, probablement comme ceux de la personne aidée.

Il se peut que vous arriviez à un point où il vous est impossible de continuer à donner des soins à la maison. À ce stade, votre proche pourrait peut-être avoir besoin de soins offerts par des établissements spécialisés. Personne ne sait à quel moment cette situation peut se produire, mais il est important de vous préparer à cette éventualité. En tant qu'aidant, vous devriez considérer cette transition non pas comme un échec, mais comme une étape à franchir au niveau de l'acceptation de l'aide de ressources extérieures. Les établissements de santé constituent donc un autre service à votre disposition.

Vous jouez un rôle très important. Vous faites un travail vital. Prenez soin de vous!

Vous n'êtes pas seule. Le fait de demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse ni un constat d'échec. En utilisant les ressources de soutien mises à votre disposition, vous vous faciliterez la tâche.

GARDER L'ŒIL OUVERT

► Avoir l'impression d'être abusée

Lorsqu'on envisage de devenir proche aidant et que l'on connaît bien la personne qu'on veut prendre en charge, il est difficile d'imaginer qu'il pourrait se glisser des abus dans la relation. Hélas! L'expérience a prouvé que les risques sont aussi grands de la part de la personne aidée que de la personne aidante, quelle que soit la forme que prennent ces abus.

► Abus de pouvoir

Contrôler l'autre dans ses allées et venues à la maison ou ailleurs, dans ses appels téléphoniques, sa correspondance ou ses conversations, dans ses manières d'occuper sa journée peut devenir monnaie courante de la part de l'aidant ou de l'aidé. Cette

manière de vivre étouffe la vie, infantilise, mine les bonnes relations et altère l'atmosphère de la maison. Faire des demandes claires et poser des limites respectables sont le gage d'une relation de confiance réciproque.

► Abus psychologiques

Les abus psychologiques entre aidants et personnes aidées s'installent subtilement au fil du quotidien. Un très long face à face, des sujets de conversation routiniers (les bobos, l'ennui) et les reproches camouflés peuvent brouiller la relation entre deux personnes pourtant bien intentionnées. Qui ne connaît pas le harcèlement par la menace : « Si vous ne m'écoutez pas, je vais vous placer », le chantage : « Un bon matin, tu vas me trouver morte et tu en répondras », l'abandon, la dévalorisation de soi à travers le sentiment d'inutilité : « On sait bien, tu me laisses dépérir pour avoir mon argent plus vite. »

Être consciente de la possibilité de tels abus peut vous aider à les prévenir.

► Abus physiques

Un excès de fatigue dû à une présence régulière auprès de la personne aidée et aux exigences de cette dernière peut vous amener à poser des gestes inappropriés : réflexions irrespectueuses, gestes à caractère violent, négligence, etc. Par ailleurs, la personne aidée n'est pas à l'abri d'exprimer des paroles et de poser des gestes offensants, voire agressants.

► Abus sexuels

Adopter un comportement de nature sexuelle envers la personne aidée sans son consentement ou sans qu'il en ait toute connaissance de cause.

► Exploitation financière

Mal utiliser l'argent ou les biens matériels de la personne aidée ou lui faire subir de la pression en vue d'accéder à ses actifs. Elle se manifeste de plusieurs façons :

- Utiliser les renseignements personnels pour accéder aux finances ou aux biens matériels,
- mettre de la pression afin de modifier le testament ou la procuration ou forcer à signer des contrats ou testaments,
- vol d'argent ou de biens personnels,
- falsifier la signature sur les chèques de pension ou autres documents juridiques,
- refuser d'allouer l'accès à votre propre argent.

► Négligence

Refuser de subvenir aux besoins physiques, psychologiques ou sociaux de la personne aidée.

► Violation des droits

Refuse de reconnaître les droits fondamentaux d'une personne plus âgée, tels que l'indépendance, la participation, l'accomplissement personnel, les soins et la dignité.

► Âgisme

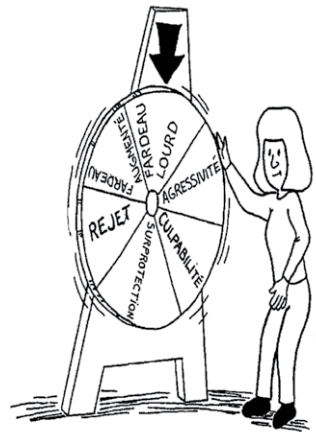
Discriminer en fonction de l'âge, utiliser des stéréotypes ou ignorer la personne socialement. Cette forme de violence est très subtile et porte atteinte à la dignité et à l'identité de la personne âgée. Elle peut être également perçue comme une violation des droits.

Inspiré du *Carnet communautaire des aînés*, branchant les aînés à leur communauté et en les réunissant (2009). Ministère de la Famille et des Aînés et la Fondation pour le bien vieillir.

► Signaux d'alarme à considérer pour éviter l'abus

Le dessin ci-contre illustre la spirale de la culpabilité pouvant entraîner différentes formes d'abus :

La spirale illustre ce qui suit : je prends un fardeau très lourd. Plus il devient lourd, plus je me sens agressive. Comme mon agressivité est dirigée vers quelqu'un de fragile ou envers qui j'ai une dette, je me sens coupable. J'en fais encore plus, je surprotège, j'en fais encore davantage. Le cycle recommence : le fardeau est augmenté, je me sens agressive...



► Des solutions de la MRC de Coaticook

Dès que le fardeau devient trop lourd, cherchez de l'aide, du support et de l'appui auprès de votre entourage et des ressources du milieu. Le CIUSSS de l'Estrie-CHUS (CSSS de la MRC-de-Coaticook) et les ressources communautaires sont là pour vous aider. Vous pouvez également demander de l'aide à un ami, à un professionnel ou téléphoner une ligne d'écoute pour sortir de la dynamique néfaste pour vous et la personne que vous aidez.

Ces formes d'abus sont des façons camouflées de dominer, de prendre du terrain de façon consciente ou inconsciente. Il importe de les déceler et de trouver les moyens de désamorcer ces tensions malsaines.

► Vous arrive-t-il de...

1. Vous sentir obligé d'agir contre votre volonté et/ou de faire des choses qui ne vous conviennent pas?	Oui	Non
2. Trouver parfois le comportement de votre parent difficile à gérer?	Oui	Non
3. Répondre à la place de votre parent parce qu'il est plus lent à répondre?	Oui	Non
4. Bousculer votre parent parce que vous êtes pressé?	Oui	Non
5. Avoir l'impression de ne pas faire tout ce qui est nécessaire ou tout ce que vous devriez faire pour votre parent?	Oui	Non
6. Parler de votre parent en sa présence avec une autre personne comme s'il était absent?	Oui	Non
7. Vous sentir fatigué, épuisé et ne pas arriver à combler les besoins de votre parent?	Oui	Non
8. Parler fort ou brusquement parce que vous êtes impatient et fatigué?	Oui	Non
9. Faire des reproches à votre parent en raison de ses incapacités?	Oui	Non
10. Payer vos comptes à même l'argent de votre parent parce que vous avez l'impression qu'il vous est dû?	Oui	Non
11. Menacer votre parent de le placer s'il ne fait pas ce que vous lui demandez?	Oui	Non

► Arrive-t-il à votre parent de...

1. Refuser que vous ayez des visiteurs sous prétexte que ça l'épuise?
2. Se dire plus souffrant, chaque fois que vous parlez de faire une sortie?
3. Vous faire sentir incompetent dans votre façon de prodiguer les soins?
4. Refuser les services extérieurs qui pourraient alléger votre tâche?
5. Vous traiter d'ingrat et d'égoïste parce que vous prenez un peu de temps pour vous?
6. Menacer de diminuer son support financier si vous ne répondez pas à ses exigences?
7. Vous insulter, vous humilier devant les autres?

Oui	Non
-----	-----

Oui	Non
-----	-----

Oui	Non
-----	-----

Oui	Non
-----	-----

Oui	Non
-----	-----

Oui	Non
-----	-----

Oui	Non
-----	-----

Nous vous suggérons de répondre aux questions sur une feuille à part afin de les conserver pour une utilisation ultérieure.

Si vous avez répondu oui à une ou l'autre de ces questions, il est possible que vous ayez besoin d'aide. Consultez le volet *Ressources*.

CHARTRE DES DROITS ET LIBERTÉS D'UN PROCHE (ENFANT, CONJOINT OU PARENT) PRENANT SOIN D'UNE PERSONNE EN PERTE D'AUTONOMIE

► J'ai le droit...

- De prendre soin de moi, cela n'est pas de l'égoïsme. Ça me donne la capacité de mieux prendre soin de mon proche,
- d'aller chercher de l'aide auprès des autres même si mon proche s'y oppose. Je sais reconnaître mes limites et mes capacités,
- de continuer de faire des activités qui répondent à mes besoins et qui n'impliquent pas la personne dont je prends soin. Je sais que je fais tout ce qui est raisonnable pour cette personne et j'ai le droit de faire quelque chose juste pour moi,
- d'être fâchée et déprimée, et d'exprimer d'autres difficultés occasionnellement,
- de rejeter toute tentative de la part de la personne que j'aide de me manipuler, consciemment ou non, par la culpabilité ou la dépression,
- de cultiver un respect réciproque dans la relation avec l'autre,
- d'être fière de ce que je suis en train d'accomplir et d'applaudir le courage que ça m'a pris pour satisfaire les besoins de mon proche,
- de protéger mon individualité et mon droit à conserver une vie personnelle qui me donneront un sens lorsque mon proche n'aura plus besoin de moi,
- de m'attendre et de réclamer que des améliorations soient apportées au réseau des services pour supporter physiquement et mentalement les personnes en perte d'autonomie ainsi que les proches qui en prennent soin.

Accepter de demander de l'aide, c'est d'abord accepter que j'en ai besoin.

Source : Auteur inconnu, *Today's Caregiver*, Miami, Floride

DEMANDER DE L'AIDE

La prévention de l'épuisement passe par la capacité de définir mes besoins, de respecter mes limites et d'avoir recours aux ressources du milieu.

► Définir mes besoins

Comme tout individu, je dois d'abord m'assurer de répondre à mes besoins de base : me nourrir, dormir, bouger, prendre soin de moi. C'est essentiel pour maintenir ma qualité de vie. Si je les néglige, j'en ressentirai tôt ou tard les effets sur ma santé. J'ai besoin de me réaliser dans des activités qui me font plaisir.

À titre de personne aidante, j'ai aussi besoin d'information;

- sur la perte d'autonomie de la personne dont je prends soin et sur l'évolution probable de son état,
- sur les façons de faire et de m'adapter au fur et à mesure de l'évolution de la situation,
- sur les ressources d'aide disponibles et la façon d'y avoir accès.

► Respecter mes limites

Je n'ai probablement pas pris le temps, au début, de définir jusqu'où irait mon engagement envers la personne que j'aide. Il n'est jamais trop tard pour le faire.

- Combien de temps et combien de fois par semaine puis-je être présent ou apporter de l'aide? Pour combien de mois, d'années?
- Quel niveau et quel type d'aide et de soins suis-je en mesure de prendre en charge : bain, coupe des ongles, pansements, écoute, surveillance de jour ou de nuit, aide aux déplacements?
- Quand et à quelle fréquence, ais-je besoin de congés et de vacances? Qui me remplacera?
- Suis-je capable de dire non quand quelqu'un me manifeste une attente?
- Quels autres aspects de ma vie sont importants? Ma relation avec mon conjoint et mes enfants, mon travail, ma vie sociale?

En ne décidant pas moi-même de me fixer mes limites, je décide de laisser les autres le faire à ma place. Il m'appartient toujours de décider.

► Mes réticences comme personne aidante

Pour de multiples raisons liées à des croyances, à des promesses, à la crainte d'être jugée, la personne aidante a tendance à demander ou à accepter de l'aide quand elle ne peut plus faire autrement. **Pourquoi attendre d'être à bout de souffle? Je dis OUI à de l'aide si je suis épuisée, fatiguée, déprimée...**

Voici des exemples de faux raisonnements qui nous empêchent de demander de l'aide :

- « Ça va passer, c'est juste un mauvais moment. »
- « Je vais m'organiser autrement. Je vais dormir un peu et je serai en forme. »
- « Je ne pourrais pas accepter que les choses soient faites autrement. »
- « Les services sont débordés depuis les coupes budgétaires. L'État n'a plus les moyens de payer. Il y en a sûrement d'autres qui en ont plus besoin. »
- « Ce sont des affaires de famille. On va me questionner. Je vais devoir raconter encore une fois mon histoire. Je n'aime pas qu'on fouille dans mes affaires. »
- « Il va falloir que je change ma routine et mes habitudes pour tenir compte de la disponibilité et de l'horaire de ceux qui viennent m'aider. »
- « De toute façon, c'est si peu que ça ne vaut pas la peine de tout bouleverser. »

► Les réticences de la personne aidée

Il est difficile d'accepter d'être moins autonome et d'avoir besoin d'aide d'une autre personne pour plusieurs activités. La personne aidée peut accepter plus facilement quand c'est une personne qui est proche, en qui elle a confiance et avec qui elle est habituée.

On craint souvent que la personne aidée n'accepte pas un partage des tâches entre plusieurs personnes, même s'il s'agit de membres de sa famille. Son désaccord peut être encore plus important lorsqu'il est question d'avoir recours à des ressources extérieures.

- « C'est ça, tu n'es plus capable de t'occuper de moi. Aussi bien me placer. »
- « Je vais me débrouiller toute seule. »
- « Je suis aussi bien de mourir. »
- « Je ne veux pas avoir affaire à n'importe qui, je ne veux pas d'étranger. »

La personne aidée veut toute l'attention de la personne aidante et n'entend pas les besoins de soutien que son proche exprime.

La réticence de la personne aidée n'est pas toujours exprimée verbalement. Elle peut se traduire par des comportements, des gestes, des attitudes et des pleurs. Difficile alors, pour la personne aidante, d'échapper au sentiment de culpabilité.

Quand la personne aidée dit non à l'aide à domicile, dites-lui que c'est vous qui avez besoin d'aide, et non elle.

RÉAGIR SAINEMENT À LA CULPABILITÉ

L'une des émotions les plus difficiles à maîtriser est la culpabilité. Qui n'a jamais ressenti de la culpabilité? Celle-ci s'installe sournoisement.

Me sentir coupable, c'est être insatisfaite de moi ou juger mon comportement inacceptable à mes propres yeux, car il ne correspond pas à mes valeurs ou à ce que ma conscience me dicte. On entend la petite cassette dans notre tête qui nous suggère d'être généreuse, courageuse, dévouée, patiente, tout cela sans condition.

Souvent, nous nous sentons coupables parce que nous avons été impatientes, nous nous sommes emportées facilement ou nous avons pris un peu de temps pour nous.

La culpabilité représente un fardeau intérieur inutile, qui s'ajoute au fardeau de tâches déjà lourd de l'aidant. Ce sentiment est normal, mais on doit trouver un équilibre entre nos besoins et les besoins de l'autre. Il est primordial que le proche aidant puisse se décharger du fardeau de la culpabilité pour qu'il puisse se sentir bien avec lui-même et dans sa relation avec la personne aidée.

« Quand on culpabilise, on rumine et l'on mine notre santé et notre énergie! »

Il est possible d'avoir du pouvoir quant à notre culpabilité tout en se respectant et en respectant l'autre. Pour ce faire, nous vous proposons une réflexion personnelle pour réagir sainement à la culpabilité :

- Reconnaître en moi ce sentiment et me disposer à le regarder de près.
- Trouver le comportement que j'ai fait ou omis de faire et qui a donné naissance à la culpabilité.

- Trouver la ou les exigences ou les valeurs enfreintes en faisant cela.
- Clarifier ma position et agir en conséquence.
- Se demander si cette valeur est toujours valable aujourd'hui dans ma vie :

Si oui : Je vais me culpabiliser chaque fois que je vais transgresser cette exigence pour penser à moi ou répondre à mes besoins. Il m'appartient alors de trouver la façon la plus aisée de répondre à mes besoins tout en tenant compte de cette valeur.

Si non : Je vais vivre comme je l'ai décidé, en accord avec moi-même. Ma culpabilité pourra diminuer peu à peu et graduellement. Cependant, il faut comprendre que la conscience a mis du temps à se former et à influencer nos choix de vie. Elle ne change pas automatiquement et sans peine.

ACCEPTER DE L'AIDE

► L'entourage immédiat

Je suis responsable surtout de moi, parfois des autres, pour certaines choses et pour un certain temps.

La première démarche en vue du partage et de l'organisation des tâches se fait la plupart du temps au sein de la famille et des proches.

- Je discute avec la personne aidée et je l'encourage à répondre à ses besoins selon ses capacités.
- J'accepte l'assistance de mon entourage afin de répondre aux besoins multiples de la personne présentant une perte d'autonomie.
- En allégeant mon fardeau personnel, je serai moins isolé et plus disponible pour répondre à mes besoins d'ordre personnel, familial, professionnel et social.
- Je demande la tenue d'un conseil de famille pour établir un contrat d'entente familiale. Je décris clairement la situation à mes proches et je fais part de mes limites. Je sollicite leur aide pour un partage équitable des tâches précises selon une routine en déterminant le calendrier et l'horaire à l'avance.
- Il faut également s'entendre sur un partage des frais encourus pour différents services nécessaires à la personne aidée, par exemple, l'aide à l'hygiène personnelle, et le gardiennage (voir le contrat d'entente familiale et sociale).

► Les ressources extérieures

Le recours aux ressources extérieures est un moyen à la portée de tous. Comme citoyen, j'ai le droit de faire appel aux différents services disponibles dans mon milieu.

Prenez le temps d'analyser les différentes solutions proposées et choisissez la plus appropriée.

C'est toujours le premier pas qui est le plus difficile à faire.

Bien sûr, j'aurai à expliquer ma demande et à faire part de la situation que je vis. Il est possible qu'à la suite d'une évaluation, on me réfère vers un autre service que celui auquel j'ai fait appel. Il est possible aussi que ce qui me sera offert me paraisse insuffisant ou ne corresponde pas à ma demande.

Pourquoi ne pas essayer?

Plusieurs ressources sont disponibles dans la MRC de Coaticook. Je peux communiquer avec l'une ou l'autre facilement. Au besoin, ma demande sera acheminée vers la ressource la plus appropriée. Je devrai donner mon consentement pour qu'on puisse me référer.

CONTRAT D'ENTENTE FAMILIALE ET COMMUNAUTAIRE

Consigne : Prendre soin d'un proche présentant une perte d'autonomie implique de multiples tâches. Cet outil permet de dresser un portrait de la situation d'aide et de prendre conscience de l'ampleur de vos tâches et responsabilités. Il nous semble important de promouvoir l'autonomie de la personne aidée en la laissant participer aux tâches quotidiennes selon ses capacités.

À remplir au crayon de plomb afin de pouvoir y apporter des modifications en cours de route.

Une adaptation de l'entente familiale et sociale du cahier L'ENTOURAGE, Regroupement des aidantes et aidants naturels de Montréal et de la grille « Qui fait quoi? » Portrait du partage des tâches, Regroupement des proches de Bellechasse.

Produit par la Table de concertation des organismes communautaires, secteur personnes âgées de Sherbrooke, 2008.

Responsabilités assumées par (« qui fait quoi? »)

DESCRIPTION DES TÂCHES	Personne aidée elle-même	Aidante principale	Autres personnes aidantes (famille, amis, voisins, etc.)	Ressources communautaires	Réseau de la santé (CLSC, Centre de jour, CRÉ, CHUS, etc.)	Ressources privées (travailleur autonome, agence, etc.)
SANTÉ						
Soins particuliers (pression, pansement, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____
Prise de médicaments	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____
Accompagnement de visites médicales et autres sorties	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____
Autres tâches	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____
SUPPORT À L'AUTONOMIE						
Habillage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____
Alimentation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____
Déplacement, surveillance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____
Transfert (lever/coucher et utilisation des toilettes)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____
Supervision des activités de réadaptation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____
Autres tâches	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____

DESCRIPTION DES TÂCHES	Personne aidée elle-même	Aidante principale	Autres personnes aidantes (famille, amis, voisins, etc.)	Ressources communautaires	Réseau de la santé (CLSC, Centre de jour, CRÉ, CHUS, etc.)	Ressources privées (travailleur autonome, agence, etc.)
SOINS D'HYGIÈNE Bains ou douche Toilette quotidienne (brossage de dents ou prothèses, shampooing, coiffure, rasage etc.) Soins des ongles et des pieds Autres tâches	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
VIE DOMESTIQUE Entretien ménager Grand ménage Lavage et entretien des vêtements Entretien extérieur Épicerie Préparation de repas Emplette et chats Autres tâches	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Responsabilités assumées par (« qui fait quoi? ») (suite)

DESCRIPTION DES TÂCHES	Personne aidée elle-même	Aidante principale	Autres personnes aidantes (famille, amis, voisins, etc.)	Ressources communautaires	Réseau de la santé (CISC, Centre de jour, CRE, CHUS, etc.)	Ressources privées (travailleur autonome, agence, etc.)
SOUTIEN ÉMOTIF Écoute active et conseils à la personne aidée Visites et contacts téléphoniques à la personne aidée Répît régulier Répît temporaire ou d'urgence Autres tâches	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____
GESTION DES RESSOURCES ET DES SERVICES Recherche d'information Formation ou groupes d'entraide Prise de rendez-vous médicaux et autres Planification et coordination des ressources et services Gestion des imprévus Autres tâches	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____

DESCRIPTION DES TÂCHES	Personne aidée elle-même	Aidante principale	Autres personnes aidantes (famille, amis, voisins, etc.)	Ressources communautaires	Réseau de la santé (CLSC, Centre de jour, CRÉ, CHUS, etc.)	Ressources privées (travailleur autonome, agence, etc.)
GESTION DES AFFAIRES COURANTES						
Administration du budget ou du compte bancaire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____
Paiement des comptes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____
Administration des biens	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____
Correspondance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____
Déclaration de revenus, formulaires à remplir, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____
Autres tâches	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____

Pour vous procurer une version papier plus grande du Contrat d'entente familiale et communautaire, communiquez avec le Carrefour d'information aux aînés de la MRC de Coaticook au 819 849-7011, poste 223.

Qui assume les frais?

FRAIS MENSUELS	Personne aidée elle-même	Aidante principale	Autres personnes aidantes (famille, amis, voisins, etc.)	Ressources communautaires	Réseau de la santé (CLSC, Centre de jour, CDE, CHUS, etc.)	Ressources privées (travailleur autonome, agence, etc.)
Loyer, hébergement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____
Téléphone, électricité, autres frais reliés à l'habitation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____
Nourriture	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____
Transport et frais de stationnement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____
Médicaments, frais médicaux et dentaires	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____
Vêtements	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____
Sorties, loisirs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____
Répît	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____
Autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____	_____	_____	_____



RESSOURCES

Dans ce volet, vous retrouverez des informations sur les ressources concernant les services pour vous et pour la personne aidée. En première partie, les thèmes suivants seront abordés : les services de la direction du soutien à l'autonomie des personnes âgées, les services du Centre de jour, les mesures de répit-hébergement et les centres d'hébergement publics. En seconde partie, vous trouverez les ressources communautaires. En conclusion se trouvent les services publics et les programmes gouvernementaux.

LES SERVICES DE SOUTIEN À DOMICILE

Les programmes de soutien à domicile comprennent les clientèles suivantes :

La clientèle des personnes âgées de 65 ans et plus ayant des incapacités temporaires ou persistantes, dont la cause peut-être physique, psychique ou psychosociale, ainsi que leurs proches aidants. Ces programmes et ces services visent une clientèle vivant à domicile et en résidence privée.

Il faut savoir que **le domicile** désigne tout lieu où loge une personne de façon temporaire ou permanente. Cette définition désigne une maison individuelle, un logement, une résidence collective et même une résidence privée. Vous trouverez dans cette section du guide une brève description des services de soutien à domicile reliés au CIUSSS de l'Estrie-CHUS (CSSS de la MRC-de-Coaticook) et aux organismes communautaires.

PORTE D'ENTRÉE AU CSSS DE LA MRC DE COATICOOK

► Info-Santé..... 811

Une infirmière est présente 24 heures par jour, 7 jours par semaine, pour répondre à vos questions concernant un problème de santé, de médication, de traitement, etc.

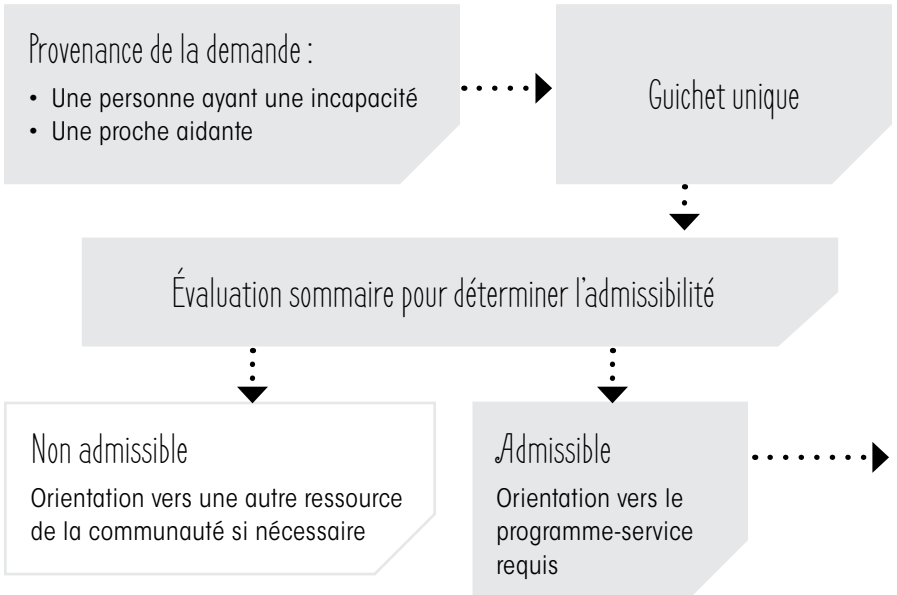
► Guichet unique 819 849-4876, poste 57316

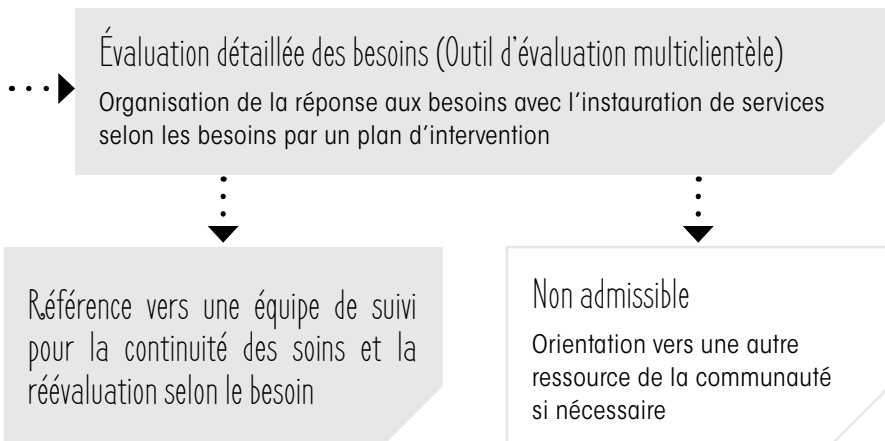
Pour les personnes en perte d'autonomie, c'est la principale porte d'entrée du système de santé. Un intervenant est disponible aux heures régulières (de 8 h 30 à 16 h 30) pour répondre à vos questions, peu importe la nature de vos besoins.

CHEMINEMENT DE LA DEMANDE DE SOUTIEN À DOMICILE

Suite à une demande, un intervenant prend rendez-vous avec vous afin de procéder à l'évaluation de vos besoins ainsi que de la perte d'autonomie de la personne concernée.

Cette évaluation est complétée à l'aide de l'OEMC (outil d'évaluation multiclientèle). Cet outil est un formulaire à l'aide duquel vos besoins sont identifiés afin de déterminer avec vous, dans un plan d'intervention, les services offerts. C'est à partir d'un profil de 1 à 14 que l'on détermine le niveau de services requis (Profil ISO-SMAF). D'autres facteurs sont également pris en compte, dont l'état du réseau de soutien naturel. Par la suite, les services sont alloués dans le cadre d'un plan d'intervention.





PROGRAMME SOUTIEN À DOMICILE DU CIUSSS DE L'ESTRIE-CHUS (CSSS DE LA MRC-DE-COATICOOK)

Le CIUSSS de l'Estrie-CHUS (CSSS de la MRC-de-Coaticook) vous présente son équipe et les **services de soutien à domicile** offerts aux personnes âgées et aux personnes en perte d'autonomie ne pouvant se déplacer, habitant à domicile ou en résidence privée sur le territoire de la MRC de Coaticook. Pour obtenir plus d'information sur les services du programme de soutien à domicile, communiquez avec le **guichet unique au 819 849-4876, poste 57316**.

► Services de soutien à domicile

- **Accueil, évaluation, information, orientation, référence et relance**

Des équipes multidisciplinaires sont organisées pour répondre à vos besoins.

- **Services psychosociaux**

Suivi professionnel dans les difficultés de la personne ou du proche aidant en favorisant le pouvoir d’agir des personnes dans l’exercice de leurs droits, dans la réalisation de leurs rôles sociaux, dans leurs relations interpersonnelles et dans la participation sociale.

- **Services d’aide à domicile**

Aide à l’hygiène personnelle, aux déplacements, aux transferts et à l’alimentation.

- **Services de soins infirmiers**

Suivi postopératoire ou posthospitalisation (soins de plaies, prélèvements sanguins, suivi soins palliatifs), suivi de l’état général (7 jours/semaine, garde 24 heures)

- **Service d’oncologie et de soins palliatifs**

Offrir des services et du soutien aux personnes atteintes d’un cancer ou en soins palliatifs. Ces services sont offerts par une équipe multidisciplinaire selon les besoins de la personne, de sa famille ou de son réseau.

- **Service de nutrition**

Intervention multifactorielle personnalisée (IMP) : Prévention des chutes dans un continuum de services pour les aînés vivant à domicile. Évaluation nutritionnelle à domicile pour toute clientèle.

- **Services de réadaptation :**

- Physiothérapie

Intervention pour améliorer la mobilité, la force musculaire, l’équilibre et la marche dans le but d’obtenir le rendement fonctionnel maximum de la personne.

- Ergothérapie

Intervention qui permet à la personne de gagner ou de conserver le maximum d’autonomie fonctionnelle au niveau des activités de la vie quotidienne.

- Inhalothérapie

Suivi professionnel pour les personnes ayant des problèmes respiratoires.

- **SERVICES D'ACTION COMMUNAUTAIRE :**

Pour répondre à sa mission de prévention et de développement local, nous retrouvons des services d'action communautaires (soutien aux organismes communautaires, création de nouvelles ressources, etc.). Une personne du CIUSSS de l'Estrie-CHUS (CSSS de la MRC-de-Coaticook) assure la liaison avec les organismes communautaires ainsi que l'harmonie dans la continuité des services.

PROGRAMMES DE PRÉVENTION

► Prévention des chutes : Volet individuel (CSSS)

But : Améliorer ou maintenir l'autonomie des personnes âgées en perte d'autonomie de 65 ans et plus, vivant à domicile en diminuant les risques et la gravité des chutes.

Cinq facteurs sont évalués à domicile par l'équipe du CIUSSS de l'Estrie-CHUS (CSSS de la MRC-de-Coaticook) de la MRC de Coaticook :

- Alimentation
- Médication
- Marche et équilibre
- Environnement
- Hypotension orthostatique

Vous pouvez accéder à ce service en appelant au 819 849-4876, poste 57316.

► Clinique de vaccination

Parmi les programmes de prévention, le CIUSSS de l'Estrie-CHUS (CSSS de la MRC-de-Coaticook) offre des cliniques de vaccination contre la grippe saisonnière en période hivernale.

► Centre de jour

La stimulation des capacités réelles des personnes âgées en perte d'autonomie effectuée au Centre de jour permet entre autres aux participants :

- de maintenir leurs capacités
- de compenser leurs incapacités permanentes
- d'améliorer et de maintenir leur santé physique
- de stimuler et de maintenir leurs capacités cognitives et intellectuelles

Il vous donne également un répit pendant que la personne dont vous prenez soin participe aux activités. Les activités de groupe ont lieu les mardis, jeudis et vendredis. Les demandes d'admission pour le Centre de jour doivent passer par le CIUSSS de l'Estrie-CHUS (CSSS de la MRC-de-Coaticook), (accueil ou votre intervenante).

► Réseau MPOC

Séance d'information et de suivi pour les personnes atteintes de maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) qui sont admissibles au programme. L'objectif étant de diminuer les hospitalisations et les consultations à l'urgence. Informez-vous auprès de votre médecin.

Pour plus d'information, communiquez avec le guichet unique au 819 849-4876, poste 57316.

COMITÉ DES USAGERS

Le comité des usagers a été mis en place à la suite de la loi 83 de 1986. Cette loi a demandé au CIUSSS de l'Estrie-CHUS (CSSS de la MRC-de-Coaticook) de former un comité pour les usagers de l'ensemble de ses services, en plus du comité de résidents. Ces comités sont les gardiens des droits des usagers et des résidents.

Les principales fonctions de ces comités sont ;

- renseigner les personnes sur leurs droits et leurs obligations,
- promouvoir l'amélioration de la qualité des conditions de vie et évaluer le degré de satisfaction des personnes à l'égard des services obtenus,
- défendre les droits et les intérêts collectifs de ces personnes ou les droits d'une personne à sa demande,
- accompagner et assister sur demande une personne dans toute démarche qu'il entreprend y compris une plainte.

Pour toute information, veuillez communiquer avec le **CIUSSS de l'Estrie-CHUS (CSSS de la MRC-de-Coaticook)** au 819 849-4876, poste 57515. Pour la liste des membres du Comité des usagers et du Comité des résidents, communiquez avec le secrétariat général au 819 849-4876, poste 57200.

HÉBERGEMENT PUBLIC

L'entrée en résidence, ça se planifie! L'étape d'entrer en résidence privée n'est pas facile. La Table de concertation des aînés de la MRC de Coaticook a produit un guide destiné à vous aider à vous préparer à cette éventualité et à bien vivre cette étape de votre vie.

► Solutions alternatives à l'hébergement

Avant de considérer l'hébergement privé, le CIUSSS de l'Estrie-CHUS (CSSS de la MRC-de-Coaticook) utilise des solutions alternatives qui visent à maintenir la personne dans son milieu de vie naturel le plus longtemps possible. Différentes solutions peuvent être mises en place selon les besoins de la personne en perte d'autonomie et de sa famille. Par exemple, le CIUSSS de l'Estrie-CHUS (CSSS de la MRC-de-Coaticook) peut aider la personne à obtenir des services en résidence privée. Le soutien aux proches aidants par l'hébergement temporaire ou par alternance et les services de répit à domicile fait également partie des solutions alternatives à l'hébergement. Informez-vous auprès du CIUSSS de l'Estrie-CHUS (CSSS de la MRC-de-Coaticook) au 819 849-4876.

► Les ressources non institutionnelles (RNI)

La résidence suivante est affiliée avec le CIUSSS de l'Estrie-CHUS (CSSS de la MRC-de-Coaticook) :

- **RNI Résidence Boiscastel** 819 849-6658

LES RESSOURCES COMMUNAUTAIRES



► Aide à domicile

- **Service d'aide domestique de la région de Coaticook**..... 819 849-7716
Soins d'hygiène, entretien ménager, présence-surveillance, accompagnement, préparation de repas, évaluation gratuite, services fiables et confidentiels. Tarifs accessibles grâce à une aide financière gouvernementale.

► Alimentation

CUISINE COLLECTIVE

- **Cuisine collective Aux P'tits Oignons**..... 819 849-7011, poste 233
Pour toute personne ayant à cœur de mieux se nourrir.

DÉPANNAGE ALIMENTAIRE

- **CAB de la MRC de Coaticook** 819 849-7011, poste 224

POPOTE ROULANTE (REPAS À DOMICILE)

- **Aide Communautaire de Lennoxville et des environs (Waterville)**.... 819 821-4779
- **CAB de la MRC de Coaticook** 819 849-7011, poste 225

REPAS COMMUNAUTAIRE

- **Centre communautaire Élie-Carrier (loisirs thérapeutiques)** 819 849-0206

► Condition féminine

- **AFEAS**
Barnston 819 876-2892
St-Malo 819 658-3665

► Cancer

- **Fondation québécoise du cancer** 819 822-2125
Hébergement en phase curative, documentation et service d'information téléphonique, thérapie complémentaire (massothérapie, art-thérapie, activités physiques adaptées, etc.). Les services ne sont pas seulement offerts aux personnes en hébergement.

- **La Rose des vents de l'Estrie** 819 823-9996
Aide psychologique, accompagnement transport, visite à domicile, service de répit, ateliers, groupes de soutien et service d'auxiliaire familiale et sociale. Une aide financière est offerte pour aider à payer la franchise des médicaments ou subvenir à d'autres besoins essentiels. On doit répondre à des critères bien précis.
- **Société canadienne de cancer** 819 562-8869
Recherche, soutien affectif, aide financière et matérielle, service d'information téléphonique, documentation (disponible en français et en anglais).

► Défense des droits

- **Association des personnes handicapées de la MRC de Coaticook (APHC+)** 819 849-4949
Défense et promotion des intérêts des personnes handicapées et sensibilisation de la population aux besoins de ces mêmes personnes.
- **Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) Section-Sherbrooke** 819 829-2981
Les actions et prises de position de l'AQDR s'inscrivent dans toutes les problématiques qui concernent les personnes de 50 ans et plus, soit : les régimes de pensions, le revenu, le logement, la sécurité, la violence, l'âgisme, l'exclusion sociale, la santé, le maintien et les soins à domicile, la médication et le transport.
- **FADOQ-Estrie** 819 566-7748

► Écoute et santé mentale

- **L'Éveil – Ressource communautaire en santé mentale** 819 849-3003
Vise le maintien et la réinsertion dans la communauté des personnes qui ont des difficultés d'ordre émotionnel ou des problèmes liés à la santé mentale.
- **Secours Amitié** 819 564-2323
Écoute téléphonique 24 h/7 jours

► Habitation

- **Office municipal d'habitation**
Coaticook 819 849-6238
Compton 819 993-2345
Martinville 818 993-2345
Waterville 819 993-2345

► Prévention des mauvais traitements

- **Centre d'aide aux aînés victimes de maltraitance (DIRA-Estrie)** 819 346-0679
Prévenir et contrer les mauvais traitements envers les aînés. Conférences, formations et interventions sur demande.
- **Comité de prévention des mauvais traitements envers les aînés de la MRC de Coaticook**..... 819 849-7011, poste 223
- **Ligne Aide Abus Aînés** 1 888 489-2287
Ligne téléphonique provinciale d'écoute et de référence spécialisée en matière de maltraitance envers les aînés.
- **Stop abus aînés** www.stop-abus-aines.ca
Site Internet de la Table de concertation contre les mauvais traitements faits aux personnes aînées de l'Estrie.

► Programme de prévention de la perte d'autonomie chez les personnes aînées

- **Prévention des chutes – Programme P.I.E.D.**..... 819 849-7011, poste 224
Offert aux personnes autonomes de 65 ans et plus qui sont préoccupées par leur équilibre. Le Centre d'action bénévole de la MRC de Coaticook offre des activités de groupe (exercices et capsules de prévention).

► Plaintes : Services d'accompagnement aux plaintes/ Réseau santé et services sociaux

- **Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes de l'Estrie (CAAP)**
819 823-2047 | 1 877 SOS-CAAP (1 877 767-2227)
Le CAAP-Estrie est l'organisme communautaire mandaté pour assister et accompagner les usagers et les usagères qui désirent porter plainte lorsqu'ils jugent que les services reçus ou qu'ils auraient dû recevoir d'un établissement du réseau de la santé et des services sociaux ne sont pas satisfaisants.

► Répét, présence-surveillance (gardiennage et/ou stimulation à domicile)

- **APHC+** 819 849-4949
Répét-stimulation pour les personnes vivant avec un handicap physique ou intellectuel.

- **Service d'aide domestique de la région de Coaticook**..... 819 849-7716
Présence-surveillance (répit), soins d'hygiène, entretien ménager, préparation de repas, services fiables et confidentiels. Tarifs accessibles grâce à une aide financière gouvernementale.
- **Baluchon Alzheimer** 819 849-4876, poste 57316
Offert via le CIUSSS de l'Estrie-CHUS (CSSS de la MRC-de-Coaticook). Vous prenez soin à domicile d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer? Des services de répit à domicile sont offerts entre 4 et 14 jours consécutifs. Tarifs fixes.
- **La Rose des vents de l'Estrie** 819 823-9996
Pour les personnes dont l'espérance de vie est de moins d'un an, peu importe leur maladie. Des services sont disponibles pour favoriser le maintien et la fin de vie à domicile. Aide psychologique, accompagnement-transport, visites amicales, répit, ateliers, groupes de soutien et service d'auxiliaire familiale et sociale. Liste de gardiennes disponibles sur demande pour des besoins de répit occasionnel (travailleurs autonomes). Une aide financière est offerte pour aider à payer la franchise des médicaments ou subvenir à d'autres besoins essentiels. On doit répondre à des critères bien précis.

► Services et groupes de rencontres pour proches aidants

- **CAB de la MRC de Coaticook** 819 849-7011, poste 224
Conférences et ateliers sur des sujets qui vous préoccupent en tant que proche aidant.
- **ACTE – Association des accidentés Cérébro-vasculaire et traumatisés crâniens de l'Estrie** 819 821-2799
Références, information, conférences, loisirs, groupes de soutien, ateliers de travail.
- **APPAMM-Estrie**..... 819 563-1363
Association des proches de personnes atteintes de maladie mentale de l'Estrie. Information, support moral, rencontres mensuelles d'information et formations sur mesure, groupes d'entraide.
- **L'APPUI Estrie** 819 791-7771
- **Ligne Info-Aidant (APPUI)** 819 791-7772 | 1 855 852-7796
Service téléphonique professionnel d'écoute, de soutien et de référence adapté aux proches aidants d'aînés pour répondre à leurs besoins. Pour plus d'information, visitez le site Internet www.lappui.org/estrie
- **Société Alzheimer de l'Estrie**
Point de service de la MRC de Coaticook 819 238-5128
Accueil et soutien téléphonique, rencontres individuelles et familiales, projet phare (rencontres de counseling individuelles). Présences tous les mardis, sur rendez-vous seulement.

► Soins palliatifs (assistance & accompagnement)

- **CIUSSS de l'Estrie-CHUS (CSSS de la MRC-de-Coaticook)** 819 849-4876, poste 57316
Services et soutien aux personnes atteintes d'un cancer ou en soins palliatifs. Ces services sont offerts par une équipe multidisciplinaire selon les besoins de la personne, sa famille ou son réseau.
- **La Maison Aube-Lumière** 819 821-3120
Accueillir des personnes atteintes de cancer en phase palliative et vivre avec elles les derniers moments de leur séjour terrestre. Apporter un soutien aux membres de la famille. Répit, dépannage, hébergement, services médicaux et infirmiers, services complémentaires par les bénévoles, d'accompagnement au deuil, service de pastorale.
- **La Rose des vents de l'Estrie** 819 823-9996
Aide psychologique, accompagnement transport, visites amicales, répit, ateliers, groupes de soutien et service d'auxiliaire familiale et sociale. Liste de gardiennes disponibles sur demande pour des besoins de répit occasionnel (travailleurs autonomes). Aide financière offerte pour aider à payer la franchise des médicaments ou subvenir à d'autres besoins essentiels. On doit répondre à des critères bien précis.

► Transport, Accompagnement-Transport

- **Aide Communautaire de Lennoxville et des environs (Waterville)** 819 821-4779
- **Centre d'action bénévole de la MRC de Coaticook** 819 849-7011, poste 201

► Transport adapté et collectif

- **Acti-Bus région de Coaticook** 819 849-3024

► Toxicomanie

- **ÉLIXIR** 819 562-5771
S. E. V. E. (Savoir et entraide pour un vieillissement éclairé). Programme de sept rencontres de groupe s'adressant à des femmes de 50 ans et plus, permettant de développer de saines habitudes de vie face au vieillissement.

► Visites amicales

- **Centre d'action bénévole de la MRC de Coaticook** 819 849-7011, poste 223
Jumelages entre bénévoles et personnes âgées en perte d'autonomie pour briser l'isolement.



AUTRES RESSOURCES DU MILIEU

► Location, achat d'équipement médical et d'aides techniques

- **Centre de réadaptation de l'Estrie**..... 819 820-2734
(Dépannage de fauteuil roulant) *Informez-vous auprès du CIUSSS de l'Estrie-CHUS
(CSSS de la MRC-de-Coaticook) au 819 849-4876, poste 57316 ou auprès de
votre pharmacie.

► Loisirs

- **Centre communautaire Élie-Carrier (CEC)**..... 819 849-0206
Loisirs-thérapeutiques
- **FADOQ**..... 819 566-7748
Mouvement des aînés du Québec Région Estrie
- **Université du troisième âge (UTA Sherbrooke)**..... 819 821-7630
Activités culturelles et éducatives
- **Vie active**..... 819 565-1066
Plusieurs groupes actifs dans la MRC de Coaticook. Communiquez avec Sercovie,
votre répondant régional.

► Lutte contre les abus

ORGANISMES RÉGIONAUX

- **CALACS — Centre d'aide et de lutte contre les agressions
à caractère sexuel de l'Estrie**..... 819 563-9999
- **CAVAC — Centre d'aide aux victimes d'actes criminels de l'Estrie**.. 819 820-2822
- **DIRA-Estrie** 819 346-0679
Centre d'aide aux aînés victimes de maltraitance

ORGANISMES PUBLICS

- **Commission des droits de la personne et de la jeunesse (article 48)** 819 820-3855
- **Curateur public** 819 820-3559

ORGANISMES LOCAUX

- **CIUSSS de l'Estrie-CHUS (CSSS de la MRC-de-Coaticook)** 819 849-4876

SERVICES D'URGENCE

- **Ligne Aide Abus Aînés** 1 888 489-2287
- **Ligne Info-aidant** 1 855 852-7784
- **Sûreté du Québec** 819 310-4141

► Sécurité et télésurveillance

- **Centre d'action bénévole de la MRC de Coaticook** 819 849-7011, poste 225 (Programme PAIR — gratuit)
- **Life-Line** 1 866 784-1992
- **Télésecure protection** 819 563-3333

► Transport

- **Taxi-300** 819 849-2552
- **Taxi W (Waterville)** 819 821-0823

► Urgence

- **Info-santé** 811
- **Urgence** 911
- **Centre anti-poison** 1 800 463-5060

► CIUSSS de L'Estrie-CHUS

- **CHUS — Hôpital Fleurimont** 819 346-1110
- **CHUS — Hôpital Hôtel-Dieu** 819 346-1110
- **CSSS de la MRC-de-Coaticook** 819 849-4876
- **CSSS Memphrémagog** 819 843-2572 / 1 800 268-2572

RESSOURCES PUBLIQUES ET GOUVERNEMENTALES

(municipales/provinciales/fédérales)

► L'équipement et les aides techniques

Sans aide technique, il peut être difficile de soutenir un proche dans ses activités de la vie quotidienne. Le soutien technique comprend à la fois les fournitures médicales, les équipements et les aides techniques nécessaires pour qu'une personne demeure à domicile. Il assure le maintien de l'autonomie fonctionnelle de notre proche et peut offrir un plus grand confort à cette dernière. Enfin, il peut contribuer à protéger la personne d'éventuels accidents.

Les aides techniques sont des aides qui permettent de corriger une déficience, de compenser des limitations fonctionnelles ou d'adapter l'environnement immédiat d'une personne.

Selon la Politique de soutien à domicile (2003) du ministère de la Santé et des Services sociaux, le processus d'attribution des aides doit assurer aux personnes ayant une incapacité à domicile un accès au soutien technique aux mêmes conditions que si elles étaient hospitalisées ou hébergées.

Enfin, il revient au CIUSSS de l'Estrie-CHUS (CSSS de la MRC-de-Coaticook) d'assurer l'évaluation et le conseil en matière d'aides techniques. Pour plus d'information, composez le 819 849-4876, poste 57316.





Lorsqu'on a des incapacités ou lorsqu'on prend soin d'un proche qui en a, habiter un lieu qui correspond à nos besoins est un support essentiel au maintien de l'autonomie. En effet, ne pas pouvoir se déplacer aisément dans une résidence ou ne pas pouvoir descendre les escaliers peut entraîner un fardeau supplémentaire. Nous devons alors soutenir davantage la personne pour certaines activités.

Comme le mentionne l'Enquête québécoise sur les limitations d'activités (2000), l'habitation est une composante essentielle du quotidien de tout un chacun et la façon dont elle répond aux besoins de ses occupants est un indicateur important de la qualité de vie d'une société.

Quelques programmes d'aide gouvernementaux existent pour subventionner l'adaptation d'un logement ou d'une résidence, pour aider financièrement les personnes à faible revenu ou encore pour apporter une certaine protection légale aux locataires ayant des incapacités.

► Programme d'aide à l'adaptation au logement

C'est le CIUSSS de l'Estrie-CHUS (CSSS de la MRC-de-Coaticook) qui assume la responsabilité d'évaluer et de conseiller en matière d'adaptation domiciliaire.

► Programme d'adaptation du domicile pour personnes handicapées

Ce programme est administré conjointement par la MRC de Coaticook et par la Société d'habitation du Québec (SHQ) (1 800 463-4315). Il vise à aider les personnes ayant des incapacités à rendre accessible et adapter leur maison ou leur logement. Il consiste à payer une partie du coût des travaux nécessaires.

Les travaux admissibles sont ceux qui permettent de modifier et d'adapter le logement de la personne afin de pouvoir y entrer et en sortir. Les réaménagements visant à faciliter l'accès de façon autonome aux pièces et aux commodités reliées aux activités quotidiennes sont aussi admissibles. Des travaux d'aménagement peuvent être entrepris pour rendre accessible ou adapter la cuisine, la salle de bain, l'élargissement des cadres de porte, l'installation d'une rampe d'accès extérieure.

• L'aide financière

La subvention peut atteindre 16 000 \$ pour un ménage propriétaire, 8 000 \$ pour un ménage locataire d'un logement et 4 000 \$ pour un ménage locataire d'une chambre.

- **Le déménagement**

Le programme peut défrayer jusqu'à 5 750 \$ de frais de déménagement et de frais d'installation. Cela est possible seulement lorsque les frais en question, combinés avec les coûts d'adaptation du nouveau domicile, sont inférieurs aux coûts d'adaptation de la résidence actuelle.

- **La démarche**

La demande d'adaptation de domicile doit être faite par le propriétaire de l'immeuble où se trouve le logement en remplissant le formulaire « demande d'aide provisoire »
Ultérieurement, la demande de subvention devra être accompagnée du rapport d'un ergothérapeute.

► Les programmes d'aide financière au logement

- **La coopérative d'habitation**

Plusieurs coopératives d'habitation louent des logements à des ménages à faibles ou modestes revenus. Pour louer un logement dans une coopérative, il est nécessaire de devenir membre et de participer à la gestion des logements.

Pour plus d'information : Fédération des coopératives d'habitation de l'Estrie (819 566-6303).

- **Le programme Allocation-logement**

Ce programme est administré par la Société d'habitation du Québec (1 800 463-4315) et le ministère du Revenu du Québec (819 563-3034). Il est destiné, entre autres, aux personnes âgées de 51 ans et plus dont le loyer ou les frais de logement excèdent 30 % de leur revenu. Le programme est accessible autant aux propriétaires, aux locataires, qu'aux colataires ou aux chambreurs.

Le nombre de personnes composant le ménage, le revenu et le coût du logement sont des éléments qui sont pris en considération dans le calcul de l'allocation.

Ne sont pas admissibles au programme;

- les personnes, les couples ou les familles habitant une habitation à loyer modique (HLM), un centre hospitalier ou un centre d'accueil subventionné,
- les bénéficiaires du Programme de supplément au loyer ou d'autres subventions au logement,
- les personnes qui possèdent, ou dont le conjoint possède, des biens ou des avoirs liquides dont la valeur marchande est supérieure à 50 000 \$ (excluant la valeur de la résidence, du terrain, des meubles et de l'auto).

Note : les revenus considérés sont ceux de l'année fiscale précédant l'année de la demande. L'aide maximale accordée est de 80 \$ par mois.

► Les résidences privées pour aînés (R.P.A)

Définition : Tout ou partie d'un immeuble d'habitation collective occupé ou destiné à être occupé principalement par des personnes âgées de 65 ans et plus et où sont offerts par l'exploitant de la résidence, outre la location de chambres ou de logements, différents services compris dans au moins deux des catégories de services suivantes, définies par le règlement : services de repas, services d'assistance personnelle, soins infirmiers, services d'aide domestique, services de sécurité ou services de loisirs. Le coût de ces services peut être inclus dans le loyer ou être payé suivant un autre mode.

Toutes les résidences pour personnes âgées sont soumises à l'application du nouveau Règlement sur les conditions d'obtention d'un certificat de conformité et les normes d'exploitation d'une résidence privée pour aînés, entré en vigueur le 13 mars 2013. Les services offerts varient d'une résidence à l'autre. Certaines, de type plus familial, logent neuf personnes ou moins. D'autres accueillent plus de cent personnes.

Les personnes vivant en résidence privée pour aînés, qu'elles soient autonomes ou en perte d'autonomie, ont accès aux services de soutien à domicile dispensés par le CIUSSS de l'Estrie-CHUS (CSSS de la MRC-de-Coaticook).

► La déclaration auprès du CIUSSS de l'Estrie-CHUS (CSSS de la MRC-de-Coaticook)

Pour identifier les ressources en hébergement des personnes âgées de son territoire le CIUSSS de l'Estrie-CHUS (CSSS de la MRC-de-Coaticook) doit constituer et tenir à jour un registre des résidences privées pour aînés.

► Nos droits

Les propriétaires de résidences doivent respecter les dispositions du Code civil applicables en matière de logement. Ils sont aussi tenus de suivre les règles provinciales et municipales applicables en matière de sécurité et de salubrité. La Loi sur la Régie du logement s'applique aux résidences privées pour aînés comme à tout autre logement. La réglementation en matière de logement prévoit des modalités particulières lorsqu'un propriétaire offre des services au locataire en raison de sa condition personnelle.

Lorsque le locateur fournit des accessoires et/ou des services, il doit l'ajouter au bail (ex. : barres d'appui, service de buanderie, entretien ménager). Le tarif des services et les modalités d'une contestation devant la Régie du logement doivent aussi être spécifiés. Dans une situation où des paiements préautorisés servent à payer divers services, il est recommandé de vérifier vos relevés bancaires chaque mois pour vous assurer que les montants prélevés correspondent aux tarifs établis et aux services reçus.

Où s'adresser :

- **AQDR — Section Sherbrooke** 819 829-2981
- **Régie du logement** 1 800 683-2245

► Supplément au loyer

Le programme de Supplément au loyer permet à des ménages à faible revenu d'habiter dans des logements qui font partie du marché locatif privé ou qui appartiennent à des coopératives d'habitation ou à des organismes sans but lucratif (OSBL), tout en payant un loyer similaire à celui d'une habitation à loyer modique (HLM), soit 25 % de leur revenu. Le Supplément au loyer couvre la différence entre la part payable par le locataire (25 % du revenu) et le loyer convenu avec le propriétaire.

Pour plus d'information sur le Supplément au loyer, communiquez avec la **Société d'habitation du Québec** au 1 800 463-4315.

► Programme de réparations en région (PRR)

Lors du discours sur le budget, le gouvernement du Québec a annoncé un nouvel investissement de 10 millions de dollars pour l'année 2015-2016 afin de venir en aide aux propriétaires occupants à revenu faible ou modeste en milieu rural pour leur permettre de corriger des déficiences majeures sur leur résidence. Le programme de réparations en région (PRR) remplacera les programmes RénoVillage (RVI) et Réparations d'urgence (PRU) qui ne sont pas reconduits.

Les normes et les modalités du nouveau programme seront communiquées dès que le gouvernement aura donné les approbations préalables à sa mise en oeuvre. Communiquez avec la MRC de Coaticook (819 849-9166) pour plus de détails.

► Programme d'adaptation de domicile (PAD)

Le programme d'adaptation de domicile a pour objectif de permettre à une personne handicapée d'accomplir ses activités quotidiennes dans son logement et ainsi favoriser son maintien à domicile. Il accorde une aide financière pouvant atteindre 16 000 \$ au propriétaire du domicile pour l'exécution de travaux d'adaptation admissibles qui répondent aux besoins de la personne handicapée. Des montants supplémentaires peuvent être versés selon certaines conditions. Toute personne handicapée qui est limitée dans la réalisation de ses activités quotidiennes à domicile peut bénéficier du programme, à condition qu'elle;

- fournisse un rapport d'ergothérapeute qui démontre que sa déficience est significative et persistante, et que ses incapacités nécessitent que des modifications soient apportées à son domicile

- ne soit pas admissible à l'aide financière prévue pour l'adaptation de domicile en vertu des régimes d'assurance de la SAAQ ou de la CSST.

Les travaux admissibles sont ceux qui permettent de modifier et d'adapter le domicile de la personne handicapée afin qu'elle puisse y entrer, en sortir et avoir accès de façon autonome aux pièces et aux commodités essentielles à sa vie quotidienne et qui constituent des solutions simples et économiques. Pour plus d'information sur ce programme, communiquez avec la Société d'habitation du Québec au 1 800 463-4315 ou l'inspecteur accrédité Monsieur Pierre Lalinerté au 819 346-3772.

► Les ressources résidentielles alternatives pour personnes handicapées

Le programme de Ressources résidentielles et d'hébergement (RRH) est offert par le Centre de réadaptation de l'Estrie. Il s'adresse aux personnes qui présentent des incapacités significatives et persistantes découlant d'une déficience physique (motrice, neurologique, sensorielle, du langage ou de la parole) et qui, en raison de cette déficience physique, ont besoin d'un hébergement ou de services spécialisés. Le programme RRH offre à la clientèle divers types de ressources résidentielles et d'hébergement, chacune possédant ses particularités. Une équipe de professionnels étudie chaque demande et oriente vers la ressource appropriée.

Pour plus d'information, communiquez avec le Centre de réadaptation de l'Estrie au 819 346-8411.

► La résiliation de bail

Où s'adresser :

- **APHC+** 819 849-4949
- **AQDR – Section Sherbrooke** 819 829-2981
- **Régie du logement** 1 800 683-2245

► L'aide à la recherche d'une résidence privée

- **Carrefour d'information aux aînés de la MRC de Coaticook** ...819 849-7011, poste 223
- **Table de concertation des aînés de la MRC de Coaticook**819 849-7011, poste 224
Pochette d'aide à la sélection d'une résidence privée



LE TRANSPORT

Les nécessités de la vie quotidienne déterminent nos besoins en déplacement. Pour un proche ayant des incapacités, ces déplacements peuvent être limités par son état de santé, mais aussi par certains obstacles sociaux. Nous devons alors prendre la relève, ce qui peut parfois s'avérer laborieux.

Les besoins d'une personne dépendent de son autonomie fonctionnelle et de son état de santé, ainsi que de variables telles que l'âge, le sexe ou le statut socio-économique. Ils peuvent être comblés si des ressources formelles (présence et accessibilité des services) ou informelles (entourage) y répondent de façon satisfaisante.

La question du transport réfère à des services reliés aux déplacements des personnes ayant des incapacités telles que l'adaptation de véhicule, le transport adapté, les services d'accompagnement, etc.

► Le transport adapté

Le service de transport adapté collectif et interurbain **Acti-Bus Région de Coaticook** (819 849-3024) s'adresse à toute personne, quel que soit son âge, ayant des limitations fonctionnelles qui l'empêchent d'utiliser le service régulier d'autobus.

Afin de bénéficier du service de transport adapté, il faut être résident de la MRC de Coaticook. Pour faire une demande, la personne doit se procurer le formulaire de demande d'admission, au bureau d'Acti-Bus. La personne devra ensuite remplir ce formulaire qui devra être contresigné par :

- un médecin
- un ergothérapeute, un physiothérapeute ou un physiatre
- un cardiologue, un pneumologue ou un neurologue
- un spécialiste en orientation-mobilité
- un spécialiste en réadaptation ou en rééducation
- un psychologue ou un psychiatre
- tout autre professionnel du réseau de la santé ou du réseau scolaire

► La vignette de stationnement

La **Société de l'assurance automobile du Québec** (SAAQ) émet une vignette permettant d'utiliser les espaces réservés pour les personnes handicapées. Il s'agit d'une vignette amovible qui doit être suspendue au rétroviseur intérieur du véhicule.

- **SAAQ** 1 800 361-7620
- **Association des personnes handicapées de la MRC de Coaticook** 819 849-4949
Aide pour remplir le formulaire de demande d'une vignette de stationnement.

► Le transport par ambulance

Le transport ambulancier est gratuit pour les personnes de 65 ans et plus à condition que celui-ci soit médicalement ou socialement requis.



Que nous le fassions volontairement ou que nous prenions soin par obligation d'une mère, d'un père, d'un enfant adulte, d'un conjoint ou encore d'un ami, nous sommes nombreux à devoir concilier ces soins à nos obligations professionnelles. Effectivement, le vieillissement de la population, la désinstitutionnalisation au sein du réseau de la santé et des services sociaux, le virage ambulatoire et le développement des soins palliatifs à domicile font en sorte que le double rôle de salarié et de proche aidant deviendra de plus en plus fréquent.

► Les absences du travail pour raisons familiales

La Loi sur les normes du travail régit les rapports entre un employeur et ses salariés. Elle prévoit, entre autres, des congés pour événements familiaux et les recours qu'un salarié peut exercer. Elle accorde au salarié un certain nombre de congés payés ou non payés, selon le cas, pour des événements reliés à sa famille.

► L'absence de courte durée

Un salarié peut s'absenter 10 journées par année, sans salaire, en raison de l'état de santé de son conjoint, d'un enfant, de son père, de sa mère, d'un frère, d'une sœur ou de l'un de ses grands-parents.

Ce congé peut être fractionné en journées. Une journée peut aussi être fractionnée, si l'employeur y consent.

Le salarié doit aviser l'employeur de son absence le plus tôt possible et prendre les moyens raisonnables à sa disposition pour limiter la prise et la durée du congé.

► L'absence de longue durée

Un salarié qui justifie 3 mois de service continu peut s'absenter du travail pendant une période d'au plus 12 semaines sur une période de 12 mois lorsque sa présence est requise auprès de son conjoint, de son père, de sa mère, d'un enfant, d'un frère, d'une sœur ou de l'un de ses grands-parents en raison d'une maladie grave ou d'un accident grave.

Le salarié doit aviser l'employeur de son absence le plus tôt possible et, sur demande de celui-ci, fournir un document la justifiant.

Où s'adresser :

- **Commission des normes du travail** 1 800 265-1414

► Les prestations de compassion

Des prestations d'assurance-emploi, dites de compassion, peuvent aussi être versées à un salarié sous certaines conditions. Pour plus d'information, communiquez avec Service Canada au 1 800 622-6232.



LA FIN DE VIE

La perte d'un être cher est un moment difficile à traverser. Lorsque cela survient, on peut s'attendre à vivre certaines étapes telles que le déni, la colère, la dépression, etc. Certaines émotions, que l'on croyait disparues peuvent refaire surface. Il est alors normal et légitime de souhaiter obtenir du soutien.

► Les soins palliatifs

Santé Canada définit les soins palliatifs comme des services s'adressant « aux personnes et aux familles qui sont aux prises avec une maladie mortelle qui en est habituellement à un stade avancé. Mettant l'accent sur la dignité de la personne, ils visent à alléger les souffrances et à améliorer la qualité de vie. Les soins palliatifs peuvent être appropriés pour tous les patients qui font face à une maladie mortelle, peu importe leur âge. » À cette définition, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) ajoute que ces services doivent rester disponibles pour les proches pendant la période de deuil.

L'ORGANISATION DES SOINS PALLIATIFS

Les soins palliatifs visent entre autres à :

- atténuer la douleur et les autres symptômes,
- intégrer les aspects psychologiques et spirituels des soins,
- offrir un système de soutien pour permettre aux patients de vivre aussi activement que possible jusqu'à la mort,
- offrir un système de soutien pour permettre aux proches de composer avec la maladie du patient et la période de deuil.

LA FIN DE VIE À L'HÔPITAL

Les soins dispensés à l'unité des soins palliatifs sont conçus en fonction des besoins des individus et de leurs proches. Les douleurs, souffrances et inconforts pouvant être soulagés le seront.

Dans ce milieu, les choix de la personne seront respectés ainsi que ses souhaits particuliers. Le CHUS possède une unité de soins palliatifs. Pour connaître les conditions d'accessibilité, consultez votre médecin ou le CIUSSS de l'Estrie-CHUS (CSSS de la MRC-de-Coaticook).

LA FIN DE VIE EN CHSLD

Selon le Ministère, lorsqu'une personne arrive en fin de vie, tout doit être mis en place afin de l'accompagner dans la dignité, le respect et le confort, de concert avec les proches et tout en procédant selon ses convictions, ses croyances, sa culture et ses choix. Le résident doit être le centre des actions qui en découleront et la qualité de vie du résident doit toujours primer.

LA FIN DE VIE EN MAISON D'HÉBERGEMENT

- **La Maison Aube-Lumière** 819 821-3120
Accueille les personnes gravement malades de cancer, soit pour bénéficier de répit, jusqu'à 21 jours par année, soit pour venir y vivre leurs dernières semaines de vie.

LA FIN DE VIE À DOMICILE

- **CIUSSS de l'Estrie-CHUS (CSSS de la MRC-de-Coaticook)** 819 849-4876
Coordonne sur son territoire les services de soins palliatifs et d'oncologie en s'associant aux organismes communautaires et privés. L'établissement évalue les besoins d'une personne et de sa famille et fournit lui-même les services ou oriente les personnes vers un organisme approprié.

- **L'A.R.C.H.E de l'Estrie**..... 819 348-2670, poste 223
Organisme de soutien et d'accompagnement qui vise à donner aux personnes vivant avec le VIH/SIDA et à leurs proches, les moyens de retrouver et de garder une qualité de vie dans le respect et la dignité. Service de suivi et de soutien dans le milieu de vie, Centre de jour, accompagnement aux rendez-vous médicaux, logements de transition et différentes activités qui visent à promouvoir la santé globale des personnes estriennes vivant avec un VIH.
- **La Rose des vents de l'Estrie** 819 823-9996
Aide psychologique, accompagnement transport, visites amicales, répit, ateliers, groupes de soutien et service d'auxiliaire familiale et sociale. Liste de gardiennes disponibles sur demande pour du répit occasionnel(travailleurs autonomes). Aide financière pour aider à payer la franchise des médicaments ou à subvenir à d'autres besoins essentiels. On doit répondre à des critères bien précis.

► Prestations de compassion pour les proches

Depuis le 4 janvier 2004, le proche d'une personne gravement malade, qui risque de mourir au cours des 26 semaines suivantes et qui a besoin de soins ou du soutien de sa famille, a droit à des prestations de compassion de l'assurance-emploi. Ces prestations visent à soutenir financièrement la personne qui doit s'absenter de son travail pour prendre soin d'un membre de sa famille gravement malade.

Développement et ressources humaines Canada (DRHC) administre le programme d'assurance-emploi. Pour communiquer avec eux, téléphonez au 1 800 808-6352 ou visitez leur site Internet : www.servicecanada.gc.ca

• Recours

Toute personne qui se croit lésée dans ses droits à la suite d'une décision de DRHC, peut en appeler de cette décision devant le Conseil arbitral. Pour obtenir de l'aide dans cette démarche, vous pouvez communiquer avec le Mouvement des chômeurs et chômeuses de l'Estrie au 819 566-5811.

► Le décès d'un proche

CIUSSS de l'Estrie-CHUS (CSSS de la MRC-de-Coaticook) et certains groupes communautaires offrent de l'aide aux personnes endeuillées. Certains psychologues en pratique privée se spécialisent dans la problématique du deuil. Pour obtenir une liste de noms par quartier, on peut s'adresser à l'Ordre des psychologues du Québec (1 800 363-2644).

Des services de soutien au deuil sont souvent inclus dans les contrats avec les salons funéraires. Enfin, d'autres ressources peuvent vous venir en aide;

- **Coopérative funéraire de Coaticook** 819 849-6688
- **Résidence funéraire Charron & fils Inc.** 819 849-4141
- **Guichet unique** 819 849-4876, poste 57316
- **La Rose des vents de l'Estrie** 819 823-9996
- **Les amis compatissants de l'Estrie** 819 820-1407

Lorsqu'un décès survient, les proches ont aussi à faire face à toutes les demandes reliées à cet évènement.

► Les funérailles

Une personne majeure peut régler ses funérailles et le mode de disposition de son corps. Si le défunt n'a pas exprimé ses volontés, on s'en remet à la décision des héritiers ou des survivants.

On reconnaît comme seuls modes usuels de disposition des dépouilles; l'inhumation, la crémation, l'incinération ou la disposition du cadavre (en tout ou en partie) à des fins scientifiques.

► Le programme d'aide aux personnes et aux familles (aide sociale) : les prestations de décès

Une prestation spéciale d'un montant maximal de 2 500 \$ peut être accordée pour rembourser les frais funéraires d'une personne décédée sans que cette dernière ait nécessairement été prestataire de l'aide financière de dernier recours. Cette prestation peut être accordée à une **personne qui a payé les frais funéraires** d'une personne décédée et dont les ressources s'avèrent insuffisantes pour payer ces frais. Pour plus d'information, communiquez avec Services Québec au 1 877 644-4545.

► La Régie des rentes du Québec

• Les prestations de décès

Au décès d'une personne qui a suffisamment cotisé, le **Régime des rentes du Québec** prévoit une aide financière pour sa famille. Pour plus d'information, composez le 1 800 463-5185.

L'AIDE FINANCIÈRE

Nombreux sont ceux d'entre nous qui devons déboursier des frais supplémentaires liés aux biens et aux services dont nous avons besoin pour soutenir un proche malade, ayant des incapacités ou en fin de vie. Et cela peut nous coûter cher, très cher. Les nombreuses réformes qu'a subies le réseau de la santé depuis une vingtaine d'années ont fait en sorte de transférer aux personnes malades, ayant des incapacités ou en fin de vie, et à leurs proches, des coûts importants qui étaient autrefois pris en charge par les institutions.

Certains programmes gouvernementaux offrent de l'aide financière aux personnes ayant des incapacités et à leurs proches.

► Les crédits d'impôt

Il existe plusieurs crédits d'impôt, tant au fédéral qu'au provincial. Certains s'adressent aux personnes ayant des incapacités et/ou à leurs proches. Régulièrement, les budgets présentés par les différents ministres des Finances apportent des modifications à ces crédits. Nous vous en présentons ici quelques-uns.

Quelques définitions

- Un crédit d'impôt remboursable est un montant accordé à toute personne remplissant les conditions d'admissibilité du programme, même si elle n'a pas d'impôt à payer. Généralement, ce type de crédit cible les personnes ayant des revenus bas ou moyens puisqu'il y a souvent un plafond de revenu.
- Le crédit d'impôt non remboursable est un crédit ne servant qu'à réduire l'impôt sur le revenu que la personne doit payer. Pour y avoir droit et en profiter, il faut généralement avoir des revenus substantiels de travail, de placements ou autres.

► Les crédits d'impôt fédéraux

Le crédit non remboursable pour frais médicaux

Ce crédit permet à un contribuable de déduire un montant pour ses frais médicaux. Les frais admissibles sont les suivants;

- les services professionnels non couverts par un régime public,
- les médicaments,
- les orthèses,
- les prothèses,
- les lunettes,

- le coût de l'adaptation d'un véhicule ou d'une maison,
- les frais d'une assurance santé privée,
- des services personnels ou de gardiennage offerts par un préposé,
- les frais d'une résidence pour personnes ayant des limitations fonctionnelles (ex. : un CHSLD), etc.

Le crédit d'impôt non remboursable pour personnes à charge âgées de 18 ans ou plus ayant une déficience

Un contribuable peut déduire un montant pour ses enfants ou ses petits-enfants de plus de 18 ans ou ceux de sa conjointe. Cette déduction peut aussi être valable pour d'autres personnes de plus de 18 ans qui lui sont apparentées ou qui le sont à sa conjointe, pourvu que ces personnes soient à sa charge et qu'elles présentent une déficience mentale ou physique.

Le crédit d'impôt non remboursable pour aidants naturels

Un contribuable peut déduire, à certaines conditions, un montant pour l'aide à une personne apparentée de plus de 18 ans, qui est à sa charge et qui habite à la même adresse.

Où s'adresser :

- **Carrefour d'information aux aînés**..... 819 849-7011, poste 223
- **Centre Service Canada** 289, rue Baldwin, Coaticook

► Les crédits d'impôt provinciaux

Le crédit non remboursable pour les frais médicaux

Ce crédit permet à un contribuable de déduire un montant pour ses frais médicaux. Les frais admissibles sont les suivants :

- les services professionnels non couverts par un régime public,
- les médicaments,
- les orthèses,
- les prothèses,
- les lunettes,
- le coût de l'adaptation d'un véhicule ou d'une maison,
- les frais d'une assurance santé privée,
- des services personnels ou de gardiennage offerts par un préposé,
- les frais d'une résidence pour personne ayant des limitations fonctionnelles (ex. : un CHSLD), etc.

Le crédit d'impôt non remboursable pour personnes à charge âgées de 18 ans ou plus ayant une déficience

Un contribuable peut déduire un montant pour ses enfants ou ses petits-enfants de plus de 18 ans ou ceux de sa conjointe. Cette déduction peut aussi être valable pour d'autres personnes de plus de 18 ans qui lui sont apparentées ou qui le sont à sa conjointe, pourvu que ces personnes soient à sa charge et qu'elles présentent une déficience mentale ou physique.

Le crédit d'impôt non remboursable pour aidants naturels

Un contribuable peut déduire, à certaines conditions, un montant pour l'aide à une personne apparentée de plus de 18 ans, qui est à sa charge et qui habite à la même adresse.

Où s'adresser :

- **Carrefour d'information aux aînés**..... 819 849-7011, poste 223
- **Services Québec** 29, rue Main Est, bureau 201, Coaticook

Crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés

En 2014, un contribuable de 70 ans ou plus peut obtenir ce crédit d'impôt égal à 32 % des dépenses admissibles pour obtenir certains services de soutien à domicile (ex. ; services domestiques, services directs à la personne). Les dépenses acceptées sont assujetties à un plafond de 19 500 \$ par année pour une personne autonome et 25 500 \$ pour une personne non autonome. Ceci équivaut à un crédit d'impôt maximal de 6 240 \$ pour une personne autonome et 8 160 \$ pour une personne non autonome.

Le crédit d'impôt pour les frais de relève donnant un répit aux aidants naturels

Afin de reconnaître le besoin des aidants naturels de se ressourcer et de prendre un répit, un crédit d'impôt remboursable pour les frais engagés à l'égard de services spécialisés de relève peut atteindre jusqu'à un maximum de 1 560 \$ par année. Ceci est valide pourvu que ces services soient fournis par un particulier qui détient un diplôme reconnu.

Le langage juridique peut parfois être difficile à comprendre. Cette section du guide vous présente de l'information sur les documents juridiques ainsi que sur les régimes de protection, et ce, de façon vulgarisée. L'information est disponible sur le site Internet suivant : www.educaloi.qc.ca

► Aide pour remplir sa déclaration

Chaque année, des centaines de bénévoles formés par Revenu Québec et Revenu Canada offrent gratuitement, ou à peu de frais, leur aide aux personnes qui ont besoin d'assistance pour remplir leurs déclarations de revenus. Ce service est offert en février, mars et avril et s'adresse aux personnes qui n'ont pas les moyens d'avoir recours à des services professionnels.

Où s'adresser :

- **Carrefour d'information aux aînés**..... 819 849-7011, poste 223

► L'aide aux personnes et aux familles (aide sociale)

La loi sur l'aide aux personnes et aux familles prévoit qu'une personne admissible a droit à une allocation supplémentaire lorsqu'elle procure des soins constants à une personne dont l'autonomie est réduite de façon significative. Cette allocation peut être accordée même si les deux personnes habitent des logements différents.

Où s'adresser :

- **Centre local d'emploi (CLE) Coaticook**..... 819 849-7080

DOCUMENTS JURIDIQUES

► Procuration

La procuration est un contrat par lequel vous (le mandant) désignez une autre personne (le mandataire) pour agir à votre place dans l'accomplissement d'un acte juridique, dit le Code civil du Québec. Cette personne peut être un parent – enfant ou frère, par exemple – ou un professionnel (comptable, notaire, etc.). Dans tous les cas, cette personne doit être digne de foi, capable de mener à bien le mandat qu'elle a reçu et être d'accord pour remplir cette tâche. La procuration n'a pas de date limite. Elle s'éteint d'elle-même lorsque le mandat est exécuté ou encore lorsque le mandataire décède ou est déclaré inapte.

Il existe plusieurs types de procurations. Voici les trois plus courantes.

- **La procuration bancaire.** Elle permet au mandataire de retirer de l'argent d'un ou de plusieurs de vos comptes bancaires afin de payer votre loyer et vos dépenses courantes, par exemple. Pour la préparer, il suffit de vous rendre avec votre mandataire à votre institution financière et de signer le formulaire prévu à cette fin. Cette procuration est gratuite.
- **La procuration spécifique.** Si vous désirez que votre mandataire collecte les loyers de votre immeuble à revenus ou qu'il communique avec le fisc à votre place, donnez-lui une procuration spécifique. Comme son nom l'indique, cette procuration lui confère seulement les pouvoirs dont il a besoin pour s'acquitter des tâches que vous lui déléguez. Notez que certains organismes et entreprises proposent à leurs clients des formulaires types de procuration.
- **La procuration générale.** Vous partez en voyage plusieurs mois? Vous êtes hospitalisé durant une longue période? Fournissez à votre mandataire une procuration générale pour qu'il s'occupe de vos affaires pendant votre absence. Ce faisant, il sera investi, à votre choix, des pouvoirs de simple administration (capacité de vendre ou d'aliéner ces biens). Vous l'aurez deviné, si le premier document peut être pratique, le second doit être utilisé avec une extrême prudence, et ce, en toutes circonstances. Une telle procuration est très dangereuse, car elle permet au mandataire de vendre votre maison et vos placements.

Source : GUÉNETTE, M. (2013), les types de procurations. Le bel âge. Février 2013. Article complet accessible au site suivant : http://www.lebelage.ca/argent_et_droits/vos_droits/prudence_avec_les_procurations.php

► Mandat en cas d'inaptitude

Qu'est-ce que l'inaptitude? L'inaptitude se définit comme l'incapacité pour une personne de prendre soin de sa personne ou de ses biens. Il y a divers degrés d'inaptitude. Elle peut être partielle ou totale, temporaire ou permanente.

Comment déterminer si une personne est inapte? Une évaluation est nécessaire pour obtenir l'ouverture d'un régime de protection ou l'homologation d'un mandat en prévision de l'inaptitude. L'évaluation de l'inaptitude se fait en deux volets :

- **L'évaluation médicale.** L'évaluation médicale est effectuée par un médecin et porte sur l'état de santé de la personne. Le médecin pourra identifier les conditions, maladies et symptômes susceptibles d'influencer la capacité de la personne. Cette évaluation traitera aussi du degré de l'inaptitude.
- **L'évaluation psychosociale.** L'évaluation psychosociale est généralement faite par un travailleur social qui travaille dans le réseau de la santé ou en pratique privée. Cette évaluation sert à établir le degré d'autonomie de la personne et son besoin de protection. Le professionnel tentera aussi d'établir les possibilités de prise en charge de la personne par ses proches ou par le Curateur public.

Qu'est-ce qu'un mandat en cas d'incapacité?

C'est un document qui vous permet de désigner, à l'avance, une ou plusieurs personnes pour veiller à votre bien-être et pour administrer vos biens au cas où vous deviendriez incapable de le faire vous-même. En langage juridique, cet état s'appelle l'incapacité. La personne à qui vous confiez la tâche de veiller à votre bien-être et d'administrer vos biens dans votre mandat en prévision de l'incapacité s'appelle un mandataire. Le mandat donné en prévision de l'incapacité peut être fait de deux façons :

- Le mandat notarié. Ce mandat fait devant notaire confère au document un caractère d'authenticité. En d'autres mots, il sera plus difficile de le contester devant les tribunaux. Le notaire certifie le consentement et demeure le gardien de l'original du mandat. Il l'inscrira au Registre des mandats de la Chambre des notaires.
- Le mandat devant témoins. Ce mandat doit être signé par vous et par deux témoins qui attestent que vous êtes capable mentalement et physiquement d'exprimer votre volonté et d'en comprendre la portée. Ces témoins ne doivent pas être visés par le contenu du mandat.

Homologation

L'homologation est une procédure légale qui a pour but de vérifier l'incapacité du mandant, l'existence du mandat et sa validité. Quand la personne ayant fait un mandat devient inapte, son mandataire doit s'adresser à la cour pour demander l'homologation de ce document. Il joint à sa requête l'évaluation médicale et psychosociale confirmant l'incapacité de la personne.

Recours

Une fois le mandat homologué, si le mandataire néglige ses responsabilités ou s'il commet une fraude, la personne inapte ou ses proches peuvent demander au tribunal de lui retirer son mandat ou encore, porter plainte au Curateur public. Celui-ci a le droit d'enquêter et, si nécessaire, d'intervenir auprès du mandataire, de demander à la cour de lui retirer sa responsabilité et de procéder à l'ouverture d'un régime de protection en l'absence d'un remplaçant désigné.

► Testament

Trois types de testaments sont reconnus au Québec;

- le testament notarié,
- le testament olographe,
- le testament devant témoins.

Qu'est-ce qu'un testament notarié?

Comme son nom l'indique, le testament notarié est un testament préparé par un notaire. Le notaire rédige un testament qui respecte les conditions de validité imposées par la loi et qui précise vos volontés en tenant compte de votre situation familiale et financière. À noter qu'un avocat peut rédiger un testament, mais il s'agira alors d'un testament devant témoins.

Qu'est-ce qu'un testament devant témoins?

Comme son nom l'indique, le testament devant témoins implique la signature du testament devant deux témoins réunis en même temps. Toute personne majeure peut agir à titre de témoin. Il est cependant impossible d'être à la fois bénéficiaire du testament et témoin.

Les témoins doivent attester qu'il s'agit bien de votre testament et de votre signature et signer le testament après vous. Un testament préparé par un avocat est un testament devant deux témoins. Le testament devant témoins peut être écrit à la main, tapé à la dactylo ou écrit à l'ordinateur. S'il est écrit à l'ordinateur, seule une version imprimée – et signée – a valeur légale.

Si vous ne rédigez pas vous-même votre testament, vous devez vous assurer que vos initiales ou votre signature soient apposées sur chaque page, de même que celles des témoins. Vous n'êtes pas obligé de lire le contenu de votre testament devant les témoins. Toutefois, s'il vous est impossible de lire votre testament vous-même (par exemple, parce que vous avez des problèmes importants de vision), le document doit vous être lu par l'un des témoins.

Qu'est-ce qu'un testament olographe?

C'est un testament entièrement écrit et signé par vous-même. Il s'agit du type de testament le plus simple puisqu'il ne doit respecter que deux conditions pour être valide :

1. Être écrit à la main sans ordinateur ou autre moyen technique,
2. porter votre signature.

Même si ce type de testament ne nécessite aucun témoin, il est recommandé de préciser à vos proches l'endroit où vous comptez le garder. Pour éviter toute confusion, lorsque vous rédigez à nouveau un testament, assurez-vous d'y inclure tous vos souhaits et d'annuler tout autre testament en y écrivant ce qui suit : « Le présent testament révoque en entier tout testament fait antérieurement ».

Source : Éducaloi, 2013 <http://www.educaloi.qc.ca/capsules/les-testaments>

On identifie quatre types de personnes pouvant faire l'objet d'un régime de protection en cas d'inaptitude, soit :

1. les personnes atteintes de maladies dégénératives, telles que la maladie d'Alzheimer,
2. les personnes ayant une déficience intellectuelle,
3. les personnes présentant des problématiques de santé mentale,
4. les personnes présentant divers syndromes organiques à la suite d'un accident vasculaire cérébral ou d'un traumatisme crânien.

Le régime de protection peut être privé ou public.

- Il est privé, lorsque la loi désigne un proche pour représenter la personne inapte.
- Il est public lorsque c'est le Curateur public qui est désigné pour représenter la personne inapte ou administrer son patrimoine (gestion des biens).

Le Code civil prévoit trois formes distinctes de protection pour les personnes majeures :

1. le régime de curatelle,
2. le régime de tutelle,
3. conseiller au majeur.

► La Curatelle

C'est un régime de protection qui peut être demandé en faveur d'une personne adulte qui n'est pas capable de faire valoir ses droits et d'administrer ses biens elle-même. En langage juridique, cet état s'appelle l'inaptitude. La curatelle peut être établie en faveur des adultes qui souffrent d'une inaptitude totale (ex. : une personne dont les facultés sont gravement atteintes, à la suite d'une maladie ou d'un accident) et permanente (ex. : maladie dégénérative comme l'Alzheimer). Dans les cas où l'inaptitude est partielle ou temporaire, le régime de la tutelle sera plus approprié, car il permet à la personne protégée de maintenir un certain degré d'autonomie et de s'adapter à sa situation.

Le régime de curatelle est le plus contraignant, mais il est toujours établi dans l'intérêt de la personne à protéger. Il est destiné à assurer sa protection, administrer ses biens et lui permettre de faire valoir ses droits. Avec le régime de la curatelle, la personne

protégée n'a plus vraiment d'autonomie. Elle doit toujours être représentée par son curateur, c'est-à-dire la personne nommée par le tribunal pour prendre toutes les décisions relatives à ses biens et à sa personne.

Un curateur est un représentant légal désigné par le tribunal pour représenter la personne en perte d'autonomie, assurer sa protection et administrer ses biens. Toute personne de l'entourage du majeur peut être nommée curateur, pour autant que cette personne soit un adulte ou un mineur émancipé. On parle alors de curatelle privée. Si personne dans l'entourage de l'adulte à protéger ne peut ou ne veut être curateur, le tribunal nomme alors le Curateur public pour agir comme curateur de cette personne. On parle alors de curatelle publique. Le curateur doit assurer le bien-être moral et matériel de la personne qu'il protège. C'est lui qui agit pour elle quand elle a besoin d'exercer ses droits. Il doit toujours tenir compte de sa condition, de ses besoins, de ses facultés et des autres circonstances dans lesquelles elle se trouve. Selon ses besoins, une personne peut avoir deux curateurs : un qui s'occupe de sa personne et un autre qui administre ses biens.

Source : Éducaloi, 2013, <http://www.educaloi.qc.ca/capsules/la-curatelle-au-majeur>

► La Tutelle

La tutelle est un régime de protection qui peut être demandé en faveur d'une personne adulte qui n'est pas capable de faire valoir ses droits et d'administrer ses biens elle-même. En langage juridique, cet état s'appelle l'incapacité. Il existe trois types de régime de protection : le conseiller au majeur, la curatelle et la tutelle. La tutelle préserve davantage l'autonomie de la personne inapte que la curatelle. On considère qu'une tutelle peut être établie en faveur des adultes qui souffrent d'une incapacité temporaire (ex. : longue hospitalisation à la suite d'un grave accident de la route) ou partielle (ex. : une personne qui souffre d'une légère déficience, mais qui est partiellement autonome).

Le régime de tutelle est toujours établi dans l'intérêt de la personne inapte. Il est destiné à assurer sa protection, administrer ses biens et lui permettre d'exercer ses droits. Si l'incapacité du majeur est partielle, la tutelle permet à la personne protégée de conserver un certain degré d'autonomie. Il peut donc exercer ses droits et gérer ses biens dans la mesure où il a la capacité mentale de le faire et est capable d'exprimer sa volonté. On peut comparer sa situation à celle d'un mineur : il peut faire de petites dépenses, mais il n'a pas le pouvoir de prendre des décisions qui ont de graves conséquences sur ses biens et finances, comme vendre un immeuble ou renoncer à un héritage.

Le tuteur doit assurer le bien-être psychologique et matériel de la personne qu'il protège. C'est lui qui agit pour elle quand elle a besoin d'exercer ses droits. Il doit toujours tenir compte de sa condition, de ses besoins, de ses aptitudes et des autres

circonstances dans lesquelles elle se trouve. Toute personne de l'entourage d'un adulte à protéger ou toute personne qui a son intérêt à cœur peut être nommée tuteur. Cette personne doit toutefois être majeure ou émancipée. Si personne dans l'entourage de l'adulte à protéger ne peut ou ne veut être tuteur, le tribunal nomme le Curateur public tuteur de cette personne.

Source : Éducaloi, 2013 <http://www.educaloi.qc.ca/capsules/la-tutelle-au-majeur>

► Le conseiller au majeur

Le conseiller au majeur, comme la tutelle et la curatelle, est un régime de protection. Il peut être demandé en faveur d'une personne adulte qui a besoin d'être assistée et conseillée pour faire valoir ses droits ou pour administrer ses biens. De tous les régimes de protection, le régime du conseiller au majeur est celui qui porte le moins atteinte à l'autonomie de la personne. La personne reste généralement capable de prendre soin d'elle-même. Par exemple, elle peut continuer de décider des questions se rapportant à ses soins de santé. Elle peut cependant compter sur l'assistance de son conseiller pour certains contrats ou autres actes concernant l'administration de ses biens, par exemple l'achat d'un véhicule automobile ou la signature d'un bail. Notons qu'il est seulement question d'assistance et non de représentation. La personne assistée d'un conseiller conserve la capacité de gérer ses affaires au sens de la loi.

Ce régime est approprié pour les adultes qui peuvent prendre soin d'eux-mêmes, mais qui ont besoin d'aide ou de conseils pour administrer leurs biens. Ces personnes peuvent avoir besoin de cette aide ou de ces conseils en raison d'une légère déficience intellectuelle, d'un accident, d'un affaiblissement des facultés à cause du vieillissement ou d'une incapacité temporaire due à une maladie.

Tout rôle de conseiller au majeur doit être assumé par un membre de la famille, un proche, un ami, qui démontre un intérêt particulier pour la personne qui a besoin d'assistance. Cette personne doit être majeure (ou pleinement émancipée) et entièrement capable d'exercer ses droits. Le Curateur public ne peut pas agir comme conseiller au majeur. Le rôle du conseiller se limite à assister la personne dans des situations bien précises. Ainsi, cette dernière continue d'assumer l'administration de ses biens, mais a accès aux conseils de son conseiller. C'est le jugement d'ouverture du régime de protection qui prévoit les types de démarches, de transactions et de décisions que la personne peut entreprendre sans l'assistance de son conseiller ou, à l'inverse, ceux pour lesquels cette assistance est requise.

Source : Éducaloi, 2013 <http://www.educaloi.qc.ca/capsules/le-conseiller-au-majeur>



BIEN CHOISIR UNE RÉSIDENTE PRIVÉE POUR ÂÎNÉS

- **Table de concertation des aînés de la MRC de Coaticook**819 849-7011, poste 223
Pochette d'information pour vous aider à mieux sélectionner la résidence privée qui vous conviendra.

► Bien réfléchir, bien choisir!

La recherche d'un nouveau milieu de vie est souvent vécue comme une étape insécurisante, tant pour la personne aidée que pour ses proches. « Qu'est-ce qui m'attend? Où vais-je me retrouver? Qui seront mes nouveaux voisins? », voilà autant de questions que la personne en perte d'autonomie peut normalement se poser au cours de cette période. Il est évident qu'un tel changement implique de mettre à contribution la capacité d'adaptation de chacun.

Mais, comme le dit le dicton, « qui perd gagne ». Si la personne que vous aidez quitte son domicile pour aller vivre en résidence privée, c'est bien sûr dans le but que ses besoins actuels soient mieux comblés, afin de compenser certaines incapacités et d'améliorer sa qualité de vie globale.

Aussi vaut-il la peine de prendre son temps avant de faire un choix aussi important. Il est essentiel de définir le plus clairement possible avec la personne concernée ses besoins, ses goûts et ses attentes. Il est également recommandé de visiter plusieurs résidences pour être en mesure de comparer les avantages de chacune.

Êtes-vous admissible à l'allocation-logement?

Pour savoir si vous êtes admissible au programme d'allocation-logement, adressez-vous à la Société d'habitation du Québec (SHQ) 1 800 463-4315. L'aide financière peut atteindre 80 \$ par mois.

ACTE	Association des accidentés cérébro-vasculaires et traumatisés crâniens de l'Estrie
DIRA-Estrie	(Dénoncer, Informer, Référer, Accompagner) Centre d'aide aux aînés victimes de maltraitance
AFEAS	Association féminine d'éducation et d'action sociale
APHC+	Association des personnes handicapées de la MRC de Coaticook
AQDR	Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées
CAB	Centre d'action bénévole
CAVAC	Centre d'aide aux victimes d'actes criminels
CSST	Commission de la santé et de la sécurité du travail
CAAP	Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes
CALACS	Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel
CEC	Centre communautaire Élie-Carrier
CHSLD	Centre d'hébergement et de soins de longue durée
CHUS	Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke
CRE	Centre de réadaptation Estrie
CLE	Centre local d'emploi
CIUSSS	Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux
DRHC	Développement des ressources humaines Canada
FADOQ	Fédération de l'âge d'or du Québec

HLM	Habitation à loyer modique
MSSS	Ministère de la Santé et des Services sociaux
OMH	Office municipal d'habitation
OPHQ	Office des personnes handicapées du Québec
OSBL	Organisme sans but lucratif
PIED	Programme intégré d'équilibre dynamique
PAD	Programme d'adaptation du domicile pour personnes handicapées
PASAD	Programme d'activités de stimulation à domicile (répit aux proches)
PRR	Programme de réparation en région
RAMQ	Régie de l'assurance maladie du Québec
RNI	Ressource non institutionnelle
RI-RTF	Ressource intermédiaire — Ressource de type familiale
SAAQ	Société de l'assurance automobile du Québec
SAD	Service d'aide domestique
SAPA	Soutien à l'autonomie des personnes âgées
SHQ	Société d'habitation du Québec
SMAF	Système de mesure de l'autonomie fonctionnelle
UCDG	Unité de courte durée gériatrique
URFI	Unité de réadaptation fonctionnelle intensive
UTA	Université du troisième âge



BIBLIOGRAPHIE

Aidant naturel, pas si naturel que ça! Action-Services aux aidants de parents âgés de Longueuil, Longueuil, 1999.

Prévenir l'épuisement en relation d'aide, Arcand, Michelle et Brissette, Lorraine, éditions Gaétan Morin, Montréal, 1994.

Guide des aidants, Leçons de vie, Association canadienne de soins palliatifs et Fondation GlaxoSmithKline inc., Canada, 2002.

Grille d'évaluation de la violence, Association estrienne pour l'information et la formation aux aînées et aînés (AEIFA) Lacroix, Lyne, inspiré de Caregiver And Care receiver Indicators of abuse (IOA) et Dépistage de l'abus chez les aidants naturels. (DACAN) (Reis-Nahmiash)

Bottin des organismes communautaires, services gouvernementaux et municipaux de Sherbrooke, Centre d'action bénévole de Sherbrooke, 2004.

Guide à l'intention de l'aidant, La Société Alzheimer, Toronto, 2003

Chez soi, le premier choix. La politique de soutien à domicile, ministère de la Santé et des Services sociaux, Québec, 2003

RAAN, La Boussole, Guide des droits des services et des ressources, Montréal, 2004.

Guide pour les personnes qui aident un proche en perte d'autonomie, Table de concertation aux aînés de la MRC Memphrémagog, Magog, hiver 2004.

Aider sans s'épuiser, Table de concertation pour les aînés du Val Saint-François, Val Saint-François, printemps 2003.

Traduction de Burden, interview de Zarit par le Centre de recherche en gériatrie, Hôpital d'Youville de Sherbrooke, Grille de Zarit, fardeau de tâches.

Calendrier, Répertoires des activités et services offerts aux personnes aînées de Sherbrooke, Table de concertation des organismes communautaires, secteur personnes aînées de Sherbrooke, 2005.

Today's Caregiver, Miami, Floride.

Carnet communautaire des aînés, branchant les aînés à leur communauté et en les réunissant (2009). Ministère de la Famille et des Aînés et la Fondation pour le bien vieillir.

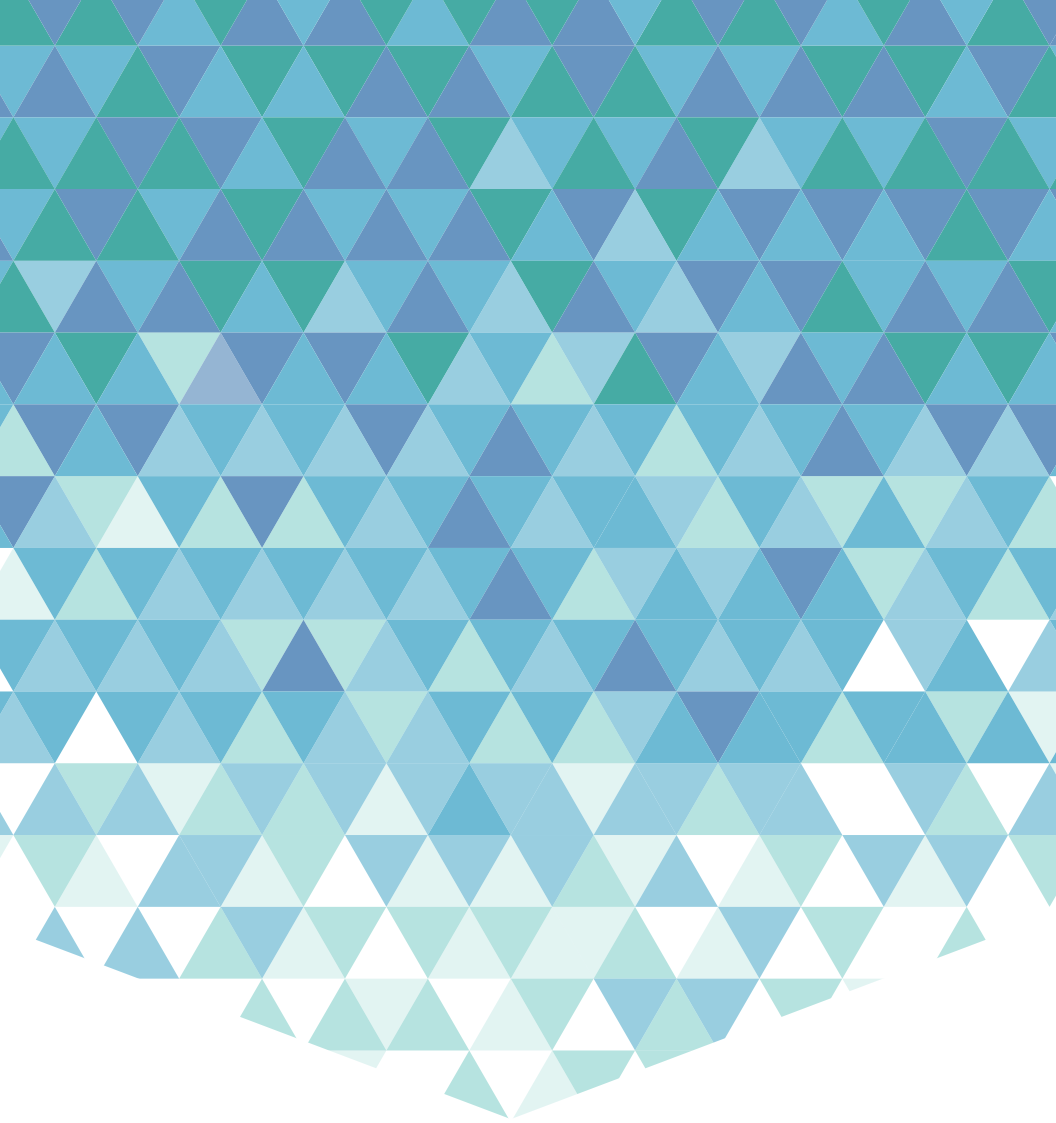
www.educaloi.qc.ca

NOMS ET NUMÉROS DE TÉLÉPHONE



Rôle	Nom	Numéro
Médecin de famille	_____	_____
Coordonnateur des soins à domicile	_____	_____
Infirmière-visiteuse	_____	_____
Physiothérapeute	_____	_____
Ergothérapeute	_____	_____
Aide de maintien à domicile	_____	_____
Bénévole	_____	_____
Conseiller spirituel	_____	_____
Pharmacien	_____	_____
Fournisseur d'équipement médical	_____	_____
Diététicienne	_____	_____
Autres personnes ressources	_____	_____
Famille et amis	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

VERSO VIERGE DE LA COUVERTURE ARRIÈRE



1^{RE} ÉDITION RÉIMPRESSION 05/2016