

GUIDE DE LA PERSONNE AIDANTE

L'entraide pour la santé de la communauté

OUTILS



CONSEILS

RESSOURCES



FÉDÉRATION DES FEMMES ACADIENNES
DE LA NOUVELLE-ÉCOSSE

Caregivers
Nova Scotia
for friends and family giving care

Financé en partie par le
gouvernement du Canada par le biais
du Programme de partenariats pour le
développement social

Canada

Cette initiative est financée par le Gouvernement du Canada par le biais du Programme de partenariats pour le développement social.
Les opinions exprimées ici ne reflètent pas nécessairement celles d'Emploi et Développement social Canada.

GUIDE DE LA PERSONNE AIDANTE

OUTILS • CONSEILS • RESSOURCES

L'entraide pour la santé de la communauté

Copyright @ 2022

La Fédération des femmes acadiennes de la Nouvelle-Écosse (FFANE)

Tous droits réservés.

La reproduction de ce guide, par quelque procédé que ce soit, est interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur, soit La Fédération des femmes acadiennes de la Nouvelle-Écosse (FFANE).

Cette ressource est dédiée à toutes les personnes aidantes non rémunérées en Nouvelle-Écosse et partout au Canada qui donnent de leur temps et le soutien aux autres.

Financé en partie par le
gouvernement du Canada par le biais
du Programme de partenariats pour le
développement social

Canada

Cette initiative est financée par le Gouvernement du Canada par le biais du Programme de partenariats pour le développement social. Les opinions exprimées ici ne reflètent pas nécessairement celles d'Emploi et Développement social Canada.

La FFANE remercie le Gouvernement du Canada par le biais du Programme de partenariats pour le développement social pour son appui financier dans le cadre de ce projet.

Avec la contribution de :

- Caregivers Nova Scotia, Fédération des aînés de la francophonie manitobaine (FAFM) et Ginette Goulet

Conception graphique / mise en page :

- Avokado Design & Print

Photos :

- Pexels

Note : Dans ce document, les références aux personnes aidantes sont au féminin, afin d'alléger le texte et de marquer le fait que ce sont encore les femmes qui prodiguent le plus d'heures de soins non rémunérées.

AVANT-PROPOS

La Fédération des femmes acadiennes de la Nouvelle-Écosse (FFANE) est heureuse de vous présenter le Guide de la personne aidante, qui comprend des outils, des conseils et des ressources en guise d'appui aux personnes aidantes de la Nouvelle-Écosse.

Le rôle de la personne aidante peut être très gratifiant bien que difficile et exigeant. Nous souhaitons que ce guide permette de rendre votre rôle encore plus valorisant et vous aide à faire face aux défis et aux responsabilités qui en découlent.

L'information dans ce guide n'est pas exhaustive et ne remplace pas les conseils d'un professionnel qualifié. Les renseignements que contient le guide ne sont pas des conseils juridiques ni médicaux officiels et proviennent de sources variées. La FFANE, ses administratrices, son personnel et ses consultants ne sont pas responsables des renseignements inclus ici quant à toute intention relative à la responsabilité ou à l'indemnisation.

Nous remercions chaleureusement les personnes et les organismes qui ont contribué de diverses façons à la réalisation de ce document. Nous souhaitons que ce Guide de la personne aidante soit pour vous un outil précieux. Il ne vous reste qu'à le découvrir!



Elaine Saulnier Thimot
Présidente



Micheline Gélinas
Directrice générale

REMERCIEMENTS

Ce document s'inspire du Guide de l'aidant naturel produit par la Fédération des aînés de la francophonie manitobaine (FAFM) ainsi que du Manuel du soignant produit par Caregivers Nova Scotia. Nous les remercions chaleureusement de nous avoir accordé la permission d'utiliser leur document comme modèle pour la conception du présent Guide de la personne aidante. Les propos, outils et conseils retenus ont été adaptés ou modifiés pour la Nouvelle-Écosse. Dans d'autres cas, les informations contenues dans le présent guide sont du domaine public.

Nous tenons à souligner la grande contribution de Mme Ginette Goulet. Du fond du cœur... Merci!

Au nom du comité de travail du présent guide, bonne lecture.

RESSOURCES IMPORTANTES

(Gardez près du téléphone ou à un endroit facilement accessible.)

Hôpital local : _____

Pharmacie : _____

Médecin : _____

Avocat : _____

Assurance santé : _____

Caregivers Nova Scotia : _____

Sans frais: 1-877-488-7390

À Halifax: 902-421-7390

Notes:

AUTRES SERVICES

Nom de l'organisme : _____

Personne-ressource : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

Site web : _____

Notes:

Nom de l'organisme : _____

Personne-ressource : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

Site web : _____

Notes:

TABLE DES MATIÈRES

PRÉSENTATION DU GUIDE	10
LA PERSONNE AIDANTE EN NOUVELLE-ÉCOSSE	11
Statistiques sur la démence	11
Qui est une personne aidante?	12
Qui sont les bénéficiaires de soins?	12
Les jeunes aidantes	12
Que font les personnes aidantes ?	13
CAREGIVERS NOVA SCOTIA	16
LES PREMIÈRES ÉTAPES	18
Votre rôle	18
Parlez-en!	20
Les fournisseurs de soins de santé	21
Soins continus	21
S'organiser!	22
MÉDICAMENTS	27
INFORMATION POUR LES SITUATIONS D'URGENCE	28
VERS UNE ALIMENTATION SAINNE	30
Conseils pour une alimentation saine	30
LA PLANIFICATION	32
SANTÉ ET BIEN-ÊTRE	32
Que veut dire « être en santé » ?	32
Que signifient « être en santé » et « vivre sainement » pour vous? . . .	32
Gérez votre stress	33
Autres conseils pour vous aider à gérer le stress	38
QUESTIONS D'ORDRE JURIDIQUE	44
Comment trouver un avocat	45
Procuration	45
Procuration perpétuelle	46
Directive préalable en matière de soins de santé	46
Directive personnelle	47

Testament	48
Propriété conjointe	49
Compte bancaire conjoint	49
Maison	50
QUESTIONS FINANCIÈRES	51
Programmes et avantages offerts par l'intermédiaire du ministère de la Santé et du Bien-être, Direction des soins continus de la Nouvelle-Écosse	51
Avantages offerts par l'Assurance emploi (AE)	52
Crédits d'impôt fédéraux	52
Prestations d'assurance privée	53
CHANGEMENT ET TRANSITION	54
Le chagrin	55
Allez de l'avant	55
À LA DÉFENSE D'UNE CAUSE	57
Défendre votre bénéficiaire de soins et vous-même	57
RESSOURCES	58
Ressources spécifiques à l'accès en français en Nouvelle-Écosse	58
• Répertoire de personnel en soins de santé bilingues	58
• Épinglette « Bonjour » et « Bonjour / Hello »	58
• Service 211	58
• Info-santé 811	58
• Ressources en santé mentale et dépendances	58
• Service d'interprétation	58
• Enregistrement de la langue dans votre dossier médical	58
• Santé Nouvelle-Écosse	59
Services gouvernementaux de la Nouvelle-Écosse	59
• Programmes nationaux	60
• Programme pour l'autonomie des anciens combattants	60
• Allocation pour relève d'un aidant familial	60
Services de répit, soins à domicile et autres services utiles	60
• Services de répit	60
• Programmes de jour pour adultes	61
• Soins à domicile	61

• Soins continus pour les peuples autochtones	62
• Anciens Combattants Canada	62
• Infirmières de l'Ordre de Victoria du Canada (VON Canada)	62
Appareils et accessoires fonctionnels, fournitures médicales	63
• Société canadienne de la Croix-Rouge	63
• Timbres de Pâques Nouvelle-Écosse	63
• Northwood Intouch	63
• Care Alert Canada	63
• Medic Alert, Safely Home	63
• Philips Lifeline	63
• Vial of Life	63
Transport	64
• Access-A-Bus (AAB)	64
• Dial-A-Ride Nouvelle-Écosse	64
• Le programme de transport et de stomie (BTO)	64
• Programme de transport VON	64
• Stationnement réservé	64
Repas	64
Entretien ménager et résidentiel	65
Logement abordable	65
Améliorations au domicile, modifications et rénovations	65
Information et soutien	65
• Caregivers Nova Scotia	65
• 211	66
• 811	66
• Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse (NSHA)	66
Organismes de santé	66
• AIDS Coalition of Nova Scotia	66
• ALS Society of Nova Scotia	66
• Alzheimer Society of Nova Scotia	66
• The Arthritis Society	66
• Autism Nova Scotia	66
• Brain Injury Association of Nova Scotia	66

• Canadian Cancer Society	66
• Canadian Mental Health Association	66
• Canadian National Institute for the Blind (CNIB)	67
• Craig's Cause Pancreatic Cancer Society	67
• Cystic Fibrosis Canada – Atlantic Region.	67
• Diabetes Canada, NS Regional Office	67
• Heart and Stroke Foundation Nova Scotia	67
• Hepatitis Outreach Society of Nova Scotia (HepNS)	67
• Huntington Society of Canada	67
• Lung Association Nova Scotia	67
• Multiple Sclerosis Society	67
• Muscular Dystrophy Canada – Atlantic Canada Region	67
• Nova Scotia Cancer Care Program	67
• Parkinson Society Maritime Region.	67
• Prostate Cancer Canada Atlantic Region	67
• Schizophrenia Society of Nova Scotia.	67
• Groupes de soutien.	67
Ressources culturelles	67
• Autochtone	68
• Acadiens ou francophones	68
• Afro-canadien.	68
Navigateur des patients atteints de cancer	68
Centres de ressources aux familles	68
Gay, lesbienne, bisexuel, transgenre, intersexe, queer (GLBTIQ)	69
• prideHealth.	69
Immigrants ou nouveaux arrivants.	69
• Immigration francophone Nouvelle-Écosse	69
Services d'interprétation de la Nouvelle-Écosse.	69
• Personnes handicapées.	69
• Nova Scotia Disabled Persons Commission	69
• Nova Scotia League for Equal Opportunities	69
• reachAbility.	69
Personnes âgées	69

• Canadian Association of Retired Persons (CARP)	69
• Community Links	69
• Seniors' Advisory Council of Nova Scotia	69
• We Are Young.	70
Initiative Young Carers	70
• Power House Project	70
Lectures suggérées	70
Autres ressources	71
• Fédération des aînées et aînés francophones du Canada.	71
• Une information mobile : la santé mentale!	71
• Comment être le meilleur proche aidant possible.	71
• Regroupement des aidantes naturels du Québec.	71
• Fondation proches aimants Petro Canada ^{mc}	71
INFORMATION PERSONNELLE	72
NUMÉROS FRÉQUEMMENT APPELÉS	72
GLOSSAIRE	73
RÉFÉRENCES	75
NOTES	77

PRÉSENTATION DU GUIDE

Le présent guide offre à la fois des outils, des conseils et des ressources pour vous guider dans votre rôle de personne aidante. Il peut également vous servir de cahier de bord ou de journal de réflexion. Pour débiter, voici quelques pistes de réflexion :

- Quel genre de soins voudriez-vous recevoir si vous étiez malade, en perte d'autonomie, en perte de mobilité, ou en situation de handicap?
- Qui prendrait soin de vous?
- Où iriez-vous vivre?
- Que feriez-vous si un de vos proches avait besoin de soins? Vous sentez-vous prêt à assumer le rôle de personne aidante?
- Voulez-vous être une personne aidante? Si oui, quelles en seraient les conséquences sur votre vie?
- De quelle façon pouvez-vous aider une personne aidante que vous connaissez?

Plusieurs pages vous offrent un espace pour réfléchir et écrire sur différents aspects de la prestation de soins en fonction de votre expérience. Vous pouvez trouver utile de le faire au fur et à mesure que vous lisez, ou vous voudrez peut-être revenir plus tard sur ces pages. Cette ressource est pour vous ; il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de l'utiliser.

Comme pour toute publication imprimée, certaines informations peuvent devenir désuètes ou de nouvelles informations peuvent devenir disponibles. Nous vous encourageons à visiter le site web de *Caregivers Nova Scotia* ou de les contacter directement si vous avez des questions sur l'un des outils, services ou organisations inclus dans ce guide. Cela garantira que vous obtenez les informations les plus récentes possibles. Cela nous aidera également à comprendre vos besoins et à vous orienter au bon soutien.

Si vous n'êtes pas une personne aidante, nous espérons que ce guide vous encouragera à réfléchir sur certains des sujets qu'il aborde. Nous espérons que cette ressource vous aidera à réfléchir aux soins que vous pourriez à la fois avoir besoin et à fournir, maintenant ou à l'avenir, et les façons dont la prestation de soins rend nos collectivités plus fortes.

Ce guide vous offre des liens web vers plusieurs ressources. Soyez avisé que ces informations sont souvent présentées uniquement en anglais.

LA PERSONNE AIDANTE EN NOUVELLE-ÉCOSSE

Il existe de nombreux types de personnes aidantes, et les gens peuvent définir ce qu'est une personne aidante de différentes manières.

Une personne aidante est une personne qui prend soin d'un individu malade ou en situation de handicap ou dont la santé limite les activités de la vie quotidienne. Il peut s'agir d'un enfant adulte qui s'occupe d'un de ses parents atteints d'une maladie chronique, d'une mère qui prend soin de son enfant handicapé, d'une adolescente qui aide ses parents après que l'un d'eux a subi une crise cardiaque ou d'une amie ou voisine qui accompagne quelqu'un à un rendez-vous chez le médecin ou qui l'aide dans ses tâches ménagères.

Comme c'est le cas dans plusieurs autres provinces à travers le pays, il est impossible de dénombrer les personnes aidantes en Nouvelle-Écosse, le type de soins qu'elles donnent et les conséquences de ce rôle sur leur santé, leurs relations et leur situation financière. Les besoins des personnes aidantes varient selon le stade de la maladie de la personne soignée et selon les préférences et réalités de chaque personne.

Statistiques sur la démence¹

- À l'heure actuelle, plus de 17 000 Néo-Écossais souffrent de démence.
- L'on estime qu'entre 2008 et 2038, la Nouvelle-Écosse dépensera plus de 24,5 milliards de dollars en coûts de santé directs, en coûts liés aux proches aidantes non rémunérées et en coûts indirects.
- Bien que la plupart des personnes qui souffrent de démence soient âgées, environ une personne de moins de 65 ans sur 1 000 développe des troubles cognitifs à début précoce.

En quelques chiffres...²

L'urgence

- Plus de 500 000 : le nombre de Canadiens atteints d'un trouble neurocognitif aujourd'hui.
- 912 000 : le nombre de Canadiens atteints d'un trouble neurocognitif en 2030.
- 25 000 : le nombre de Canadiens qui reçoivent un diagnostic de trouble neurocognitif chaque année.
- 65 % des personnes d'au moins 65 ans qui reçoivent un diagnostic de trouble neurocognitif sont des femmes.

Les coûts

- Plus de 12 milliards de dollars : les coûts annuels pour les Canadiens pour prendre soin des personnes atteintes d'un trouble neurocognitif.
- 359 millions de dollars : le coût pour qu'un médicament utilisé dans le traitement des troubles neurocognitifs passe du laboratoire à la commercialisation.

Qui est une personne aidante?

Trente et un pour cent (31%) des Néo-Écossais - soit environ 290 000 personnes dans cette province - donnent une partie des soins non rémunérés à une autre personne atteinte d'une affection de longue durée ou d'une maladie temporaire. Ceci est comparé à 28% à l'échelle nationale.

Les Néo-Écossais, comme le reste des Canadiens, vivent plus longtemps et l'âge de la population continue d'augmenter à mesure que les baby-boomers vieillissent. Cela indique un besoin accru d'aide et de soins liés au vieillissement et à d'autres conditions.³ Cela suggère également que le travail que font les personnes aidantes, et la nécessité de les soutenir sont plus critiques que jamais.

« En 2018, environ un Canadien sur quatre âgé de 15 ans et plus (ce qui représente 7,8 millions de personnes) a prodigué des soins à un membre de sa famille ou à un ami ayant un problème de santé de longue durée, une incapacité physique ou mentale ou des problèmes liés au vieillissement. »⁴

On trouve des personnes aidantes aussi bien en milieu urbain qu'en milieu rural. Elles ont différentes, de cultures et de profils linguistiques divers. Ils ont différentes orientations sexuelles, et certains sont aussi des personnes en situation de handicap.

Bien que le nombre d'hommes aidants soit en augmentation, en général, le nombre de femmes occupant des postes d'aidantes continue d'être plus élevé. Ce sont elles aussi qui donnent le plus souvent des soins aigus et de longue durée nécessitant une attention personnelle quotidienne. En bref, tout le monde peut être appelé à être une personne aidante.

Qui sont les bénéficiaires de soins?

Les personnes aidantes de la Nouvelle-Écosse et de partout au Canada prodiguent des soins aux membres de la famille immédiate et élargie, les amis, les voisins, les collègues et d'autres dans leurs communautés. Bien que la plupart des personnes aidantes s'occupent d'une personne âgée, nombreuses sont celles qui s'occupent d'enfants ou d'adultes à charge.

Certaines s'occupent de plus d'une personne, et de nombreuses personnes reçoivent des soins de plus d'une personne aidante. Les personnes aidantes peuvent s'occuper de quelqu'un qui vit avec eux ou dans un foyer de soins de longue durée ou une résidence pour personnes âgées. Mais la plupart aident quelqu'un qui vit dans un endroit qui lui est propre.⁵

Les jeunes aidants

Il y a beaucoup de jeunes qui s'occupent de leurs parents, frères et sœurs ou amies en Nouvelle-Écosse en raison d'une maladie chronique, d'un handicap, ou d'un état de santé mentale. Ils constituent une population importante et croissante de personnes aidantes qui ont besoin d'information, de reconnaissance et de soutien tout comme l'ont toutes personnes aidantes. Malheureusement, les jeunes aidantes sont souvent réticentes de s'identifier et donc restent invisibles. De plus, bon nombre des soutiens et services existants en Nouvelle-Écosse ne peuvent pas toujours répondre à leurs besoins uniques.

Cependant, il existe des organismes de santé qui ont des forums en ligne et communautés de discussion où les jeunes aidantes peuvent se connecter avec d'autres dans des situations similaires. Certains ont des personnes aidantes bénévoles formées qui peuvent fournir une

assistance individuelle par téléphone. Les détails sur ces organismes peuvent être trouvés dans la section « Informations et soutien » de ce guide.

Quand nous disons « jeunes aidantes », nous entendons les personnes de moins de 19 ans. D'autres organismes peuvent définir « jeune » différemment, par exemple comme moins de 18 ans, ou moins de 21 ans. Caregivers Nova Scotia est ici pour aider les jeunes aidantes de toutes les manières possibles, quel que soit leur âge. Les jeunes aidantes sont toujours les bienvenues dans leurs groupes de soutien et sont encouragées à s'y joindre.

Que font les personnes aidantes ?

Chaque situation de soins est différente, mais la plupart des personnes aidantes en Nouvelle-Écosse aident dans au moins un des domaines suivants :

- Soins personnels : donner le bain; aider à s'habiller; soulever/ déplacer; donner des médicaments.
- Aide à la maison : faire le ménage et le lavage; préparer les repas; s'occuper du jardin ou faire de l'entretien extérieur.
- Transport et magasinage : accompagner la personne soignée à ses rendez-vous et faire ses courses.
- Organisation des soins : se renseigner sur les services offerts; prendre les rendez-vous et faire les arrangements nécessaires pour obtenir les services; représenter la personne soignée.
- Soutien psychosocial : rendre visite à la personne soignée; rester en contact par téléphone et par des applications virtuelles.
- Autres appuis : s'occuper des opérations bancaires et des documents juridiques; remplir les déclarations de revenus.

Les personnes aidantes sont l'épine dorsale invisible du système de santé.

Une personne aidante est une personne qui, sans rémunération et d'une façon non officielle, prodigue des soins personnels, apporte un appui ou fournit de l'aide à une autre personne qui éprouve des difficultés ou qui est atteinte d'une maladie ou d'une incapacité en raison de l'âge. Les personnes aidantes jouent un rôle de premier plan en aidant les bénéficiaires de soins à vieillir chez eux et à rester dans leur domicile et leur collectivité le plus longtemps possible.⁶

La plupart des Néo-Écossais seront forcés d'assumer le rôle de personne aidante à un moment ou à un autre. Cette expérience est peut-être nouvelle pour vous, ou peut-être assumez-vous le rôle de personne aidante depuis plusieurs années. Que l'on prodigue des soins à un conjoint, à un ami ou à un parent vieillissant, le fait de se considérer comme une personne aidante peut être essentiel au bien-être dans ce rôle et encourager le recours aux services de soutien.⁷

Les personnes aidantes jouent un rôle vital dans la vie des personnes dont elles s'occupent et elles contribuent à la société de bien d'autres façons.

Avec une population vieillissante ainsi qu'une diminution de personnes pour en prendre soin, la contribution des personnes aidantes est d'autant plus importante. Financièrement, on estime que les personnes aidantes au Canada sauvent jusqu'à 66 milliards de dollars par an au système des soins de santé.⁸ Dans leurs communautés, les personnes aidantes font beaucoup de choses en plus de leurs tâches de soins. Beaucoup élèvent aussi des enfants, font du bénévolat, exercent un emploi rémunéré, ou les trois.

En d'autres termes, les personnes aidantes sont un élément essentiel de notre société. En les appuyant, nous contribuons à bâtir des communautés plus fortes et plus en santé.

Un des domaines d'intérêt de la *stratégie nationale du Canada sur la démence (2019)* est d'améliorer le soutien aux personnes aidantes. « Les aidants naturels sont des membres essentiels de l'équipe de soins; il est essentiel de leur apporter un meilleur soutien pour améliorer la qualité de vie des personnes dont ils s'occupent et pour qu'ils prennent soin de leur propre santé. »⁹

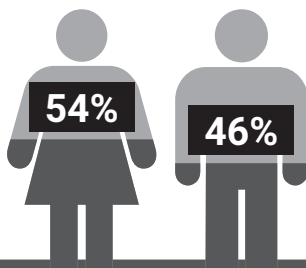
Santé Canada, dans un de ses documents intitulé *Barrières linguistiques dans l'accès aux soins de santé*, démontre que la barrière de la langue a « des effets négatifs sur l'accès aux soins de santé, la qualité des soins, le droit des patients, le niveau de satisfaction des patients et, surtout, sur le résultat des traitements des patients. »¹⁰ Ces constats viennent prouver l'importance des programmes de promotion de la santé, et la nécessité d'offrir des services aux patients dans leur langue maternelle.

En juin 2021, la Nouvelle-Écosse a adopté la politique « Caregiver Benefit Program » (Programme d'allocation pour personnes aidantes) reconnaissant le rôle important des personnes aidantes dans leurs efforts pour aider les proches et les amis. Le programme est destiné aux adultes à faible revenu qui ont un niveau élevé d'incapacité ou de déficience, tel que déterminé par une évaluation des soins à domicile. Si l'aidante et le bénéficiaire de soins sont tous les deux admissibles au programme, l'aidante recevra 400 \$ par mois.¹¹

Les aidants au Canada en 2018

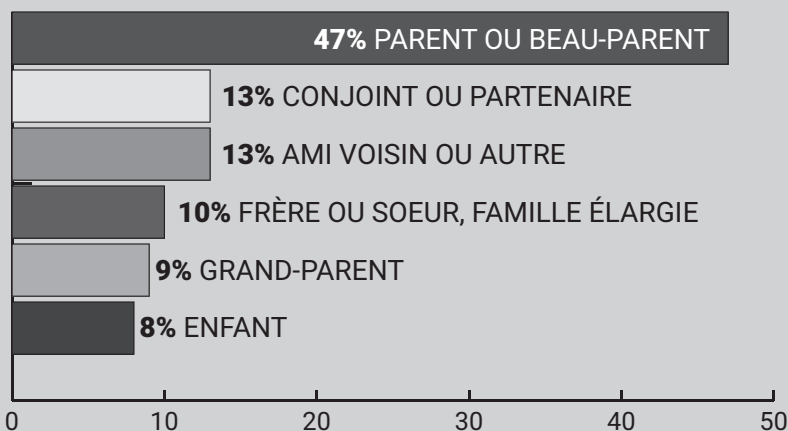
1 personne sur **4**

au Canada a donné des soins ou offert de l'aide à un membre sa famille ou à un ami ayant un problème de santé de longue durée, une incapacité physique ou mentale, ou des besoins liés au vieillissement, et près des deux tiers des aidants âgés de 45 ans ou plus.

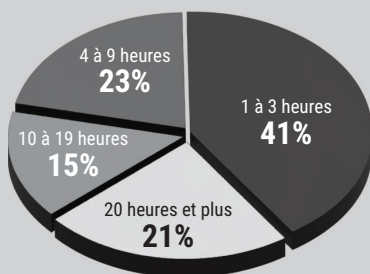


Les femmes représentaient la majorité des aidants au Canada

PRÈS DE LA MOITIÉ DES AIDANTS SE SONT PRINCIPALEMENT OCCUPÉS D'UN PARENT OU D'UN BEAU-PARENT



LA PLUPART DES AIDANTS ONT DONNÉ DE 1 À 3 HEURES DE SOINS PAR SEMAINE



LES QUATRE PRINCIPAUX TYPES DE SOINS FOURNIS AUX MEMBRES DE LA FAMILLE OU AUX AMIS ÉTAIENT :



CAREGIVERS NOVA SCOTIA

Caregivers Nova Scotia est un organisme à but non lucratif qui s'emploie à faire reconnaître et à soutenir les amis et membres de la famille qui sont des personnes aidantes. Leur vision est que les personnes aidantes soient considérées comme des partenaires essentiels dans la prestation de soins. Depuis 1998, ils ont travaillé sans relâche pour faire de cette vision une réalité.

Ils offrent divers services aux personnes aidantes : ligne d'aide téléphonique; ateliers éducatifs; et groupes de soutien communautaires. Caregivers Nova Scotia fait aussi partie de nombreux groupes de travail gouvernementaux afin de faire avancer les politiques publiques et la cause des aidantes.

Ils participent à des conférences nationales et continuent à travailler en étroite collaboration avec des organismes de toute la province pour s'entraider par le biais d'aiguillages, de partenariats et de consultations. Ils ont constamment cherché des moyens de former de nouveaux partenariats, tant au niveau local qu'au niveau national, qui leur aidera à fournir aux personnes aidantes les ressources et informations dont ils ont besoin. Un exemple : travailler avec des pharmaciens pour délivrer un atelier sur les médicaments sûrs pour les personnes âgées et les aidantes. Leurs efforts continus d'éducation et de sensibilisation garantissent que les professionnels de la santé, les partenaires communautaires et les alliés savent qu'ils sont là pour les aider à aider les personnes aidantes.

Voici quelques exemples de leurs partenaires de recherche : l'Université Mount Saint Vincent et le Nova Scotia Centre on Aging, l'École des sciences infirmières et l'École d'ergothérapie à l'Université Dalhousie, le département de l'Université Dalhousie médecine d'urgence et la Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse, ainsi comme la Faculté de médecine dentaire de l'Université Dalhousie et le Healthy Populations Institute.

La sensibilisation du public

Leur organisation a lancé la première semaine de la Sensibilisation des aidantes pour reconnaître et soutenir les milliers de personnes qui fournissent des soins non rémunérés dans toute la province. Cela a évolué pour devenir le mois de la sensibilisation aux aidantes, célébré chaque mois de mai en Nouvelle-Écosse. Au cours du mois, leur personnel développe divers événements et campagnes telles que l'organisation de thés d'appréciation des personnes aidantes à travers la province, en installant des présentoirs d'information dans les bibliothèques locales, et des campagnes de médias sociaux sur Facebook, Twitter et YouTube.

Site web

Le site web est un outil convivial qui peut être utilisé avec ce manuel pour vous aider dans votre parcours de soins. Il contient des informations et ressources à jour pour les personnes aidantes de la Nouvelle-Écosse, ainsi que des détails sur l'horaire mensuel de groupes de soutien, ateliers éducatifs et présentations. Vous pouvez vous inscrire également à leur bulletin bi-annuel et les suivre sur Facebook.

Si vous n'avez pas accès à Internet ou si vous préférez parler à quelqu'un en personne, veuillez nous appeler : (902) 421-7390 / Sans frais : 1-877-488-7390. Ils sont là pour aider.

Caregivers Nova Scotia offre quelques services en français. Si vous désirez parler avec leur coordinatrice de soutiens pour les aidantes en français, veuillez communiquer avec JoAnne Connors au 1-902-421-7390. Vous pouvez aussi laisser un message pour JoAnne en composant sans-frais 1-877-488-7390.

LES PREMIÈRES ÉTAPES

Bien des Néo-Écossais deviennent personne aidante du jour au lendemain, lorsqu'un ami ou un membre de leur famille tombe malade ou se blesse. D'autres doivent prodiguer davantage de soins à une personne parce que la santé de celle-ci décline ou que les autres personnes aidantes ont besoin d'un répit. Quelle que soit la façon dont on devient personne aidante, cela nous oblige à réfléchir à bien des choses. Si vous devenez personne aidante, ce rôle aura des conséquences positives et négatives sur votre vie.

Prenez le temps de vous demander quelles conséquences le rôle de personne aidante peut avoir sur :

- votre relation avec la personne soignée;
- vos rapports avec votre conjoint, vos enfants, vos parents, les autres membres de votre famille et vos amis;
- votre vie sociale, vos loisirs et vos amitiés;
- votre santé;
- votre carrière et votre emploi;
- vos finances;
- votre avenir.

Votre rôle

L'expérience de personne aidante est différente pour tout le monde. Il est important de comprendre ce que cela signifie pour vous, ce que vous voulez faire et ce que vous êtes capable de faire. Fixez-vous des limites et clarifiez les attentes dès le début, car cela peut être beaucoup plus difficile à faire une fois que vous aurez entamé ce nouveau rôle.

Exercice : Considérez les effets de la prestation des soins

Prenez un moment pour vous demander comment la prestation de soins pourrait affecter :

1. Ma relation avec la personne soignée ?

2. Ma/mes relation(s) avec mon/ma conjoint.e, mes enfants, mes parents, mes autres membres de la famille et mes amies ?

3. Ma santé ?

4. Ma carrière et mon emploi ?

5. Ma vie sociale et mes activités de loisir ?

6. Mes finances ?

7. Mon futur ?

Exercice : Quel rôle jouerez-vous ?

Il existe de nombreuses relations de soins (conjoint, parents aux enfants, aux enfants plus âgés ou plus jeunes aux parents, à la famille élargie, ou amis). L'expérience de la prestation de soins sera différente pour chacune. Il est important de comprendre ce que signifie être une personne aidante pour vous, ce que vous voulez faire et ce que vous êtes capable de faire.

Si possible, il vaut la peine de fixer des limites et de clarifier les attentes au début de votre parcours de soins, car cela peut être beaucoup plus difficile de le faire lorsque vous êtes déjà profondément impliquée et engagée. Cela peut également changer au fur et à mesure que vous développez vos compétences.

Les questions suivantes vous aideront à mieux définir votre rôle :

- Est-ce que je veux être personne aidante ? Combien de soins est-ce que je veux fournir ?

- Dans quelle mesure aimerais-je être impliquée dans les décisions concernant les soins ? De quoi la bénéficiaire de soins veut-elle et a-t-elle besoin ?

- Quel type de soins est-ce que je veux fournir ? Quelles sont mes compétences et mes ressources ?

- Quels types de tâches suis-je à l'aise et capable de faire ? Quels types de tâches ne suis-je pas à l'aise ou incapable de faire ?

- Y a-t-il d'autres personnes qui peuvent aider aux soins, me donner une pause, et me soutenir dans mon travail ? Qui sont-ils, et comment peuvent-ils aider ?

- J'habite dans une autre ville ou province. Puis-je être une personne aidante à distance ? Quel type de soutien puis-je apporter ?

- Que ressentirai-je vis-à-vis de moi-même si je choisis d'être une personne aidante ? Comment vais-je me sentir si je choisis de ne pas être une personne aidante ?

Parlez-en!

Prendre soin d'une autre personne est à la fois difficile et valorisant. Lorsque vous aurez réfléchi à votre rôle de personne aidante, parlez-en à votre famille, à vos amis et à votre entourage. Il est important qu'ils comprennent ce que ce rôle signifie pour vous, et ce, que vous soyez personne aidante depuis peu ou depuis longtemps.

Profitez d'une réunion de famille, d'un coup de téléphone à un ami ou d'une rencontre avec les personnes qui vous aident pour leur dire comment vous vous sentez. C'est très important, car cela peut les aider à voir comment ils peuvent vous appuyer dans votre rôle.

Il peut être utile de réfléchir aux questions suivantes avant votre rendez-vous :¹²

- Les souhaits de mon bénéficiaire de soins concernant ses soins sont importants. Comment les impliquer dans ces décisions ?
- Quelles sont vos principales préoccupations et priorités lorsque vous aidez à mettre sur pied un plan de prestation de soins pour quelqu'un d'autre ?
- Comment pensez-vous que votre bénéficiaire de soins et les autres pourraient réagir à la conversation ?

- Comment pouvez-vous expliquer à votre proche et aux autres pourquoi est-il important d'avoir cette conversation ?

Vous n'êtes pas obligée de répondre à toutes les questions en une seule réunion. L'important est de démarrer la conversation – et de la poursuivre dans le temps – d'une manière qui fonctionne pour vous et votre famille ou un cercle de soutien plus large. Cela peut également aider les autres à voir comment ils peuvent contribuer aux soins et au soutien dont vous avez besoin.

Pour plus d'informations sur la façon de démarrer la conversation avec des amis et la famille sur les soins, veuillez communiquer avec Caregivers Nova Scotia. Il existe une feuille de ressources sur le site de Caregivers Nova Scotia qui propose des stratégies pour entamer des conversations difficiles, si vous souhaitez l'utiliser : www.caregiversns.org

Les fournisseurs de soins de santé

En tant que personne aidante, vous ne savez peut-être pas comment communiquer avec votre professionnel de la santé sur votre rôle dans la vie de votre bénéficiaire de soins.

Les compétences requises pour aider votre bénéficiaire de soins peuvent être complexes, comme l'administration de médicaments ou le levage et le transfert. Votre fournisseur de soins de santé peut être la meilleure personne à qui parler si vous avez questions ou besoin de conseils.

Il peut être utile de préparer une liste de questions, un programme des activités quotidiennes, ou une liste « à faire » (des gabarits sont fournis dans les pages suivantes) à apporter à un futur rendez-vous. Cela aidera le fournisseur de soins de santé à comprendre la nature et l'étendue des soins que vous prodiguez et de vos besoins en tant que personne aidante.

Soins continus

Les soins continus sont une division du ministère de la Santé et du Mieux-être de la Nouvelle-Écosse. Il est responsable de l'élaboration des programmes et services qui aident les personnes aidantes et leurs bénéficiaires de soins, tels que le Programme de soins de soutien et le Programme de financement « Home First », parmi tant d'autres. Le ministère de la Santé et du Mieux-être distribue des fonds à chaque autorité sanitaire de district (DHA), qui est responsable de l'administration et la prestation de ces programmes.

Les programmes et services ne sont accessibles qu'en appelant le numéro sans frais de Continuing Care : 1-800-225-7225. Après avoir sélectionné les options de menu appropriées, votre appel sera dirigé à un travailleur qui recueillera des informations de base sur vous et votre récipiendaire de soins. Ces informations seront transmises à un coordinateur de soins qui vous rappellera et organisera une rencontre avec vous. Pendant cette rencontre, les besoins de vous et de votre bénéficiaire de soins seront évalués, et le coordonnateur de soins vous parlera des résultats de l'évaluation et quels services peuvent être fournis. Si vous êtes d'accord, des services seront mis en place.

Le numéro sans frais fonctionne tous les jours, y compris les fins de semaine, de 8h30 à 16h30. Si vous ne pouvez pas parler à quelqu'un immédiatement, il est important de laisser un message et de faire un suivi dans quelques jours si nécessaire.

Dès que possible, et dès que vous avez des questions, veuillez appeler la division des Soins continus (Continuing Care) au 1-800-225-7225 pour plus de renseignements sur les services qui peuvent vous être fournis en tant que personne aidante et votre personne soignée.

S'organiser!

La plupart des gens essaient d'équilibrer leurs responsabilités de personne aidante et leurs autres responsabilités. Vous avez sûrement entendu dire qu'il est important de prendre du temps pour soi, et vous vous êtes probablement demandé comment une telle chose était possible!

Dans cette section, vous trouverez des exemples de listes de contrôle, des formulaires et des tableaux, bref, des outils qui, nous l'espérons, vous aideront à établir le meilleur équilibre possible. Des copies en blanc des cartes, les plans et les exercices sont téléchargeables sur notre site web.

Caregivers Nova Scotia offre des ateliers éducatifs tels que: Caregiver Stress Management, Safe Medicines for Seniors and Caregivers, Advanced Care Planning for Caregivers: Getting Started and Brushing Up on Mouth Care. D'autres ateliers et ressources sont également en cours d'élaboration, tel qu'un atelier sur les soins aux personnes atteintes de démence.

Les outils des pages suivantes sont destinés à vous aider de façon pratique et significative afin de prendre soin d'un membre de votre famille ou ami, et pour vous-même.

Préparez un programme des activités de la vie quotidienne

Étape 1 : Quels sont vos besoins et ceux de votre bénéficiaire de soins ? Prendre un inventaire de vos compétences et des ressources dont vous disposez tous les deux. Y a-t-il des choses que d'autres pourraient faire pour vous aider dans votre rôle de personne aidante ou pour vous accorder une pause dans la prestation de soins ? Qu'est-ce que votre bénéficiaire de soins est capable de faire pour elle-même ? Identifiez vos compétences ainsi que les personnes qui peuvent vous aider.

Activités/Tâches	J'ai les compétences / forces?	Je peux faire la tâche?	Qui peut m'aider?	Quand / à quelle fréquence?
SOINS PERSONNELS				
Donner le bain				
Aider à s'habiller				
Manger/Nourrir				
Donner les médicaments				
Soins de pieds				
Soins de la bouche				
Aller aux toilettes				
Soulever / déplacer la personne soignée				
AIDE AUTOUR DE LA MAISON				
Faire le ménage léger				
Nettoyer la salle de bain et les planchers				
Faire la lessive				
Planifier les repas				
Préparer les repas				
M'occuper du jardin ou de l'entretien extérieur				
Prendre soin des animaux domestiques et des plantes				
Vérifier la boîte aux lettres				
Trier le recyclage/Traitement des déchets				

TRANSPORT / ACHATS				
Accompagner la personne soignée aux rendez-vous médicaux ou autres				
Organiser les activités sociales				
Faire les courses (épicerie ou autres)				
Faire remplir les ordonnances				
Veiller à l'entretien du véhicule				
COORDONNER LES SOINS À DOMICILE				
Faire de la recherche pour identifier les services offerts pour la personne soignée				
Faire de la recherche pour identifier les services offerts pour m'appuyer dans mon rôle d'aidant naturel				
Prendre les rendez-vous				
SOINS PSYCHOSOCIAUX				
Faire contact par téléphone				
Visiter la personne soignée				
Activités de loisir				
AFFAIRES FINANCIÈRES ET LÉGALES				
M'occuper des opérations bancaires, payer les factures, remplir les déclarations de revenus				
M'occuper des documents juridiques				
Déclaration d'impôts				
NOTES				

Étape 2 : Une fois que vous avez établi une liste de besoins, de compétences et de ressources, vous pouvez créer un programme d'activités de soins quotidiens qui doit être fait et qui peut aider tout au long de la semaine.

Programme des activités de soins quotidiennes

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

OU

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

MÉDICAMENTS

Si le suivi des médicaments est l'une de vos tâches de soins, un tableau des médicaments peut vous aider. Il peut servir de fiche de tous les médicaments pris et pour vous rappeler de donner les médicaments à temps. Il est particulièrement utile pour le personnel d'urgence, les travailleurs de répit, le personnel de soins à domicile, ou d'autres amis et membres de la famille qui pourraient vous aider.

Affichée à la vue (ex. : sur le réfrigérateur), la trousse est idéale pour les personnes âgées, les personnes ayant un handicap quelconque ou toute personne ayant des problèmes de communication.

Quelques conseils importants :

- Tenir la fiche à jour avec les médicaments sur ordonnance et ceux en vente libre (sans ordonnance).
- Apportez la fiche à tous les rendez-vous chez le médecin, aux visites à l'urgence, et à la pharmacie chaque fois que vous devez prendre une ordonnance.
- Utilisez seulement un médecin et une pharmacie. Ce sera plus facile de suivre vos médicaments et d'identifier tous les risques ou interactions médicamenteuses nocives.
- Demandez au pharmacien de mettre en place un système de plaquettes de médicaments pour vous et votre bénéficiaire de soins.
- Demandez au pharmacien d'examiner chaque médicament avec vous afin que vous compreniez quand et comment les prendre, et les interactions potentielles.
- Utilisez le flacon de vie (**Vial of Life**) pour conserver les informations importantes sur les médicaments dans votre réfrigérateur. Il s'agit d'informations essentielles pour les intervenants dans une situation vitale (voir page 63 pour plus de détails).
- Renseignez-vous sur le Basic Medication Review Service (BMRS). Un examen de médication prend environ 20 à 30 minutes à compléter et est un service assuré en vertu de tous les programmes Pharmacare, à l'exception du programme « Under 65 – LTC Program » (moins de 65 ans – SLD). Tous les autres patients peuvent bénéficier de ce service moyennant des frais. Pour plus renseignements, parlez à votre pharmacien ou visitez : www.pans.ns.ca/manage-my-meds
- Vous pouvez également participer à l'atelier **Caregivers Nova Scotia**, (les médicaments sûrs pour les personnes âgées et les personnes aidantes). Merci de nous contacter pour d'autres informations.

Les tableaux aux pages suivantes ne remplacent pas la « Trousse de vie », trousse d'information en situation d'urgence qui doit être affichée à portée de main pour les personnes aidantes ou toute autre personne qui pourrait avoir besoin de ces renseignements. Référez-vous à la page 63 pour savoir comment obtenir la Trousse de vie.

Consultez votre médecin ou pharmacien pour toute question relative à la prise de médicaments, ordonnances, etc.

INFORMATION POUR LES SITUATIONS D'URGENCE

Nom

Adresse

Date de naissance

Sexe

☐ Homme ☐ Femme

N° d'immatriculation de Santé NS

N° d'identification personnelle

N° de régime d'assurance médicale

Nom du médecin de famille

N° de téléphone
()

Contact en cas d'urgence

N° de téléphone
()

2° Contact en cas d'urgence

N° de téléphone
()

N° de téléphone de la pharmacie

N° de téléphone
()

Antécédents médicaux (maladies, chirurgies)

- ☐ Diabète
☐ Hypertension
☐ Maladie du coeur
☐ Problèmes respiratoires
☐ Autres problèmes médicaux (Veuillez préciser)

Allergies ou réactions indésirables aux médicaments

Nom du médicament	Puissance	Quantité	Fréquence et moment	Date		Motif de l'administration	Prescripteur
				Début	Fin		
Exemple : <i>Nom du médicament</i>	<i>comprimé de 20mg</i>	<i>1 comprimé</i>	<i>2 fois par jour au déjeuner et souper</i>	<i>1^{er} janvier 2021</i>		<i>hypertension</i>	<i>Dr. Julien</i>

IMMUNISATIONS (Inscrire l'année de la dernière immunisation) :	
Tétanos	Grippe
Pneumonie	Zona
Covid-19	Autre :

Notes

VERS UNE ALIMENTATION SAINES

Planifier les repas est un casse-tête quotidien pour la plupart d'entre nous. Pour les personnes aidantes, cela peut être encore plus stressant, car cela s'ajoute à leurs autres responsabilités.

Il faut penser à tellement de choses. Quels sont les préférences et les goûts alimentaires de la personne soignée? Est-ce que c'est sain? Dois-je tenir compte d'allergies ou de restrictions alimentaires? Ai-je tous les ingrédients? Combien ai-je de temps pour cuisiner? Y aura-t'il des restes?

Pour vous faciliter la vie, planifiez les repas pour une semaine ou plus à la fois. Voici quelques conseils pour commencer.

1. Trouvez des recettes et des plats qui plaisent à la personne soignée ainsi qu'à vous. Recherchez des repas qui sont faits à partir d'ingrédients faciles à trouver, ne sont pas chers, sont sains et se préparent vite.
2. Remplissez le guide de planification des repas à la page suivante.
3. Faites votre liste d'épicerie en fonction des recettes que vous avez choisies pour la semaine.
4. Commandez votre épicerie en ligne ou par téléphone et utilisez les services de livraison de produits alimentaires ou de retrait sans contact.

Pour vous faciliter la vie, planifiez les repas pour une semaine ou plus à la fois.

Conseils pour une alimentation saine

- Cuisinez avec des huiles faibles en graisses saturées (huile d'olive, de canola et de soja).
- Mangez une variété de légumes et de fruits, par exemple : chou, brocoli, poires, pêches, pommes, petits fruits et légumes feuilles.
- Savourez une variété d'aliments à grains entiers, par exemple : le quinoa, le pain de grains entiers, l'avoine entière ou le gruau d'avoine entière, les pâtes faites de grains entiers, le riz brun ou sauvage à grains entiers.
- Essayez de manger des aliments protéinés tels que : des œufs, des viandes maigres et des volailles, des noix et graines, du poisson, des fruits de mer, des produits laitiers plus faibles en gras, des légumineuses.
- Lire les étiquettes de valeur nutritive des aliments pour choisir des produits qui contiennent moins de sodium, de sucres ou de gras saturés.

*Information tirée du Guide alimentaire canadien. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/aines/>

TABLEAU DE PLANIFICATION DES REPAS pour :

Allergies / restrictions alimentaires : _____

Préférences : _____

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Déjeuner							
Collation							
Dîner							
Collation							
Souper							

LA PLANIFICATION

Une amie ou un membre de la famille vous a-t-il déjà demandé si elle pouvait vous aider? Souvent, les gens aimeraient vous aider, mais ne savent pas très bien comment. Mais si vous avez déjà des idées au moment où ils vous offrent leur aide, vous serez prête à prendre la main qu'ils vous tendent.

Faites la liste de tout ce que vous faites (ou voulez faire) au cours d'une semaine, par exemple, votre emploi, vos travaux à la maison, les soins des enfants ou d'autres membres de la famille, les tâches de la personne aidante; le temps que vous consacrez à vous-même, le magasinage, l'exercice physique, etc.

Une fois que vous avez fait cette liste, relisez-la pour voir s'il y a des tâches auxquelles vous pourriez consacrer moins de temps. Vous pourriez demander à une proche de les faire pour vous ou à une aide familiale ou à une personne aidante de relèver de vous aider à les faire.

Faites ensuite la liste des tâches pour lesquelles vous pourriez recevoir de l'aide et mettez-la bien en vue, par exemple sur le réfrigérateur, là où les gens qui veulent vous aider verront ce qui doit être fait.

Souvent, les gens aimeraient vous aider, mais ne savent pas très bien comment... En complétant la grille de « Choses à faire », le partage des tâches se fait plus aisément!

Voici des exemples de tâches que vous pourriez mettre sur cette liste et que d'autres personnes pourraient faire pour vous.

EXEMPLE DE LISTE DES CHOSES À FAIRE	
Tâches fréquentes	Tâches occasionnelles
Faire la lessive	Apporter la voiture au garage pour un changement d'huile ou une mise au point
Balayer, passer l'aspirateur, épousseter	Prendre les arrangements nécessaires pour l'entretien du domicile (plomberie, chauffage et électricité)
Jardiner ou pelleter la neige	Payer les factures, les taxes et l'impôt
Faire l'épicerie	Activités sociales
Préparer les repas et faire la vaisselle	
Rendre visite à l'aidant naturel ou à la personne soignée	
Amener la personne soignée à ses rendez-vous	
Rechercher les ressources ou les services pouvant être utiles	

LA LISTE DES CHOSES À FAIRE

Comment la famille et les amis peuvent aider

[illegible]

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Prendre soin de quelqu'un peut être très valorisant, mais ça peut aussi être très difficile. Il est essentiel de prendre soin de soi et de rester en santé, mais, comme la plupart des personnes aidantes, vous vous demandez probablement où trouver le temps!

Que veut dire être en santé?

On a défini la santé de bien des façons. De nos jours, on lui donne une définition plus large qui comprend le bien-être physique, mental, social et spirituel.

Les exigences de la prestation de soins peuvent nuire à la santé et au bien-être des personnes aidantes. Elles peuvent se sentir stressées, déprimées ou inutiles. Elles peuvent aussi souffrir de blessures physiques ou mentales, faire de l'hypertension artérielle, mal se nourrir ou mal dormir. Et plus on passe de temps à donner des soins, moins on en consacre aux loisirs et aux activités sociales. Cela peut briser des amitiés et créer des conflits familiaux.

Il est essentiel que vous gardiez du temps pour vous : en prenant soin de vous, vous serez plus à même de prendre soin de la personne aidée. OU

Découvrez en page 38 du guide des activités de 15 min à suivre pour prendre soin de vous

Que signifient « être en santé » et « vivre sainement » pour vous?

- Physiquement? _____

- Mentalement? _____

- Socialement? _____

- Spirituellement? _____

- Avez-vous l'impression d'être en bonne santé? _____

- Quelles sont les choses qui vous aident à être en bonne santé? _____

- Quelles sont les choses qui nuisent à votre santé? _____

Pour bien des gens, y compris les personnes aidantes, la chose la plus difficile à accomplir pour être en bonne santé est de trouver l'équilibre.

Gérez votre stress

Il arrive à tout le monde d'être stressée. Toutefois, plus le stress dure longtemps ou est intense, plus cela nuit à votre santé physique et mentale. L'Association canadienne pour la santé mentale recommande à tous de prendre le temps d'évaluer le niveau et les causes du stress, d'en parler, de le réduire et de le prévenir.

Pour les personnes aidantes, ces étapes sont particulièrement importantes pour aider à prévenir « l'épuisement des aidantes ».

Étape 1 : Évaluez votre niveau de stress

Ce questionnaire peut vous aider à réfléchir à la façon dont vous vous sentez et au niveau de stress que vous vivez.

	Jamais	Parfois	Souvent	Presque toujours
Je ne dors pas assez.	0	1	2	3
J'ai des conflits avec mes amis ou des membres de ma famille.	0	1	2	3
Je ressens de l'anxiété.	0	1	2	3
J'ai l'impression de ne pas avoir de temps pour moi.	0	1	2	3
J'ai peur de ne pas être une bonne personne aidante.	0	1	2	3
Je suis déprimé, j'ai l'impression d'être pris au piège ou j'en veux aux autres.	0	1	2	3

Votre score:

De 0 à 7:	Vous gérez bien votre stress. Toutefois, rappelez-vous qu'il faut toujours trouver des façons de prévenir le stress.
De 8 à 12:	Vous pourriez avoir besoin d'un peu d'aide. Essayez de trouver les causes de votre stress. Vous ne pourrez peut-être pas toutes les éliminer, mais vous pouvez au moins demander de l'aide ou apporter des changements qui diminueront votre stress.
13 et plus:	Il se peut que vous soyez atteint d'épuisement de la personne aidante. Vous devez parler de votre stress à des amis, à votre famille, à un groupe de soutien ou à votre médecin de famille.

Ce questionnaire peut vous aider à réfléchir sur les causes de votre stress et sur la façon dont vous les gérez. Refaites-le de temps à autre pour voir comment vous vous en sortez. Si vous avez de la difficulté à gérer votre stress, parlez-en à votre médecin.

Étape 2 : Identifiez la cause de votre stress

Le stress est causé par des événements importants, par exemple, le décès d'une personne aimée, des problèmes financiers, des problèmes de santé ou le changement d'emploi. Il peut aussi résulter des tracas quotidiens, tels les embouteillages ou les tâches ménagères. Prenez le temps de réfléchir à ce qui pourrait causer votre stress. Voici une liste de causes fréquentes de stress; utilisez l'espace qui suit la liste pour y inscrire ce qui provoque votre stress.

- Perte de votre conjoint, d'un membre de la famille ou d'un ami;
- Changement dans votre état de santé : blessure, maladie, grossesse;
- Toxicomanie, alcoolisme, comportement autodestructeur;
- Changement dans votre situation familiale : mariage, séparation, divorce, naissance, adoption;
- Changement d'ordre sexuel : nouveau partenaire, absence de désir, préoccupations concernant la santé sexuelle;
- Conflit personnel avec votre conjoint, un membre de la famille, un ami, un collègue, votre employeur, des fournisseurs de soins de santé;
- Changement physique : manque de sommeil, nouvelles heures de travail;
- Achat majeur : vacances, nouveau véhicule, nouvelle maison;
- Tracas financiers : difficulté à payer les factures, dettes, avenir financier incertain;
- Changement d'environnement : nouvelle école, nouvel emploi, nouvelle ville;
- Augmentation des responsabilités : encore plus de soins à donner.

Étape 3 : Parlez-en

Trouvez quelqu'un à qui parler de ce que vous ressentez.

Les amis et membres de la famille sont souvent les premières personnes vers lesquelles on se tourne lorsqu'on a besoin d'aide. Si vous connaissez quelqu'un qui pourrait vous apporter du soutien, appelez-le ou demandez-lui de vous rendre visite. N'oubliez pas que ces personnes ne font peut-être pas les choses exactement comme vous, mais d'une manière qui reste efficace et utile.

Les groupes de soutien peuvent vous aider à diminuer votre stress, à trouver des ressources et à réduire votre sentiment d'isolement, en vous transmettant l'expérience d'autres personnes et en vous donnant de l'information. Pour trouver un groupe de soutien, référez-vous à la section Ressources page 58 de ce guide.

Caregivers Nova Scotia offre un groupe de soutien aux aidantes acadiens/francophones. Visitez : caregiversns.org/how-we-help/peer-support-groups/french-caregiver-support-group/

La FFANE propose des capsules pour le mieux-être « As-tu deux minutes ? » pour les personnes aidantes. Visitez : www.ffane.ca/projets/personnes-aidantes/

Votre médecin de famille peut aussi vous aider. Parlez-lui de ce que vous ressentez et demandez-lui conseil. Il pourrait vous diriger vers un thérapeute ou un psychologue.

Une conseillère spirituelle peut aussi vous guider lorsque vous en avez besoin.

Votre employeur offre peut-être un programme d'aide aux employées : informez-vous auprès de lui.

Étape 4 : Réduisez le stress

L'activité physique est un très bon moyen de réduire le stress. Marchez ou faites du sport, jardinez ou prenez quelques minutes pour faire des étirements. L'activité physique quotidienne peut aider à abaisser la tension artérielle, à renforcer les os, et améliorer l'équilibre, entre autres.

Prenez des pauses. De courtes pauses peuvent être un bon moyen d'apaiser les tensions, et vous donner une chance de vous détendre et de vous ressourcer. Vous pouvez être créative avec ce que vous faites en fonction du temps dont vous disposez. Voici quelques suggestions :¹⁴

10 minutes

- faire une tasse de café
- écrire dans un journal
- utiliser les médias sociaux pour vous connecter à d'autres aidantes en ligne

15-30 minutes

- appeler une amie
- tricoter
- faire une courte marche ou course
- suivre un exercice de relaxation guidé

Et n'oubliez pas de rire.

Sur la page suivante, nous avons inclus un exercice de relaxation guidé de 15 minutes à essayer. Ceci et d'autres exercices de relaxation peuvent vous aider à mieux faire face et offrent une bonne raison de prendre quelques minutes pour vous chaque jour.

Prenez de courtes pauses... question de vous donner une chance de vous détendre et de vous ressourcer.

Exercice guidé de relaxation

Prenez 15 minutes par jour, à un moment où vous ne risquez pas d'être dérangée, pour faire cet exercice de relaxation.

1. Allez dans un endroit où vous vous sentez très à l'aise (par exemple votre chambre, votre fauteuil préféré ou l'arrière-cour). Asseyez-vous confortablement ou allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps.
2. Prenez une grande respiration et expirez lentement. Inspirez par le nez en comptant lentement jusqu'à 5; retenez votre souffle pendant un instant, puis expirez par la bouche en comptant lentement jusqu'à 5. Répétez quelques fois cet exercice en pensant à l'air qui emplit vos poumons et gonfle votre poitrine. Inspirez toujours par le nez et expirez toujours par la bouche. Vous pouvez expirer avec un grand soupir.
3. Concentrez-vous ensuite sur les parties de votre corps où vous sentez de la tension. En inspirant, imaginez que l'air se rend jusqu'à la zone de tension. En expirant, imaginez que la tension sort de votre corps en même temps que l'air. Répétez l'exercice pour chacune des parties tendues de votre corps.
4. Concentrez-vous à présent sur vos orteils. Lorsque vous inspirez, imaginez que l'air se rend jusqu'au bout de vos orteils. Serrez vos orteils quelques secondes pendant que vous retenez votre souffle. Puis, en expirant lentement, relâchez vos orteils. Faites la même chose avec les muscles de vos chevilles et de vos mollets.
5. Inspirez lentement par le nez et contractez les muscles de vos genoux. Relâchez ensuite vos muscles en expirant lentement et en laissant sortir la tension de votre corps. Faites la même chose avec le reste de votre corps (cuisses, bassin, abdomen, bas du dos, cage thoracique, poitrine, épaules, bras, mains, cou, oreilles et visage).
6. Prenez le temps de passer en revue les parties de votre corps. Y en a-t-il qui vous semblent encore tendues? Répétez les étapes ci-dessus au besoin pour les détendre.

7. Terminez l'exercice en inspirant par le nez tout en comptant lentement jusqu'à 5. Retenez votre souffle, puis expirez par la bouche en comptant lentement jusqu'à 5. Une fois que vous aurez fait cet exercice quelques fois, vous pourrez le faire facilement les yeux fermés.

Pour en savoir plus sur la relaxation guidée ou pour découvrir d'autres exercices, essayez de rechercher sur Internet en tapant « relaxation guidée » dans votre navigateur web. Il existe de nombreux sites web avec une variété d'options vidéo et audio disponibles. Votre bibliothèque ou librairie du coin a aussi sûrement des livres et des enregistrements audios sur le sujet.

Étape 5 : Gérez le stress

Suivez les conseils mentionnés aux étapes précédentes même si vous vous sentez moins stressée. Cela vous aidera à empêcher le stress de s'accumuler. Vous pouvez aussi réduire le stress en faisant ce qui suit :

- Renseignez-vous - sur l'état de votre bénéficiaire de soins et sur les tâches que vous pourriez avoir à effectuer. Cela vous aidera à vous sentir mieux préparé et moins anxieuse dans votre rôle de personne aidante.
- Prenez des décisions – Le fait de ne pas prendre de décisions cause de l'inquiétude et du stress.
- Ne remettez pas les choses – préparez chaque semaine un programme qui comprend des activités de loisir et du temps pour vous. Profitez de ces activités le plus souvent possibles!
- Déléguez – N'essayez pas de tout faire vous-même! Laissez quelqu'un d'autre faire certaines tâches.
- Faites de votre propre santé une priorité - une partie d'être une personne aidante signifie prendre soin de soi.

Pour plus d'informations sur la gestion du stress ou d'autres aspects de votre santé mentale, contactez :

Canadian Mental Health Association of Nova Scotia

Sans frais : 1 877-466-6606 / www.novascotia.cmha.ca

Mental Health Mobile Crisis Team

Toll-free: 1-888-429-8167

Caregivers Nova Scotia

Vous pouvez parler à un de leurs coordonnateurs de soutien pour participer à un groupe de soutien dans votre région et savoir quand leur prochain atelier sur la gestion du stress des aidantes sera offert.

Sans frais : 1-877-488-7390

AUTRES CONSEILS POUR VOUS AIDER À GÉRER LE STRESS

Reconnaissez vos émotions

Les personnes aidantes peuvent parfois ressentir de la culpabilité, de la colère, de la frustration et du chagrin, surtout lorsque des changements surviennent chez la personne soignée, au travail, dans la situation financière, à la maison ou dans d'autres aspects de leur vie.

Il est important de reconnaître vos sentiments et de vous souvenir que vous n'êtes pas seule. Plusieurs Néo-Écossais sont des personnes aidantes et beaucoup d'entre elles vivent les mêmes choses que vous. Si vous êtes en colère, essayez de l'exprimer de façon constructive; si vous avez de la peine, pleurez. Rappelez-vous de savourer les moments heureux.

Si les émotions négatives commencent à prendre le dessus ou si vous vous sentez déprimée ou anxieuse, parlez à votre médecin.

N'hésitez pas de partager vos émotions avec quelqu'un... vous serez surprise comment les gens autour de vous sont compréhensifs. Si on vous demande comment on peut vous aider, suggérez de se retrouver pour prendre un thé et échanger sur votre situation.

Demandez de l'aide

Si vous vous retrouvez quand même dans une situation où vous avez trop à faire, demandez de l'aide. Il est important d'apprendre à accepter ou à demander de l'aide, même si ce n'est pas toujours facile à faire.

- **Visez l'équilibre et non la perfection**

Fixez-vous des buts réalistes. Connaissez vos limites et dites « non » lorsque vous ne pouvez pas en faire plus.

- **Savoir vers qui se tourner**

On ne sait jamais où trouver de l'aide lorsqu'on en a besoin. Consultez les ressources offertes dans ce guide. Tournez-vous vers des membres de votre famille, des amis, des voisins, un groupe communautaire ou votre conseiller spirituel.

- **Comment demander**

Bien des gens sont prêts à aider, mais ne savent pas quoi faire. Il vous suffit de donner des tâches précises. Il vous faudra du temps avant de vous sentir à l'aise avec l'idée de demander de l'aide, mais cela deviendra plus facile à mesure que vous le ferez.

Vous vous sentez utile lorsque vous aidez quelqu'un. N'oubliez pas que les autres apprécieront la chance de vous aider en retour.

Prenez du temps pour vous

Bien que cela soit plus facile à dire qu'à faire, cela n'en est pas moins important. Même une petite pause de 15 minutes peut vous redonner de l'énergie.

À court terme, prévoyez de petites pauses dans votre programme de tous les jours. Quinze minutes pour lire ou faire des mots croisés, ou une demi-heure pour aller marcher ou prendre un bain relaxant sont d'excellents moyens de prendre une pause bien méritée.

À long terme, vous devriez prévoir une plus longue période de repos, comme tout le monde. Si c'est possible, utilisez les services de relève, qui peuvent vous remplacer quelques heures, quelques jours ou quelques semaines pour vous permettre de prendre des vacances. Vous pouvez aussi demander à un ami ou à un membre de la famille de rester avec la personne que vous soignez pour vous donner un répit. Profitez-en pour faire quelque chose juste pour vous : visitez un ami, inscrivez-vous à une classe de conditionnement physique ou commencez un nouveau passe-temps.

Pour en savoir plus sur les organismes qui offrent des services de répit (tant publics que privés), voir page 60.

Où se tourner

Vous ne savez jamais où vous trouverez de l'aide lorsque vous en aurez besoin. Commencez en parcourant ce manuel. Les sections intitulées « Services en Nouvelle-Écosse » et « Informations et soutien » pourraient vous donner quelques idées. Vous pouvez aussi contacter Caregivers Nova Scotia.

Se tourner vers les membres de la famille, les amis, les voisins, une communauté locale de groupe, une organisation religieuse ou votre conseiller spirituel.

Découvrez si votre employeur offre un programme d'aide aux employés (PAE). Un PAE peut vous donner accès à une conseillère qualifiée professionnelle qui peut vous aider à résoudre vos problèmes personnels et professionnels. Les praticiennes du PAE servent de lien entre les employés qui ont besoin d'aide et la source d'aide appropriée. C'est un service confidentiel, accessible à tous les salariés et à leurs personnes à charge. La participation à un PAE est volontaire.

Mangez bien, faites de l'exercice et dormez

Les recommandations suivantes sont tirées du Guide alimentaire canadien sur l'activité physique et saine alimentation et peuvent vous aider à maintenir à la fois votre santé physique et mentale.

Mangez bien !

Nous savons que la santé est améliorée par ces habitudes :

- Apprécier les aliments de chacun des quatre groupes alimentaires
- Manger principalement des produits céréaliers, des légumes et des fruits
- Boire du lait écrémé, partiellement écrémé ou écrémé
- Cuire, griller ou cuire au micro-ondes des aliments au lieu de les faire frire
- Manger plus de pois, haricots et lentilles
- Grignoter des chips et du chocolat moins souvent

Référez-vous aussi au *Guide alimentaire canadien*.¹⁵

Soyez actif!

« L'activité physique joue un rôle essentiel par rapport à votre santé, à votre bien-être et à votre qualité de vie. Les conseils qui suivent [tirés de Conseils pratiques pour les aînés (65 et plus)] vous aideront à améliorer et à conserver votre santé au moyen de la pratique quotidienne d'activité physique. »¹⁶

Vous pouvez également améliorer votre santé en :

- Faisant de l'activité aérobique d'intensité modérée à élever au moins 2 heures et demie par semaine.
- Répartissant votre activité physique en séances de dix minutes ou plus chacune.
- Il est bénéfique de pratiquer des activités de renforcement des muscles et des os qui mobilisent les principaux groupes musculaires au moins deux fois par semaine pour améliorer la posture et l'équilibre.
- Trouvez une activité qui vous plaît, comme la natation ou le vélo.
- Le temps consacré à l'activité physique peut aussi avoir un côté social : cherchez des activités de groupe ou des cours offerts dans votre communauté, ou invitez des parents ou des amis à être actifs avec vous.
- Marchez chaque fois que vous en avez l'occasion.
- Prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur, si possible.
- Portez vos sacs d'épicerie jusque chez vous.
- Commencez lentement.
- Soyez à l'écoute de votre corps.

C'est un pas dans la bonne direction!

Notez que cela ne veut pas dire que vous devez vous entraîner une heure par jour au centre de conditionnement physique. Vous pouvez diviser votre activité physique de la journée en séances d'au moins 10 minutes chacune. De plus, certaines des tâches que vous faites comme personne aidante comptent comme de l'activité physique, car elles sont exigeantes. Les travaux dans le jardin, les tâches ménagères, l'épicerie et le fait de soulever la personne que vous soignez contribuent à votre activité physique quotidienne. Toutefois, ces tâches peuvent aussi être stressantes et il vous faudra essayer de les équilibrer avec des activités moins stressantes qui vous aideront à décrocher de votre rôle de personne aidante. Insistez sur le fait que chaque petit geste ou effort compte!

Dormez bien!

Bien dormir est très important, car cela permet au corps de récupérer et de se préparer pour la prochaine journée. Si vous ne dormez pas assez, vous serez plus tendu, moins capable de gérer le stress et plus à risque d'être malade.

La réalité est que de nombreuses personnes, en particulier les personnes aidantes, n'obtiennent pas huit heures de sommeil chaque nuit. En tant que personne aidante, vous devrez peut-être

vous lever pendant la nuit pour aider votre bénéficiaire de soins ou vous pourriez être anxieux qu'il se passe quelque chose quand ils se lèveront tout seuls, qui contribuent tous à un sommeil perturbé.

Selon l'Agence de la santé publique du Canada, « une bonne hygiène de sommeil pourrait procurer un meilleur sommeil ».¹⁷ Voici quelques conseils pour améliorer la qualité et la quantité de sommeil pour les personnes aidantes :

- Essayez de vous coucher et levez à des heures régulières
- Essayez de prendre quelques minutes chaque jour pour faire de l'exercice et prendre l'air.
- Essayez d'identifier, d'en parler et de trouver des moyens d'aborder les inquiétudes et les préoccupations avant le coucher pour aider à éclaircir l'esprit pour le sommeil.
- Établissez une routine au coucher qui vous permet de vous détendre avant que vous éteigniez la lumière.
- Réduisez votre consommation de caféine (café, thé, chocolat, cola) et la nicotine pendant la journée, et surtout avant l'heure du coucher.
- Faites la sieste quand vous le pouvez, mais essayez d'éviter la fin de l'après-midi et le soir, à moins que vous ne sachiez que vous serez éveillé pendant la nuit pour votre bénéficiaire de soins. Essayez de limiter les siestes à 30 minutes.
- Minimisez le bruit ou la lumière nocturne autour de vous. Supprimer les horloges aussi, à moins que vous n'ayez besoin de régler une alarme.
- Buvez ou mangez quelque chose de chaud avant de vous coucher.
- Ayez recours à des techniques de détente et à des techniques de réduction du stress fondées sur la pleine conscience.
- Passez en revue régulièrement vos médicaments avec votre médecin ou pharmacien.

Un bon sommeil fait partie d'un mode de vie sain!

QUESTIONS D'ORDRE JURIDIQUE

Dans cette section, nous parlons brièvement de certaines questions juridiques auxquelles font souvent face les personnes aidantes. À noter que, comme les lois sont différentes selon la province et le territoire, les renseignements ci-dessous s'appliquent seulement à la Nouvelle-Écosse. Ceux-ci ne doivent pas être considérés comme un substitut au fait de parler à un avocat ou à un autre juriste.

La plupart des documents juridiques dont il est question dans les prochaines sections peuvent être créés au moyen des formulaires vierges que l'on trouve dans les papeteries et les pharmacies.

Il est toujours préférable d'obtenir les conseils d'un professionnel. Il existe plusieurs services d'information juridiques en français en Nouvelle-Écosse.

En Nouvelle-Écosse, il existe plusieurs façons d'obtenir des réponses à vos questions juridiques, parfois pour peu ou pas de frais. Nous avons mis en évidence le **Centre Accès Justice** et la **Legal Information Society of Nova Scotia (LISNS)** ci-dessous. Ils ne sont pas la seule ressource d'aide juridique, mais peuvent être un bon point de départ pour trouver les ressources juridiques communautaires dont vous avez besoin dans votre région.

Sur le web

Vous trouverez sur le site web de la **Legal Information Society of Nova Scotia** de l'information détaillée sur chacun des sujets abordés ici et sur beaucoup d'autres : www.legalinfo.org.

CliquezJustice.ca offre un contenu destiné aux populations minoritaires francophones à l'extérieur du Québec. Il offre une vaste sélection de ressources juridiques clés en main, des vidéos et des jeux pour mieux comprendre le fonctionnement du système judiciaire et obtenir des réponses sur les sujets abordés dans ce présent guide.

N'hésitez pas de communiquer avec ces quatre organismes pour des conseils juridiques :

- **Centre accès Justice** (902) 433-2085 ou 1-844-250-8471
- **Dial-a-Law** (902-420-1888)
- **Legal Information Line** (1-800- 665-9779) / www.legalinfo.org
- **CliquezJustice.ca** / www.cliquezjustice.ca

Par téléphone

- **Le Centre Accès Justice** est un organisme à but non lucratif qui offre des services gratuits d'information juridique. Leurs conseillers en information juridique bilingues offrent des consultations confidentielles dans tous les domaines du droit. Ces services gratuits sont disponibles en personne ou par téléphone. Pour parler à un(e) de leurs avocat(e)s gratuitement en personne ou par téléphone, composez le 902.433.2085 (sans frais au 1-844-250-8471).

- **Dial-a-Law** (902-420-1888) fournit 24 heures sur 24 des renseignements juridiques enregistrés (en anglais seulement). Il vous suffit d'utiliser le clavier de votre téléphone pour choisir un sujet et d'écouter l'enregistrement. Ce service gratuit peut répondre à certaines de vos questions sur un point juridique particulier. À noter que ce numéro n'est pas un numéro sans frais. Le **Legal Information Line** est un service gratuit. Si vous avez une question d'ordre juridique, composez le numéro sans frais 1-800- 665-9779. La personne qui vous répondra tentera de répondre à votre question ou vous dirigera vers les services qui peuvent vous aider.

Comment trouver un avocat

Si vous avez d'autres questions concernant l'un des sujets abordés dans la présente section, il vous sera sans doute utile de consulter un avocat. Cherchez un avocat qui pratique dans des domaines comme les successions, les testaments, les fiducies et le droit des aînés. Certains avocats peuvent offrir une consultation d'introduction gratuite ou à tarif réduit.

Voici quelques suggestions pour trouver un avocat :

- Consultez votre bottin de téléphone local ou effectuez une recherche en ligne.
- Un ami ou un membre de la famille peut vous recommander un avocat.
- Votre Programme d'aide aux employés ou votre syndicat peut offrir de l'aide pour trouver un avocat.
- Communiquez avec le Centre Accès Justice. Leurs conseillers juridiques professionnels fournissent des informations gratuites et pratiques sur la loi en Nouvelle-Écosse, et peuvent vous relayer à un avocat qui parle français. Appelez sans frais au : 1-844-250-8471, ou envoyez un message sur leur site web à www.ajefne.ns.ca/acces-justice/
- Consultez le site de la **Legal Information Society of Nova Scotia** sur : www.legalinfo.org et cliquez sur le bouton « Information en français ». Appelez sans frais au 1-800-664-9779 ou 902-455-3135, ou envoyez un courriel à questions@legalinfo.org.

Procuration

Qu'est-ce qu'une procuration?

Une procuration est un document légal qui vous permet de nommer une personne pour prendre des décisions en votre nom concernant l'argent, les dettes et les biens. Ces décisions doivent être prises pour votre avantage. Vous devez être mentalement compétente (avoir la capacité juridique) de donner une procuration à quelqu'un. Cependant, même si vous donnez une procuration à quelqu'un, vous pouvez toujours prendre vos propres décisions jusqu'à ce que vous deveniez incapable de le faire. La personne qui donne le pouvoir s'appelle le mandant, et celle qui reçoit le pouvoir s'appelle le mandataire. Le mandataire peut être un ami, un conjoint, ou même une société en fiducie.

Lorsqu'un individu donne à quelqu'un une procuration, il conserve quand même le pouvoir d'administrer ses propres affaires. Le mandant demeure toujours libre de s'occuper de ses biens, de ses comptes bancaires ou de ses placements.

Les décisions concernant les soins médicaux peuvent également faire partie d'un pouvoir de mandataire ou ils peuvent être énoncés séparément dans une directive personnelle, expliqués plus en détail à la page 46.

Pourquoi est-ce important ?

Selon la loi de la Nouvelle-Écosse, les personnes âgées de 19 ans ou plus peuvent prendre elles-mêmes les décisions les concernant. Toutefois, si une maladie ou un accident vous empêche de prendre des décisions, quelqu'un devra alors le faire à votre place. Ce pouvoir de prendre des décisions à votre place, vous le déléguez dans une procuration.

Comment puis-je faire une procuration?

Vous pouvez utiliser le formulaire de procuration qui se trouve en ligne ou dans la plupart des papeteries et des pharmacies. Ce formulaire n'est pas cher et convient à bien des situations. Cependant, le moyen le plus sûr de faire une procuration est avec un avocat. Il y a certaines situations où vous devrez obtenir les conseils d'un avocat, par exemple si vous possédez une propriété comme une maison, un chalet ou un camp, ou si vous possédez une propriété à l'extérieur de la Nouvelle-Écosse. Il est également très important de voir un avocat s'il y a des doutes qui pourraient être soulevés quant à votre capacité juridique et si vous avez fait votre procuration volontairement, par votre libre choix.

Même si vous rédigez votre propre procuration, il est sage de la réviser avec un avocat.

Que se passe-t-il si je n'ai pas de procuration?

Si vous ne pouvez pas prendre des décisions en raison d'une maladie ou d'une blessure et que vous n'avez pas de procuration, quelqu'un devra se présenter à la cour et demander à prendre des décisions en votre nom. C'est ce qu'on appelle la garde du patrimoine (« guardianship of the estate »). Il n'est pas nécessaire que la personne qui prend les décisions soit un membre de la famille. Notez que cette procédure juridique sera plus longue et plus chère que si vous ou votre avocat préparez une procuration à l'avance.

Procuration perpétuelle

Une procuration ordinaire donne à une autre personne le pouvoir de prendre des décisions financières et juridiques pour vous uniquement lorsque que vous êtes mentalement compétente. Une procuration perpétuelle prend effet pendant que vous êtes mentalement compétente, et permet à la personne que vous avez nommée de continuer à prendre des décisions financières ou juridiques si vous devenez mentalement incompétente.

Directive préalable en matière de soins de santé

Qu'est-ce que c'est?

La directive préalable en matière de soins de santé implique de réfléchir à vos préférences pour vos soins de santé et personnels futurs si vous deveniez incapable de prendre des décisions concernant les soins pour vous-même. Cela implique de communiquer ces souhaits aux amis et à la famille, soit verbalement ou par écrit.

Pourquoi est-ce important?

Une directive préalable en matière de soins de santé peut impliquer la création d'une directive personnelle et choisir votre décideur suppléant ou votre délégué. Une déléguée aura l'autorité légale de parler pour vous si vous ne pouvez pas parler pour vous-même en raison d'une maladie ou d'une blessure. Vous pouvez écrire le plan, ou faire un enregistrement audio ou vidéo. C'est aussi une bonne idée de fournir à un médecin une copie du plan s'il est rédigé ; sinon, le médecin peut enregistrer vos souhaits pour vous dans votre dossier médical.

Il peut être difficile d'avoir ces conversations, mais cela aidera à soulager le stress pour vous, votre famille et vos amis sachant que les décisions prises pour vous sont ce que vous voulez.

Comment puis-je préparer une directive?

Vous pouvez utiliser le formulaire de directive préalable en matière de soins de santé qui se trouve dans la plupart des papeteries et des pharmacies. Ce formulaire n'est pas cher et convient à bien des situations. Toutefois, la façon la plus sûre d'établir ce document par écrit est de le demander à un avocat. Nous vous conseillons par ailleurs de donner à votre médecin de famille le nom de la personne qui prendra des décisions médicales à votre place, pour qu'elle puisse la guider.

Que se passe-t-il si je n'ai pas de directive préalable en matière de soins de santé?

Si vous n'en avez pas, votre plus proche parent sera probablement la personne qui prendra, en votre nom, les décisions d'ordre médical. Cela peut être idéal ou pas. Si vous voulez être sûr qu'une personne en particulier parle en votre nom, vous devez la nommer dans une directive préalable en matière de soins de santé. S'il y a un conflit entre des membres de la famille, quelqu'un devra aller en cour et demander à prendre en votre nom des décisions en matière de soins médicaux. C'est ce qu'on appelle la tutelle (« guardianship of the person »). Il n'est pas nécessaire que cette personne soit un membre de la famille. Notez que cette procédure juridique est plus longue et plus chère que si vous ou votre avocat aviez rempli d'avance le formulaire de directive préalable en matière de soins de santé.

Directive personnelle

Qu'est-ce que c'est ?

Une directive personnelle permet à un individu de spécifier à quel point les décisions concernant les soins seront prises, et qui les prendra, si l'individu devient incapable de prendre des décisions pour elle-même. Dans une directive personnelle, les décisions relatives aux soins personnels se réfèrent aux soins de santé, la résidence et les services de soutien, pas les questions financières.

Pourquoi c'est important ?

Une directive personnelle vous donnera, à vous ou à votre bénéficiaire de soins, un plus grand contrôle sur les décisions futures concernant les soins personnels et qui les exécutera si vous devenez incapable.

Comment en faire une ?

Vous pouvez obtenir une directive personnelle dans de nombreuses papeteries ou pharmacies. Elles ne sont pas chères et peuvent être utiles dans de nombreuses situations. Cependant, le

moyen le plus sûr de faire ce document est avec un avocat. Vous devriez également discuter avec votre médecin de famille pour savoir qui prendra vos décisions en matière de soins personnels et comment les guider.

Vous pouvez également trouver des instructions sur la création d'une directive personnelle et téléchargez des exemples de formulaires à : www.novascotia.ca/just/pda .

Et si je n'en ai pas ?

Si vous n'avez pas de directive personnelle, votre parent le plus proche participera à la prise de décisions médicales pour vous. Cela peut ou ne peut pas être idéal. Selon la situation, quelqu'un peut devoir aller au tribunal et demander à prendre des décisions en matière de soins personnels en votre nom. C'est ce qu'on appelle la tutelle de la personne. La personne ne doit pas nécessairement être un membre de la famille, et ce processus judiciaire peut prendre du temps et onéreux.

Si vous voulez vous assurer qu'une personne en particulier, connue sous le nom de délégué, a l'autorité de parler en votre nom, vous devez nommer cette personne dans une directive personnelle.

Testament

Qu'est-ce qu'un testament?

Dans un testament, vous indiquez de quelle façon vous voulez répartir votre argent et vos biens après votre décès. Vous y nommez aussi votre exécuteur, c'est-à-dire la personne qui mettra en œuvre vos dernières volontés.

Pourquoi est-ce important?

Il arrive souvent que la personne aidante s'occupe de la répartition des biens de la personne soignée après son décès. C'est une tâche longue et complexe, que le stress de la prestation de soins sur une longue période rend encore plus difficile. Si vous soignez un membre de votre famille, assurez-vous que ce dernier a un testament à jour, car cela facilitera grandement les choses s'il décède.

Comment faire un testament?

Vous pouvez utiliser le formulaire de testament qui se trouve dans la plupart des papeteries et des pharmacies. Il n'est pas cher et convient à bien des situations.

Toutefois, la façon la plus sûre de faire un testament est de passer chez un avocat. Notez que dans certains cas, par exemple si vous êtes propriétaire d'une maison dans une autre province ou un autre pays, vous devrez demander à un avocat de faire le testament.

Il est également très important de consulter un avocat en cas de doute de votre capacité juridique, et si vous avez fait votre testament volontairement, par votre libre choix, sans être contraint par n'importe qui. Même si vous rédigez votre propre testament, il est sage de le réviser avec un avocat.

Qu'arrive-t-il si je n'ai pas de testament?

Si vous n'avez pas de testament, les règles de la province seront utilisées pour déterminer à qui va votre propriété et dans quelles conditions. C'est ce qu'on appelle, l'aliénation d'un bien. L'un des membres de votre famille va être probablement l'administrateur - la personne qui gère votre succession si vous n'avez pas de testament. Vous pourriez ne pas être d'accord avec les règles ou être mécontent de l'idée qu'un certain membre de la famille gère votre domaine. Faire un testament est la meilleure façon de s'assurer que vos volontés seront respectées.

Propriété conjointe

Lorsqu'une personne est propriétaire d'un bien immobilier ou d'une somme d'argent, elle décide de la façon dont le bien est utilisé ou dont l'argent est dépensé. Dans le cas d'une propriété conjointe, plusieurs personnes peuvent prendre ces décisions. Les deux formes les plus courantes de propriété conjointe chez les personnes aidantes sont le compte bancaire et la maison.

Compte bancaire conjoint

Habituellement, une personne qui détient un compte bancaire peut y faire des dépôts et des retraits. Les opérations exactes qu'elle peut y faire figurent dans l'entente qu'elle a signée avec la banque. Souvent, les époux ont un compte conjoint et peuvent tous deux déposer de l'argent dans le compte et en retirer.

Dans bien des familles, un parent peut inviter un enfant adulte à devenir cotitulaire d'un compte bancaire pour l'aider à faire des opérations bancaires si elle tombe malade ou si elle a de la difficulté à se rendre à la banque. Dans de telles situations, le parent met de l'argent dans le compte, et l'enfant fait des retraits pour payer les factures du parent.

Avantages et inconvénients

Il est très pratique pour une personne aidante et la personne soignée d'avoir un compte bancaire conjoint. Toutefois, cela a aussi des inconvénients. Voici quelques conseils à l'intention de la personne aidante et de la personne soignée :

1. Discutez avec votre banque ou coopérative de crédit. Il peut y avoir des alternatives d'avoir un compte conjoint qui répondront toujours à vos besoins.
2. Le bénéficiaire de soins doit avoir une confiance totale en quelqu'un avant de l'ajouter en tant que copropriétaire de son compte bancaire, car cette personne aura le droit de retirer l'argent et l'utiliser, même si le bénéficiaire de soins a déposé la totalité l'argent.
3. Si vous soignez votre parent et que vous avez des frères et des sœurs, sachez que ces derniers ont le droit de surveiller les opérations que vous faites dans le compte. Tout ce que vous faites avec l'argent doit être fait dans l'intérêt de la personne que vous soignez.
4. Discutez de ce que l'on doit faire de tout argent restant dans le compte en banque si l'un des cotitulaires du compte décède. Par exemple, si la personne soignée meurt et qu'elle était la seule personne qui mettait de l'argent dans le compte, l'argent qui reste doit-il aller au cotitulaire survivant ou être transféré aux sommes couvertes par le testament? Pour la tranquillité d'esprit de tous, assurez-vous de faire clairement part de vos intentions à toute la famille.

Maison

Être propriétaire d'un bien aussi important qu'une maison implique bien des choses. On peut l'hypothéquer ou la vendre. Lorsqu'il y a plus d'un propriétaire, c'est le propriétaire survivant qui hérite de la propriété.

Bien des couples sont propriétaires conjoints de leur maison dans le cadre de ce qu'on appelle la « propriété conjointe avec droit de survie ». Cela signifie que le conjoint survivant hérite automatiquement de la maison. Le transfert de propriété nécessite alors moins de documents, est plus facile à faire et est peu coûteux.

Souvent, un parent veuve invite un enfant adulte à devenir copropriétaire du logement où habite le parent. Dans certains cas, il est entendu que la personne aidante héritera de la maison en échange de la prise en charge à vie du parent. Un bénéficiaire de soins devrait obtenir des conseils juridiques pour savoir si la propriété conjointe de la maison est la meilleure option en fonction de ses objectifs.

Avantages et inconvénients

En dépit d'être rentable et facile, il y a certaines raisons pour ne pas posséder un logement en commun :

1. Chaque propriétaire doit signer tous les documents requis pour gérer la maison. Par exemple, pour emprunter de l'argent contre la maison ou pour la vendre, l'enfant doit être d'accord avec la volonté du parent même si le parent considère toujours la maison comme sa propriété unique.
2. Le bien devient une partie des affaires financières de l'enfant, de sorte que le foyer dans lequel vit le parent pourrait faire l'objet d'un divorce ou la faillite commerciale de l'enfant.
3. Toute personne qui possède plus d'une résidence peut avoir à payer de l'impôt sur le revenu supplémentaire. Si vous êtes propriétaire d'une maison et que votre bénéficiaire de soins vous invite à devenir copropriétaire, vous devriez consulter un expert fiscal avant d'accepter.

Pourquoi est-ce important ?

Si l'objectif de la propriété conjointe des actifs est de faire hériter la personne aidante de la maison, le compte bancaire ou les deux, assurez-vous que cette intention est claire pour tous les membres de la famille et obtenez des conseils juridiques.

QUESTIONS FINANCIÈRES

La prestation de soins peut avoir de graves conséquences financières pour les personnes aidantes, que ce soit en raison des coûts immédiats qui y sont liés ou de la perte d'un revenu de pension plusieurs années après.

Par exemple, les personnes aidantes peuvent éprouver des conséquences professionnelles liées aux soins telles que l'absentéisme, travailler moins d'heures rémunérées ou devoir quitter le marché du travail. Les femmes (surtout celles qui s'occupent d'un enfant en situation de handicap), les hommes qui s'occupent d'un conjoint, ceux qui approchent de l'âge de la retraite, ceux qui sont en moins bonne santé, et ceux qui passent plus de temps à effectuer des tâches de soins sont particulièrement à risque.¹⁸

Dans cette section, nous faisons le survol de certains programmes et politiques pouvant être utiles aux personnes aidantes ou aux personnes soignées. Tous les programmes, avantages et montants sont en vigueur au moment de la rédaction et sont susceptibles d'être modifiés.

Il existe un grand éventail de programmes d'aide tant au niveau local, provincial et national.

Programmes et avantages offerts par l'intermédiaire du ministère de la Santé et du Mieux-être, Direction des soins continus de la Nouvelle-Écosse

Les prestations fournies par le biais des soins continus peuvent aider à la fois les personnes aidantes et les bénéficiaires de soins. Quelques-uns d'entre eux sont décrits ci-dessous. Comme mentionné à la page 58, chaque régie régionale de la santé est responsable pour la mise en œuvre et la prestation de ces programmes. Pour cette raison, vous pouvez trouver de légères différences dans les services disponibles dans votre région et comment ils sont fournis.

Soins à domicile

Les Néo-Écossais peuvent recevoir des services infirmiers tels que changements de pansement, entretien du cathéter, thérapie intraveineuse et soins palliatifs et une gamme de services de soins personnels et de soutien à domicile.

Allocation aux proches aidantes

Ce programme est destiné aux bénéficiaires de soins à faible revenu qui ont un niveau élevé d'invalidité ou de déficience déterminée par une évaluation des soins à domicile. Si la personne aidante et le bénéficiaire de soins sont tous deux admissibles au programme, la personne aidante recevra l'allocation aux proches aidantes de 400 \$ par mois.

Soins de soutien

Ce programme soutient les Néo-Écossais admissibles avec des troubles cognitifs (difficulté à penser, à se concentrer, se souvenir) en leur versant 1 000 \$ par mois pour les Services de soutien à domicile (soins personnels, répit, préparation des repas, les tâches ménagères, et les programmes de jour pour adultes).

Pour plus d'informations sur ces programmes et autres avantages ou pour planifier une évaluation, veuillez contacter Continuing Care : sans frais : 1-800-225-7225 / www.novascotia.ca/dhw/ccs.

Vous pouvez également appeler Caregivers Nova Scotia ou visiter leur site web : www.caregiversns.org

Avantages offerts par l'Assurance-emploi (AE)

Prestation de compassion

Les prestations de compassion sont des prestations d'assurance-emploi (AE) versées aux personnes qui doivent s'absenter temporairement du travail pour prodiguer des soins ou un soutien à un membre de la famille qui est gravement malade et qui court un risque important de décéder dans les 26 semaines (six mois). Un maximum de 26 semaines de prestations de compassion peut être versé aux personnes éligibles.

Allocation pour proches aidantes d'adultes (AE)

Permet aux personnes aidantes de recevoir jusqu'à 15 semaines d'aide financière pour fournir des soins ou du soutien à un adulte gravement malade ou blessé. Les personnes aidantes doivent être membres de la famille ou quelqu'un qui est considéré comme un membre de la famille par la personne qui a besoin de soins ou de soutien.

Prestation pour aidantes familiaux d'enfants (AE)

Cette prestation permet aux personnes aidantes admissibles de recevoir jusqu'à 35 semaines d'aide financière afin de fournir des soins ou un soutien à un enfant gravement malade ou blessé. Les personnes aidantes doivent être des membres de la famille ou quelqu'un qui est considéré comme de la famille à l'enfant qui a besoin de soins ou de soutien.

Pour plus d'informations :

Sans frais : 1.800.206.7218 / www.canada.ca/fr/services/prestations/ae

Crédits d'impôt fédéraux

Il existe plusieurs crédits ou montants que vous pouvez demander sur votre déclaration de revenus pour aider à alléger le fardeau financier pour vous et vos personnes soignées. Certains d'entre eux sont énumérés ci-dessous :

Prestation pour enfants handicapés (PEH)

Il s'agit d'une prestation non imposable pour les familles qui s'occupent d'un enfant de moins de 18 ans atteint d'une maladie grave et déficience prolongée des fonctions physiques ou mentales. Le PEH est versé mensuellement aux personnes admissibles à l'Allocation canadienne pour enfants (ACE).

Crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH)

Le crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH) est un crédit d'impôt non remboursable qui aide les personnes handicapées et leurs aidantes à réduire l'impôt sur le revenu qu'ils pourraient avoir à payer.

Crédit canadien pour aidant naturel

Si vous subvenez aux besoins d'un conjoint ou d'un conjoint de fait ou d'une personne à charge ayant une déficience physique ou mentale, le crédit canadien pour aidants naturels (CCC) est un crédit d'impôt dont vous pourriez bénéficier. Le CCC combine trois crédits antérieurs : le crédit pour aidant naturel, le crédit pour aidant familial et le crédit pour personnes à charge âgées de 18 ans ou plus et ayant une déficience.

Crédit d'impôt pour frais médicaux

Vous pouvez réclamer le total éligible des frais médicaux pour vous-même, votre époux ou conjoint de fait, et vos enfants à charges nés après une certaine année à la ligne 330 de votre déclaration d'impôt.

Pour plus d'informations sur ces crédits d'impôt ou sur d'autres avantages, communiquez avec l'Agence du revenu du Canada :

Sans frais : 1-800-959-8281 / www.cra-arc.gc.ca

Remboursement de l'impôt foncier pour les personnes âgées

Fournir un remboursement annuel sur les taxes foncières municipales pour aider les personnes âgées à rester à la maison. Les propriétaires éligibles reçoivent un rabais de 50 % (jusqu'à 800 \$) en fonction de l'impôt foncier payé l'année précédente. Le programme est administré par Access Nouvelle-Écosse au nom du ministère des Services communautaires.

Prestations d'assurance privée

Assurance contre les maladies graves

Ce type d'assurance prévoit le paiement d'une somme forfaitaire lorsque vous avez une maladie particulière et que vous y survivez. Cet argent peut vous aider à payer bien des dépenses, comme les frais médicaux, les soins à domicile, les modifications à apporter à la maison, des thérapies ou des médicaments. Vous n'avez pas besoin d'obtenir d'autorisations ni de fournir de reçus. Ce type d'assurance peut vous bénéficier ainsi que votre bénéficiaire de soins.

Pour plus d'informations, renseignez-vous auprès de votre conseiller financier ou d'un agent d'assurance. Vous pouvez également effectuer une recherche sur Internet pour trouver des détails sur ce qu'offrent des fournisseurs spécifiques. Certains employeurs peuvent également offrir de l'assurance pour maladie grave en tant qu'avantages sociaux.

Assurance soins de longue durée

Ce type d'assurance peut aider à payer les coûts des soins reçus dans un foyer de soins infirmiers ou à domicile. Il donne aux familles plus d'options lorsque vient le moment de choisir le type de soins nécessaires ou l'endroit où ces soins seront fournis.

Pour plus d'informations, renseignez-vous auprès de votre conseiller financier ou d'un agent d'assurance. Vous pouvez également effectuer une recherche sur Internet pour trouver des détails sur ce qu'offrent des fournisseurs spécifiques. Certains employeurs peuvent également offrir de l'assurance pour maladie grave en tant qu'avantages sociaux.

CHANGEMENT ET TRANSITION

Le rôle d'une personne aidante change tout le temps. Parfois, les changements surviennent petit à petit, à mesure que la santé de la personne soignée s'améliore ou s'aggrave. Parfois, en raison d'une maladie ou une fragilité progressive, la personne soignée peut devenir plus dépendante de vous : elle peut ne plus être en mesure de conduire ou d'entreprendre des activités de la vie quotidienne sans aide. Lorsque cela se produit, il peut être nécessaire de parler des services de soins à domicile ou de la possibilité de résidence avec services ou de soins de longue durée.

D'autres fois, des changements peuvent se produire brusquement lorsqu'un bénéficiaire de soins nécessite des soins palliatifs ou, par exemple, lorsque la personne soignée décède.

Durant ces périodes de transition, votre rôle de personne aidante peut devenir difficile à vivre. Vous et votre personne soignée pouvez ne plus être en mesure de participer aux activités que vous avez déjà faites en raison d'un problème de santé physique ou mentale.

Comme pour toute transition importante dans votre vie, les changements à votre rôle de personne aidante vous feront sûrement vivre bien des émotions, comme le chagrin, la colère, la confusion et le soulagement. Vous pouvez rencontrer la perte d'une routine régulière. Le changement et le déplacement des responsabilités peuvent également augmenter les niveaux de stress.

Le changement est inévitable. Vivre des émotions fortes suite au changement est humain. Consultez l'exercice de relaxation à la page 37.

Veuillez contacter Caregivers Nova Scotia pour plus d'informations et de conseils sur la façon de parler avec votre bénéficiaire de soins au sujet d'apporter des services de soins à domicile, transition vers des soins de longue durée, ou soins palliatifs.

Pour plus d'informations sur les hospices et les soins palliatifs, communiquez avec :

Nova Scotia Hospice Palliative Care Association

(902) 818-9139 / www.nshpca.ca

Nova Scotia Health Authority - Palliative Care

nshealth.ca/content/palliative-care

Canadian Virtual Hospice

www.virtualhospice.ca/fr_CA/Main+Site+Navigation/Home.aspx

Canadian Virtual Hospice offre une excellente série de vidéos « Caregiving Demonstration ». Ce sont de courtes vidéos sur la façon d'effectuer les tâches quotidiennes de soins telles que : aider à se déplacer, administrer les médicaments et hygiène personnelle. Veuillez visiter leur site web pour plus d'information.

Medical Aid in Dying (MAiD) :

www.nshealth.ca/about-us/medical-assistance-dying

MAiD (aide médicale à mourir), c'est lorsqu'un médecin ou une infirmière praticienne donne un médicament à une personne, à sa demande, qui cause intentionnellement sa mort. Une personne à la recherche d'aide médicale à mourir doit répondre à un certain nombre de critères pour y accéder.

Le chagrin

Les personnes aidantes ressentent souvent de la peine, du chagrin ou un deuil pendant les périodes de transition. Cela peut être à cause du décès d'une personne aimée ou à cause de changements aux responsabilités, par exemple lorsque la personne soignée entre dans un foyer de soins de longue durée. Il est également courant d'avoir de la peine lorsque la relation avec la personne soignée change (divorce, séparation) ou que sa mémoire ou sa personnalité n'est plus la même en raison de la maladie, comme l'Alzheimer ou une autre forme de démence. Certaines personnes aidantes commencent à avoir du chagrin longtemps avant le décès de la personne; c'est ce qu'on appelle le « deuil anticipé ».

Rappelez-vous que la peine et les autres émotions semblables sont normales. Donnez-vous la permission d'avoir du chagrin, de rire, d'être en colère ou de pleurer. Vous pourriez avoir besoin de plus de soutien de la part de votre famille et de vos amis durant ces périodes difficiles. Vous pourriez aussi vouloir le soutien de votre médecin, d'un thérapeute, de votre conseiller spirituel ou d'un groupe de soutien.

Pour trouver un groupe de soutien par les pairs actif dans votre région, contactez Caregivers Nova Scotia. Vous pouvez également visiter leur site web où vous trouverez des informations, des articles et des ressources sur la compréhension et la gestion du deuil.

Allez de l'avant

En plus de toutes les émotions que vous vivrez, vous devrez penser à beaucoup de choses et trouver réponse à beaucoup de questions. Vous pourriez envisager de faire d'importants changements dans votre vie, comme retourner sur le marché du travail, emménager dans une autre maison, fonder une famille ou prendre votre retraite. Cela pourrait être un bon moment pour réfléchir à votre expérience de personne aidante.

- Avez-vous acquis de nouvelles aptitudes depuis que vous êtes personne aidante? Quelles sont-elles? En quoi améliorent-elles votre vie personnelle ou professionnelle?

- Vos intérêts sont-ils différents de ce qu'ils étaient avant que vous deveniez personne aidante? Si oui, comment les choses ont-elles changé?

- Qu'avez-vous appris à votre sujet?

- Qu'avez-vous appris sur votre entourage (amis, membres de la famille, voisins, etc.)?

À LA DÉFENSE D'UNE CAUSE

Si vous avez déjà demandé un service ou des informations pour votre bénéficiaire de soins, avez pris le temps d'éduquer les autres sur la prestation de soins ou a parlé à un politicien local sur les questions liées à la prestation de soins, alors vous avez aidé à donner une voix à votre bénéficiaire de soins, ainsi qu'à d'autres personnes aidantes comme vous. Les personnes qui aident de cette manière sont également appelées défenseurs.

Défendre votre bénéficiaire de soins et vous-même

Vous vous retrouverez probablement à défendre la cause de votre bénéficiaire de soins à maintes reprises. Vous devrez peut-être vous familiariser avec une police d'assurance, demander une option de logement convenable ou suggérer des changements pour améliorer les services existants.

Rappelez-vous de défendre vos droits! En tant que personne aidante, vous méritez tout le soutien dont vous avez besoin, et les fournisseurs de services doivent savoir ce que vous pensez afin de mieux satisfaire vos besoins et ceux des autres personnes aidantes.

Parfois, la meilleure chose que vous puissiez faire pour défendre vos droits et ceux de la personne soignée consiste à demander à quelqu'un de parler en votre nom. Si vous connaissez quelqu'un qui s'exprime facilement en public, demandez-lui de vous aider. Un membre de la famille pourrait peut-être vous accompagner, vous et la personne soignée, à des rendez-vous, ou encore vous donner des conseils sur la façon de résoudre un problème avec votre employeur.

N'hésitez pas d'inviter quelqu'un à vous soutenir dans vos démarches... tout le monde ne se sent pas l'âme d'un militant.

Autres ressources :

- **Caregivers Nova Scotia:** (902) 421-7390 / Sans frais : 1-877-488-7390
www.caregiversns.org/francais/
- **Ombudsman :** 1-800-670-1111
ombudsman.novascotia.ca
- **Membre de l'Assemblée législative :**
www.nslegislature.ca/members

RESSOURCES

De nombreux services sont offerts dans la province aux personnes aidantes et aux personnes soignées. Vous trouverez dans cette section un aperçu de ces services, ainsi que les coordonnées d'organismes qui pourront vous fournir les services dont vous avez besoin ou que vous désirez obtenir.

Certains des services présentés ci-dessous sont gratuits ou offerts à un coût minime, selon la taille et le revenu de votre famille. **Notez qu'ils ne sont pas tous offerts en français.**

Rappelez-vous qu'il n'est pas facile de naviguer dans le système de santé et de coordonner les services dont vous ou la personne que vous soignez avez besoin. Vous pourriez être déçu et frustré devant la rigidité du système, le côté peu pratique de certains services ou le grand manque de services.

Vous remarquerez en lisant ce qui suit que certains services s'appliqueront à votre situation, certains moins.

Ressources spécifiques à l'accès en français en Nouvelle-Écosse

- **Répertoire de personnel en soins de santé bilingues** : Le Répertoire de personnel en soins de santé parlant français vous donne accès à une liste de personnel en soins de santé de la santé en Nouvelle-Écosse qui peuvent vous servir en français. <https://reseausantene.ca/repertoire/>
- **Épinglette « Bonjour » et « Bonjour / Hello »** : Cherchez le personnel en soins de santé qui porte le logo Bonjour-Hello : ils parlent français!
- **Service 211** : Le 211 est votre connexion 24/7 aux programmes et services de votre communauté qui comptent le plus pour vous. Lorsque vous appelez le 211, vous serez orienté vers les ressources, programmes et services de votre communauté dont vous avez le plus besoin. Le 211 est gratuit, confidentiel et disponible en français. Le service de traduction par téléphone est aussi disponible dans plus de 100 langues. Site web : <https://ns.211.ca>
- **Info-santé 811** : Appelez le 811 et un(e) infirmier(e) vous donnera des conseils sur la santé en français.
- **Ressources en santé mentale et dépendances** : Trouvez de l'aide, des informations et des ressources en santé mentale et dépendances pour les Néo-Écossais au MHAhelpNS.ca/fr.
- **Disponibilité des services en français** : Posez toujours la question pour savoir si des services en français sont disponibles ou si le membre du personnel en soins de santé parle français.
- **Service d'interprétation** : Demandez pour de l'interprétation en français si vous ne recevez pas de service en français (c'est gratuit et disponible dans tous les hôpitaux).
- **Enregistrement de la langue dans votre dossier médical** : À l'inscription, faites modifier votre dossier pour que le français soit indiqué comme votre langue de préférence (non disponible au IWK).

- **Santé Nouvelle-Écosse** : Trouvez des informations sur les services disponibles en français : allez sur www.nshealth.ca et cliquez sur « En français » et sur www.iwk.nshealth.ca et cliquez sur « FR ».

Services gouvernementaux de la Nouvelle-Écosse

Les services offerts par des organismes gouvernementaux sont souvent fournis gratuitement ou à peu de frais. Voici un aperçu des cinq organismes qui offrent des services utiles aux personnes aidantes et aux personnes soignées.

La Direction des soins continus du ministère de la Nouvelle-Écosse Santé et bien-être donne accès à une gamme de services en distribuant des fonds à chaque régie régionale de la santé de la province.

Les régies régionales sont responsables de la mise en œuvre et de la gestion des services telles que les soins à domicile, les soins de longue durée, les services de relève, l'oxygène à domicile, les soins palliatifs, les soins autogérés et les services de protection des adultes.

Vous pouvez visiter le site web du ministère de la Santé et du Mieux-être pour plus d'informations sur les services de soins continus. Des fiches d'information utiles qui expliquent chacun des avantages et services pour lesquels les aidantes et les bénéficiaires de soins peuvent être éligibles sont disponibles en téléchargement à partir de : www.novascotia.ca/dhw/ccs/live-well-at-home.asp

Le **Département des services communautaires de la Nouvelle-Écosse** a deux programmes qui coordonnent des services pouvant aider les personnes aidantes :

- Le **Programme de services aux personnes handicapées** offre des services aux bénéficiaires en résidence et des programmes de jour destinés aux adultes ayant une déficience physique ou intellectuelle ou une maladie mentale de longue durée. Les services offerts en résidence vont du soutien aux familles qui donnent des soins à domicile à un proche handicapé au soutien à domicile 24 heures sur 24. Pour plus d'informations, visitez : www.novascotia.ca/coms/disabilities et cliquez sur Programme de soutien aux personnes handicapées.
- Le **Programme de services de logement** peut aider les familles à faible revenu à conserver, à obtenir ou à louer un logement sûr, adéquat et abordable. Ce programme offre aussi des subventions et des prêts pour rénovations, adaptations et ajouts. Pour plus d'informations, visitez : www.housingns.ca

Le **Secrétariat aux aînés de la Nouvelle-Écosse** s'est récemment associé au service 211 de la Nouvelle-Écosse pour fournir un point d'entrée unique qui peut répondre aux problèmes et préoccupations des personnes âgées. Il offre une ligne d'information sans frais qui permet aux aînés, ainsi qu'aux membres de la famille et aux amis concernés d'obtenir de l'aide pour accéder aux informations relatives aux services gouvernementaux et programmes.

Le Secrétariat fournit également des informations importantes et du soutien sur la maltraitance des personnes âgées. Leur site web, www.novascotia/seniors, contient des détails sur les différents programmes communautaires de sécurité des aînés. La section intitulée « Comprendre la maltraitance des personnes âgées » fournit des informations sur la façon de reconnaître les abus physiques, sexuels, émotionnels et financiers, ainsi que les violations des

droits de l'homme et de la négligence, que faire si vous soupçonnez la maltraitance et où trouver de l'aide. Pour plus d'informations sur les programmes et services disponibles à **Nova Scotia Seniors** : Sans frais : 2-1-1 / ns.211.ca. Ligne d'information et d'aiguillage sur la maltraitance des personnes âgées : 2-1-1.

Programmes nationaux

Programme pour l'autonomie des anciens combattants - Ce programme de soins à domicile national est offert par Anciens Combattants Canada. Si vous ou la personne dont vous vous occupez êtes un ancien combattant, vous pourriez être admissible à une aide financière pour obtenir des services tels que l'entretien des terrains, entretien ménager, services de soins personnels, services de nutrition et services de santé et de soutien fournis par un professionnel de la santé. Visitez le site : www.veterans.gc.ca/fra

Allocation pour relève d'un aidant familial - Une nouvelle initiative, l'ARAF verse une subvention annuelle non-imposable aux vétérans. Cette allocation garantit que le vétéran continue d'obtenir le soutien dont il a besoin lorsque la famille ou la personne aidante est temporairement non disponible.

Pour plus d'informations : Sans frais : 1-866-522-2122 (anglais) / 1-866-522-2022 (français) / www.veterans.gc.ca/fra/

Services de répit, soins à domicile et autres services utiles

Cette section fournit des renseignements sur les soins à domicile, les soins de répit et d'autres services tels que le transport, les repas et les options de logement abordable. Nous commençons cette section avec le répit parce que, que vous ayez des soins à domicile privés ou publics, le répit est essentiel pour vous en tant que personne aidante et votre bénéficiaire de soins.

Pour une base de données sur les services de répit en Nouvelle-Écosse, visitez le site <https://www.respiteservices.com/>.

Services de répit

Le répit peut être défini comme un sursis, un court intervalle de repos, un soulagement temporaire et une interruption de l'intensité d'une prestation de soins. Il peut s'agir d'une intervention de crise ; mais idéalement, le répit fait partie d'un réseau de services pour soutenir les personnes aidantes et leurs bénéficiaires de soins.¹⁹ Le répit peut être fourni par une variété de personnes, telles que les membres de la famille, amis, bénévoles ou travailleurs de la santé. Elle peut prendre différentes formes, comme un café avec des amis pendant que votre bénéficiaire de soins participe à un programme de jour pour adultes, ou pendant que votre enfant assiste à un cours ou à une activité avec une bénévole ou une intervenante de relève. Il permet également aux bénéficiaires de soins de participer à des activités à l'extérieur de chez eux et acquérir de nouvelles compétences.

Il peut être dispensé à domicile ou en établissement de soins, pour différentes durées allant de quelques heures à plusieurs jours ou semaines. C'est une bonne idée d'essayer d'organiser les soins de répit le plus à l'avance possible, car la mise en place du service peut prendre du temps selon la disponibilité et la demande dans votre région.

En Nouvelle-Écosse, le **ministère de la Santé et du Mieux-être** coordonne les lits de relève à domicile et lits de relève agréés dans les établissements de soins de longue durée à travers la province. Chaque régie est responsable de contracter des services de répit par l'intermédiaire de différents organismes dans leur région. Pour plus d'information, appelez les Soins continus au 1-800-225-7225.

Le ministère des Services communautaires offre également de l'aide avec du répit par le biais du **Programme de soutien direct à la famille**. Ce programme fournit soutiens et services, y compris **Enhanced Family Support** (EFS), aux enfants et aux adultes handicapés qui vivent à la maison avec leurs familles.

Autres organismes offrant des services de répit :

- **Anciens Combattants Canada** : Sans frais: 1-866-522-2122 / www.veterans.gc.ca/fra/
- **Infirmières de l'Ordre de Victoria du Canada** (VON Canada) :
(lisez la description à la page 61) / 902-453-5800 / www.von.ca
- **Agences privées** : Plusieurs agences privées offrent des services de répit.
- **Caregivers Nova Scotia** peut répondre à vos questions sur qui fournit des soins de répit et comment y accéder. Veuillez noter qu'ils ne peuvent pas recommander un fournisseur de services plutôt qu'un autre, mais peuvent fournir vous avec une liste.

Programmes de jour pour adultes

Les programmes de jour pour adultes offrent des soins à l'extérieur du domicile, habituellement pendant les heures ouvrables. Ils sont la plupart du temps offerts dans des hôpitaux ou des centres communautaires. Les services fournis sont variés, mais comprennent le contrôle de la santé, les soins des pieds, la coiffure, le conditionnement physique, des séances d'information, des sorties en groupe et des événements sociaux. Pour en savoir plus sur les programmes de jour pour adultes offerts dans votre région, communiquez avec Caregivers Nova Scotia au numéro sans frais 1-877-488-7390, ou visitez la section « Adult Day Programs » de leur site Internet.

Soins à domicile

La Direction des services de soins continus du ministère de la Santé offre des services de soins de santé au niveau local. Elle fournit également aux Néo-Écossais de tous âges ayant besoin de soutien de l'aide pour accomplir les activités de la vie quotidienne et continuer d'habiter leur domicile aussi longtemps qu'il est possible de le faire en sécurité.

Les soins à domicile peuvent aller de l'aide pour accomplir les activités de la vie quotidienne et les soins personnels aux tâches ménagères légères, en passant par les soins infirmiers, l'oxygène à domicile et les soins palliatifs.

Pour faire faire une évaluation en vue d'obtenir des soins à domicile, communiquez avec la direction des services de soins continus du ministère de la Santé. Un coordonnateur de soins fixera alors avec vous la date de l'évaluation. En fonction du revenu et de la taille de votre famille, des frais peuvent vous être facturés pour les services fournis.

Soins continus pour les peuples autochtones

Les individus inscrits des Premières Nations vivant dans une réserve en Nouvelle-Écosse ont accès aux soins de santé à domicile et aux soins en établissement grâce aux programmes financés par les provinces et le gouvernement fédéral.

L'admissibilité aux services provinciaux de soins continus dépend si une personne vit dans la réserve et si elle est inscrite en vertu de la Loi fédérale sur les Indiens. L'admissibilité est évaluée par un coordinateur de soins.

Les personnes sans statut vivant hors réserve peuvent accéder à tous les services de Soins continus. Les individus inscrits vivant hors réserve peuvent accéder à de nombreux services de soins continus, mais il y a certaines exceptions.

Des fiches d'information utiles sur les services de soins continus autochtones et les critères d'éligibilité peuvent être téléchargées à partir de : www.novascotia.ca/dhw/ccs/indigenous-continuing-care.asp

Pour plus d'informations ou pour demander des services de soins à domicile, appelez Soins continus : 1-800-225-7225.

Anciens Combattants Canada

Le Programme pour l'autonomie des anciens combattants offre des soins à domicile aux anciens combattants pour qu'ils puissent demeurer en santé et autonomes dans leur propre domicile ou collectivité.

Voir page 60 pour plus d'information.

Infirmières de l'Ordre de Victoria du Canada (VON Canada)

VON Canada (Infirmières de l'Ordre de Victoria du Canada) est un organisme national sans but lucratif de soins de santé qui offre une vaste gamme de soins de santé communautaires 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Les services à domicile comprennent notamment les soins palliatifs, les services pédiatriques, la dialyse et le soin des pieds, et plus encore. Parmi les services de soutien, mentionnons les soins personnels, les tâches ménagères légères, la préparation de repas et les services de répit. Pour en savoir plus : 1-888-866-2273 (VON-CARE) / www.von.ca

Agences privées

Plusieurs agences privées offrent des services de relève. Caregivers Nova Scotia peut répondre à vos questions sur qui fournit des soins de répit et comment y accéder. Veuillez noter qu'ils ne peuvent pas recommander un fournisseur de services plutôt qu'un autre, mais peuvent vous fournir une liste.

Appareils et accessoires fonctionnels, fournitures médicales

- **Société canadienne de la Croix-Rouge**

Le programme de prêt d'équipement de santé de la Croix-Rouge canadienne (HELP) fournit des prêts temporaires d'équipements de santé et de mobilité à domicile pour aider les personnes qui se remettent d'une maladie ou d'une chirurgie à maintenir l'indépendance et la sécurité chez eux. Sans frais : 1-800-418-1111 / www.croixrouge.ca

- **Timbres de Pâques Nouvelle-Écosse**

Le programme d'appareils et accessoires fonctionnels Timbres de Pâques aide les candidats à acquérir une grande variété d'équipements, y compris des fauteuils roulants et des sièges, marchettes, équipement de sécurité domestique, appareils de communication pour les enfants et divers appareils orthopédiques/orthopédiques. (902) 453-6000 / www.easterseals.ns.ca

- **Northwood Intouch** est un organisme à but non lucratif travaillant dans les communautés de toute la province. Ils offrent une gamme de dispositifs d'aide tels que les alarmes médicales et les technologies de capteurs qui aident les gens à vivre avec plus de confiance dans leur maison, sachant que l'aide est toujours disponible. Le site web présente une vidéo utile sur certains appareils et technologies d'assistance qu'ils offrent et comment ils aident. Sans frais : 1-800-461-3346 / www.northwoodintouch.com

- **Care Alert Canada** - Lorsque vous utilisez leur technologie SmartDialer, votre appel à l'aide est toujours répondu par quelqu'un que vous connaissez. Sans frais : 1-800-661-5481 / www.carealertproducts.com

- **Medic Alert, Safely Home** - Lorsqu'une personne atteinte de démence disparaît, Medic Alert la ramènera à la maison en toute sécurité. (902) 422-7961 / www.alzheimer.ca/ns

- **Philips Lifeline** offre un certain nombre d'alertes médicales et services de dispensation de médicaments. Sans frais : 1-800-387-8120 / www.lifeline.ca

- Un **service d'intervention personnelle** est habituellement un bouton d'urgence porté autour du poignet ou du cou. Lorsqu'on appuie sur le bouton, une aide est envoyée en fonction d'instructions préétablies. Ce service peut sauver des vies et est particulièrement utile aux personnes qui vivent seules. Plusieurs organismes privés et sans but lucratif offrent ce service en Nouvelle-Écosse. Pour en savoir plus, communiquez avec Caregivers Nova Scotia.

- **Vial of Life** - Avec ce flacon, les ambulanciers qui se rendent chez vous et vous trouvent inconscient ou très malade ont accès aux renseignements médicaux qui peuvent vous sauver la vie. Le petit flacon de plastique contient une fiche où sont inscrits votre nom, votre numéro de carte d'assurance santé, vos antécédents médicaux, les coordonnées de votre médecin et le nom d'une personne-ressource. Vous devez garder ce flacon dans votre réfrigérateur et placer un autocollant sur la porte de votre réfrigérateur pour aviser les ambulanciers que des renseignements médicaux s'y trouvent. Grâce à des commanditaires locaux, le flacon est offert gratuitement dans de nombreuses collectivités. Pour savoir où en obtenir un dans votre région, appelez le Secrétariat aux aînés au numéro sans frais : 1-800-670-0065.

Transport

- **Access-A-Bus (AAB)** : un transport en commun, porte-à-porte, service en commun opéré par Halifax Metro Transit. Les bus sont conçus pour transporter des personnes à mobilité réduite et des personnes incapables d'utiliser le service existant Metro Transit en raison de problèmes cognitifs ou handicaps physiques. (902) 490-6681 / ATS/TTD : (902) 490-6664 / www.halifax.ca/metrotransit
- **Dial-A-Ride Nouvelle-Écosse** fournit des services de transport accessibles de porte-à-porte à tous les résidents. La priorité est accordée aux services aux aînés, aux personnes handicapées et à ceux qui ont des obstacles au transport pour accéder aux rendez-vous médicaux, courses personnelles, affaires, bénévolat et activités sociales. Zones d'embarquement : West Hants, Windsor, Hantsport et les environs desservis partout en Nouvelle-Écosse. (902) 792-1800 / www.westhantsdar.ruralrides.ca
- Le **programme de transport et de stomie (BTO)** du ministère de la Santé et du Mieux-être de la Nouvelle-Écosse fournit une aide financière pour les déplacements et l'hébergement des patients cancéreux éligibles. Pour plus d'informations, appelez le 1-800-563-8880.
- **Programme de transport VON** offre un transport porte-à-porte abordable pour les personnes âgées et adultes qui ont besoin d'aide en raison d'un handicap vivant dans la municipalité régionale d'Halifax. Pour vous inscrire au programme de transport VON, ou si vous souhaitez plus d'informations s'il vous plaît, appelez 902-455-7433.
- **Stationnement réservé** : Le Registraire des véhicules motorisés distribue des plaques et des permis de stationnement réservés aux personnes ayant une mobilité réduite. Ce service est gratuit. Les bureaux du Registre des véhicules motorisés sont situés dans la plupart des emplacements Access Nova Scotia. 902-424-5851 / Sans frais 1-800-670-4357 / www.novascotia.ca

*D'autres services de transport locaux peuvent exister dans votre communauté, comme le VON ou votre hôpital local. Sur le site web de **Caregivers Nova Scotia** : caregiversns.org, vous y trouverez les détails des services de transport disponibles dans toute la province, ainsi qu'un lien vers le répertoire les organisations membres de la Rural Transportation Association (RTA).*

Repas

- Pour obtenir des renseignements sur les programmes de repas dans votre région, appelez la **direction des Services de soins continus** au numéro sans frais 1-800-225-7225.
- Le **Nova Scotia Meals Network** publie un répertoire des programmes de repas qui comprend les services Meals on Wheels, Wheels to Meals et Private Recipe Frozen Meals. Pour obtenir ce répertoire, appelez sans frais la direction des Services de soins continus au 1-800-225-7225.

- Le **Positive Aging Directory**, publié annuellement par le Département des aînés, comprend également des détails sur les programmes de repas et les coordonnées des représentants du Nova Scotia Meals Network dans toute la province. L'annuaire peut être téléchargé à partir du site web du ministère des Aînés : www.novascotia.ca/seniors.

*Il existe de nombreux programmes de sécurité alimentaire en Nouvelle-Écosse, dont la liste figure sur le site web de **Caregivers Nova Scotia**, sous la rubrique "autres services" : www.caregiversns.org/resources/home-care-and-other-services/*

Entretien ménager et résidentiel

Certaines agences de soins infirmiers à domicile offrent aussi des services d'entretien ménager et résidentiel (voir la section « Soins à domicile » à la page 60). Vous pouvez aussi faire affaire avec une entreprise privée de services d'entretien ménager. Vous les trouverez dans votre annuaire téléphonique, sous « House Cleaning », ou visitez la section « Ressources » du site web de **Caregivers Nova Scotia**.

Logement abordable

Le ministère des Services communautaires de la Nouvelle-Écosse offre divers programmes et options de logement, par l'entremise de **Housing Nova Scotia** (sa division des services de logement). Il s'agit notamment de programmes de logements locatifs pour les personnes âgées et les familles à revenu faible ou fixe.

Améliorations au domicile, modifications et rénovations

Plusieurs programmes de subventions et de prêts sont offerts par l'intermédiaire des services du logement du ministère des Services communautaires pour aider les Néo-Écossais à faible revenu à entretenir, à réparer ou à modifier leur domicile de manière à répondre aux besoins des personnes soignées. Pour en savoir plus ou pour demander une subvention ou un prêt, visitez le site web de **Housing Nova Scotia** : www.housingns.ca. Vous pouvez également communiquer avec un bureau de Housing Nova Scotia dans votre région :

- Région de l'Est Sans frais : 1-800-567-2135
- Région du Nord Sans frais : 1-800-933-2101
- Région de Halifax Sans frais : 1-800-774-5130
- Région de l'Ouest Sans frais : 1-800-278-2144

Information et soutien

- **Caregivers Nova Scotia** - Leur objectif est de responsabiliser les personnes aidantes, de soutenir leurs efforts et sur la reconnaissance de la contribution inestimable qu'ils apportent à la fois à ceux dans le besoin et à la société en général. Dans ce manuel, nous avons fait tous les efforts pour inclure les types de services et de soutien que nous estimons sont les plus pertinentes pour les personnes aidantes, cependant, cette liste n'est pas exhaustive.

Si vous ne savez toujours pas quelle organisation appeler ou si vous souhaitez simplement parler à quelqu'un pour vous aider à comprendre un service et comment il peut aider, veuillez les contacter. L'un de leurs coordonnateurs de soutien sera heureux de parler avec vous et de vous mettre en contact avec les bons soins de santé et des soutiens communautaires en fonction de votre situation. (902) 421-7390 / Sans frais : 1-877-488-7390 / www.CaregiversNS.org / Info@CaregiversNS.org

- **211** - Lorsque vous composez le 211, vous pouvez facilement et rapidement vous connecter aux services communautaires et sociaux dont vous avez besoin partout dans la province, peu importe où vous vous trouvez. Vous pouvez aussi visiter leur site Internet : www.ns.211.ca.
- **811** - Lorsque vous composez le 811, vous aurez accès à des informations sur les services et soins de santé non urgents. Une infirmière autorisée vous donnera les conseils et informations dont vous avez besoin et vous rassurera concernant toutes sortes de questions et problèmes de santé généraux. Si vous êtes malentendants, composez le 7-1-1 (ATS). Vous pouvez aussi visiter leur site Internet : 811.novascotia.ca
- **Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse (NSHA)** - La NSHA offre une grande variété de ressources éducatives pour patients et personnes aidantes, services et soutiens pour les patients et les familles. Site web : www.nshealth.ca.

Organismes de santé

Plusieurs organismes à but non lucratif offrent du soutien et de l'information sur des conditions spécifiques liées à la santé. Nous avons répertorié un certain nombre d'eux ici.

- **AIDS Coalition of Nova Scotia** - (902) 425-4882 / Toll-free: 1-800-566-2437
www.acnsnbns.ca
- **ALS Society of Nova Scotia** - (902) 454-3636 / Toll-free: 1-866-625-7257
www.alsns.ca/fr/
- **Alzheimer Society of Nova Scotia** - (902) 422-7961 / Toll-free: 1-800-611-6345
www.alzheimer.ca/ns
- **The Arthritis Society**, Nova Scotia Division - (902) 429-7025 / Toll-free: 1-800-321-1433 / www.arthritis.ca/NS
- **Autism Nova Scotia** - (902) 446-4995 / Toll-free: 1-877-544-4495
www.autismnovascotia.ca
- **Brain Injury Association of Nova Scotia** - Tel: (902) 473-7301 / Halifax Chapter: (902) 473-7303 / www.braininjuryns.com
- **Canadian Cancer Society** - TTY 1-866-786-3934 / Toll-free: 1-888-939-3333
www.cancer.ca
- **Canadian Mental Health Association** - (902) 466-6600 / Toll Free: 1-877-466-6606
www.novascotia.cmha.ca

- **Canadian National Institute for the Blind (CNIB)** - Toll-free: 1-800-563-2642
www.cnib.ca/fr?region=ns
- **Craig's Cause Pancreatic Cancer Society** - www.craigscause.ca
- **Cystic Fibrosis Canada – Atlantic Region** - (902) 425-2462
www.fibrosekystique.ca/atlantic-canada
- **Diabetes Canada, NS Regional Office** - (902) 453-4232 / Toll-free: 1-800-326-7712 / www.diabetes.ca
- **Heart and Stroke Foundation Nova Scotia** - (902) 423-7530 / Toll-free: 1-800-423-4432
www.heartandstroke.ca
- **Hepatitis Outreach Society of Nova Scotia (HepNS)** - (902) 420-1767 / Toll-free: 1-800-521-0572 / www.hepns.ca
- **Huntington Society of Canada** - (902) 446-4803 / Toll-free: 1-800-998-7398
www.huntingtonsociety.ca/language/fr/
- **Lung Association Nova Scotia** - (902) 443-8141 / Toll-free: 1-888-566-5864
<https://ns.lung.ca/>
- **Multiple Sclerosis Society** - Toll-free: 1-800-268-7582
www.scleroseenplaques.ca
- **Muscular Dystrophy Canada – Atlantic Canada Region** - (902) 429-6322 Toll-free: 1-800-884-6322 / www.muscle.ca//fr/
- **Nova Scotia Cancer Care Program** - (902) 473-4645 / Toll free: 1-866-599-2267
www.nscancercare.ca
- **Parkinson Society Maritime Region** - (902) 422-3656 / Toll-free: 1-800-663-2468
www.parkinsonsocietynovascotia.ca
- **Prostate Cancer Canada Atlantic Region** - (902) 420-1444 / Toll-free: 1-855-420-1444
www.prostatecancer.ca
- **Schizophrenia Society of Nova Scotia** - (902) 465-2601 / Toll-free: 1-800-465-2601
www.ssns.ca
- **Groupes de soutien** - Beaucoup de ces organisations gèrent également des groupes de soutien pour les bénéficiaires de soins et les personnes aidantes. Contacter l'organisation directement pour plus d'informations.

Ressources culturelles

Certains organismes offrent des renseignements, des programmes ou des services pour des groupes. Vous trouverez ci-dessous une liste d'organismes qui pourraient vous être utiles si vous ou votre bénéficiaire de soins appartenez à une origine ethnique ou culturelle spécifique, ou si vous êtes membre d'une minorité visible. Nous avons tenté d'inclure les organisations qui peuvent fournir des soutiens les plus pertinents pour les personnes aidantes, mais cette liste n'est pas exhaustive.

Autochtone

- **Centre de santé communautaire d'Eskasoni** - (902) 379-3200 / www.eskasonihealth.ca
- **Conseil autochtone de la Nouvelle-Écosse** - (902) 895-1523 / Sans frais : 1-800-565-4372 / www.ncns.ca
- **Partenariat Tui'kn** - Financé par le Fonds pour l'adaptation des soins de santé primaires de Santé Canada, les cinq bandes des Premières Nations du Cap-Breton ont entrepris un partenariat historique – l'initiative Tui'kn (Dw-ee-gun). L'initiative vise à mettre en place un modèle de soins de santé primaires qui est holistique, multidisciplinaire, complet et favorable à la vision de l'amélioration de la santé et de la qualité de vie dans nos collectivités. (902) 564 6466 poste 282 / www.tuikn.ca

Acadiens ou francophones

- **Fédération acadienne de la Nouvelle-Écosse** - 902-433-0065
www.acadiene.ca
- **Office des affaires acadiennes et francophonie de la Nouvelle-Écosse** - 902-424-0497 / Sans frais : 1-866-382-5811 / www.acadien.novascotia.ca/fr/
- **Réseau Santé Nouvelle-Écosse** - 902-222-5871 / www.reseausantene.ca
- **Fédération des femmes acadiennes de la Nouvelle-Écosse** - 902-433-2088
www.ffane.ca

Afro-canadien

- **African Diaspora Association of the Maritimes** - 902-404-3670
africandiasporaassociationofthemaritimes.ca
- **Office des affaires afro-néo-écossaises** - 902-424-5555 / Sans frais : 1-866-580-ANSA (2672) / ansa.novascotia.ca

Navigateur des patients atteints de cancer

Les navigateurs des patients atteints de cancer de **Nova Scotia Cancer Care** sont des infirmières en oncologie qui travaillent avec vous, votre famille et votre équipe de soins oncologiques tout au long de votre traitement et suivi des soins. Vous pouvez communiquer avec votre navigateur des patients atteints de cancer en appelant sans frais au 1-866-524-1234 ou en visitant www.nscancercare.ca pour plus d'informations.

Centres de ressources aux familles

Ces centres sont répartis dans la province et sont d'excellentes sources d'information et de soutien. Il y en a 38 en Nouvelle-Écosse, chacun offrant divers services à sa collectivité. Pour savoir quel centre de ressources aux familles se trouve le plus près de chez vous, communiquez avec le **Nova Scotia Council for the Family**: 902-422-1316 / www.nscouncilfamily.org (en anglais seulement)

Gay, lesbienne, bisexuel, transgenre, intersexe, queer (LGBTQI+)

prideHealth est un partenariat entre Capital Health et le centre hospitalier IWK. Il fournit des services de soins de santé primaires, sûrs et accessibles pour les personnes gaies, lesbiennes, bisexuelles, transgenres, intersexuées et queer (GLBTIQ). (902) 473-1433 / www.nshealth.ca/content/pridehealth

Immigrants ou nouvelles arrivantes

Immigration francophone Nouvelle-Écosse offre du soutien aux nouvelles arrivantes et arrivants dans la province, et plus spécifiquement au sein de la communauté acadienne et francophone. (902) 433-2099 / www.immigrationfrancophonene.ca

Services d'interprétation de la Nouvelle-Écosse

Les patients peuvent demander un interprète à l'avance lorsqu'ils font un rendez-vous, ou peuvent demander de l'aide une fois arrivés au cabinet du médecin ou l'hôpital. Généralement, les services d'interprétation sont fournis gratuitement par les hôpitaux aux patients lorsqu'ils se présentent aux rendez-vous au Capital District Health Authority ou à l'IWK. D'autres organisations peuvent également couvrir les frais d'interprétation.

(902) 425-6604 / www.interpretingservices.ca/

Personnes en situation de handicap

Nova Scotia Disabled Persons Commission - La Commission des personnes handicapées de la Nouvelle-Écosse (DPC) donne aux gens handicapés vivant en Nouvelle-Écosse une façon de participer au processus d'élaboration des politiques du gouvernement provincial. ATS : 1-877-996-9954 / Sans frais : 1-800-565-8280 / www.novascotia.ca/accessibility

Nova Scotia League for Equal Opportunities - Une organisation provinciale de consommateurs qui fournit des renseignements et services d'aiguillage à tous les Néo-Écossais concernant les problèmes d'invalidité ainsi que les programmes et services disponibles. ATS : (902) 455-6942 / Sans frais : 1-866-696-7536 / www.novascotialeo.org

reachAbility offre des opportunités accessibles aux personnes de toutes capacités. Leurs programmes, camps et événements sont gratuits pour tous les clients. Tél/ATS : (902) 429-5878 Sans frais/ATS : 1-866-429-5878 / www.reachability.org

Personnes âgées

Canadian Association of Retired Persons (CARP) - Sans frais : 1-888-363-2279 / www.carp.ca

Community Links - Un organisme provincial qui fait la promotion de communautés adaptées aux personnes âgées et la qualité de vie des personnes âgées de la Nouvelle-Écosse grâce au développement communautaire et à l'action bénévole. (902) 422-0914 Sans frais : 1-855-253-9355 / www.nscommunitylinks.ca

Seniors' Advisory Council of Nova Scotia - Le Conseil consultatif des aînés de la Nouvelle-Écosse, anciennement appelé le Groupe des IX, sert de groupe consultatif auprès du gouvernement par l'intermédiaire du ministère des Aînés pour faciliter l'élaboration de politiques, de programmes et de services gouvernementaux liés à l'âge. novascotia.ca/seniors/groupIX.asp

We Are Young est un organisme à but non lucratif qui travaille avec des commanditaires, des bénévoles et la communauté pour accorder des souhaits aux aînés vivant dans la province de la Nouvelle-Écosse. Pour plus d'informations, visitez www.weareyoung.ca

Initiative Young Carers

- La **Young Carers Initiative** (YCI) est une agence à but non lucratif basée à Niagara Centre en Ontario, dont la mission est de promouvoir le bien-être des jeunes aidantes, leurs familles et leurs partenaires communautaires.
- **Power House Project** - Visitez www.powerhouseproject.ca pour trouver des ressources et des liens vers les informations pour les jeunes aidantes.
- Certains organismes de santé en Nouvelle-Écosse peuvent également avoir des soutiens pour les jeunes aidantes. Vérifiez directement auprès de l'organisation individuelle ou contactez **Caregivers Nova Scotia**.

LECTURES SUGGÉRÉES

- Comment prendre soin de soi comme intervenant. Gouvernement du Canada (2005). www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/migration/phac-aspc/publicat/oes-bsu-02/pdf/comment-prendre-soin-de-soi-comme_f.pdf
- Les aides et le soutien. Société Alzheimer du Canada. alzheimer.ca/fr/les-aides-et-le-soutien
- Défis et soutien des aidantes naturels. Institut canadien d'information sur la santé. www.cihi.ca/fr/la-demence-au-canada/defis-et-soutien-des-aidantes-naturels
- Le travail non rémunéré de soignante et le stress des femmes. C. Brannen (2006). Centres d'excellence pour la santé des femmes, bulletin de recherche, vol. 5, no 1, p. 12 et 13
- A portrait of unpaid care in Nova Scotia. J. Keefe, G. Hawkins et P. Fancey (2006). caregiversns.org/images/uploads/all/ACEWH_hbrp_portrait_unpaid_care_NS.pdf
- Promoting good health among caregivers: Reflections from the Healthy Balance Research Program in Canada. B. Neumann (2007). In U. Walter et B. Neumann (Eds.) Gender in Prevention and Health Promotion: Policy, Research, Practice. Austria: Springer-Verlag Germany: Kassel University Press, p. 97-118

AUTRES RESSOURCES

- Guide de l'aidant naturel - outils, conseils et ressources - : L'entraide pour la santé de la communauté (format PDF) / **Guide de l'aidant naturel / FAFM Fédération des aînées et aînés francophones du Canada** (FAAFC) / www.faafc.ca
- **Une information mobile : la santé mentale!** centredesante.mb.ca/ressources/sante-mentale-et-emotive/une-sante-mentale-mobile/
- **Comment être le meilleur proche aidant possible** / Trucs et astuces - Emploi et Développement social Canada / youtu.be/TbUpScGzKDK
- Formations et webinaires - **Regroupement des aidantes naturelles du Québec** ranq.qc.ca/formations-webinaire/
- **Fondation proches aimants PetroCanada^{MC}** - www.prochesaimants.ca/fr
- **Chaîne YouTube Aînés au Canada** - www.youtube.com/playlist?list=PL3A3AEC47E9A540CE

INFORMATION PERSONNELLE

URGENCES >>> 9-1-1

(Ambulance • Police • Pompiers)

Aidant naturel

Nom :

Adresse :

No de téléphone à la maison :

No de téléphone au travail :

No d'assurance médical :

Médecin de famille :

Pharmacie :

Compagnie d'assurance santé :

Numéro de police :

La personne soignée

Nom :

Adresse :

No de téléphone à la maison :

No de téléphone au travail :

No d'assurance médical :

Médecin de famille :

Pharmacie :

Compagnie d'assurance santé :

Numéro de police :

Numéros souvent composés

Médecin :

Pharmacie :

Hôpital :

Avocat :

Assurance santé :

Autres informations importantes

GLOSSAIRE

Activités de la vie quotidienne (AVQ) Fait référence aux activités quotidiennes de soins personnels au sein de la résidence d'un individu ou dans des environnements extérieurs tels que le bain, la toilette, l'alimentation, l'habillement, la mobilité fonctionnelle et l'hygiène personnelle.

Appareils d'assistance Articles qui atténuent les tensions des activités quotidiennes à la maison, au travail ou pendant les activités de loisirs et vous aident, vous et votre bénéficiaire de soins, à vous sentir en sécurité. Ils comprennent les équipements médicaux, les alarmes personnelles, les aides à la mobilité, les technologies de l'information ou encore les aides pratiques. Aussi appelées technologies d'assistance.

Bénéficiaire de soins Une personne qui reçoit des soins d'une personne aidante non rémunérée ou d'un fournisseur de soins rémunéré à domicile ou dans un établissement.

Comportement réactif Un terme qui fait référence à la façon dont les actions, les mots et les gestes sont une réponse qui exprime quelque chose d'important sur l'environnement personnel, social ou physique d'une personne. Aussi appelé comportement difficile.

Décideur substitut C'est la personne que vous choisissez, dans le cadre de votre plan de soins avancés, pour prendre des décisions médicales en votre nom. Il peut s'agir de toute personne en qui vous avez confiance et qui est capable d'honorer et de réaliser vos souhaits. Aussi appelé délégué.

Détresse de la personne aidante Lorsqu'une personne aidante n'est plus en mesure de poursuivre ses activités de soins et exprime des sentiments de détresse, de colère ou de dépression en raison des exigences physiques, psychologiques et financières de la prestation de soins.²⁰

Deuil anticipé Processus de deuil suite à la perte d'une personne avant sa mort.

Épuisement professionnel Un état d'épuisement physique, émotionnel et mental. L'épuisement professionnel peut survenir lorsque les soignants ne reçoivent pas l'aide dont ils ont besoin ou s'ils essaient d'en faire plus qu'ils ne le peuvent.

Fournisseur de soins Une personne qui prodigue des soins et reçoit un salaire ou une rémunération pour son temps, comme un assistant en soins continus/aide à domicile, un médecin, une infirmière, un physiothérapeute, etc.

Jeune aidant Une personne âgée de moins de 19 ans qui prodigue des soins et un soutien non rémunéré à une personne souffrant d'un problème de santé physique ou mentale, souffrant d'une maladie chronique, fragile ou âgée.

Personne aidante Un membre de la famille, un ami ou un voisin qui prodigue des soins et un soutien non rémunéré à une personne souffrant d'un problème de santé physique ou mentale, souffrant d'une maladie chronique, fragile ou âgée. L'âge des personnes va des jeunes aux personnes âgées et prodiguent des soins à tous les groupes d'âge et dans des situations palliatives.

Plan de soins avancé Un document qui énonce vos souhaits en matière de soins en fin de vie. Il s'agit de choisir une ou plusieurs personnes pour vous représenter si vous ne pouvez pas vous exprimer en raison d'une maladie ou d'une blessure. Il ne sera utilisé que si vous devenez incapable de parler pour vous-même.

Procuration perpétuelle Une procuration perpétuelle permet à une personne de donner à une autre personne le pouvoir d'agir en son nom. Plus précisément, il restera en vigueur si la personne qui a accordé l'autorisation devient mentalement incapable.

Répit Un répit, un court intervalle de repos, un soulagement temporaire et une interruption de l'intensité d'une activité de soins. Le répit peut également faire référence à une pause pour les bénéficiaires de soins et peut être fourni à domicile ou dans un établissement.

RÉFÉRENCES

- ¹ Pour une meilleure compréhension – Une stratégie en matière de démence pour la Nouvelle-Écosse. Gouvernement de la Nouvelle-Écosse (juin 2015). En ligne : novascotia.ca/dhw/dementia/Dementia-Report-2015-fr.pdf
- ² Société Alzheimer du Canada. En ligne : [alzheimer.ca/fr/au-sujet-des-troubles-neurocognitifs/ que-sont-les-troubles-neurocognitifs/les-troubles](http://alzheimer.ca/fr/au-sujet-des-troubles-neurocognitifs/que-sont-les-troubles-neurocognitifs/les-troubles)
- ³ Turcotte, M. (2013). Family Caregiving: What Are the Consequences? Insights on Canadian Society. Statistics Canada Catalogue No. 75006-X.
- ⁴ Les aidantes au Canada. Statistiques Canada (2018). En ligne : [www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/ 200108/dq200108a-fra.htm](http://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/200108/dq200108a-fra.htm)
- ⁵ Keefe, J., Hawkins, G., & Fancey, P. (2006). A Portrait of Unpaid Care in Nova Scotia. Retrieved from: www.dal.ca/diffAtlantic-Centre-of-Excellence-for-Womens-Health/projects-and-publications/healthy-balance-women-unpaid-caregiving-research.html
- ⁶ Gouvernement du Manitoba (s.d.). Aidants naturels / En ligne: www.gov.mb.ca/health/caregiving.fr.html
- ⁷ Gouvernement du Manitoba (dernière révision, octobre 2016). Guide à l'intention des aidants naturels. En ligne : [www.gov.mb.ca/seniors/publications/docs/ caregiver.fr.pdf](http://www.gov.mb.ca/seniors/publications/docs/caregiver.fr.pdf)
- ⁸ Fast, J. (2016, January 21). We need to start caring for caregivers. thestar.com. Retrieved from www.thestar.com
- ⁹ Une stratégie sur la démence pour le Canada : Ensemble, nous y aspirons. Agence de la santé publique du Canada (2019), p. 43. En ligne : www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/publications/diseases-conditions/dementia-strategy-annual-report-parliament-2021/strategie-demence-rapport-annuel-parlement-2021-v2.pdf
- ¹⁰ Barrières linguistiques dans l'accès aux soins de santé. Santé Canada (2001). En ligne : www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/hcs-sss/alt_formats/hpb-dgps/pdf/pubs/2001-lang-acces/2001-lang-acces-fra.pdf
- ¹¹ Gouvernement de la Nouvelle-Écosse : Caregiver Benefit Program Policy. En ligne : https://novascotia.ca/dhw/ccs/policies/Caregiver_Benefit_Program_Policy.pdf
- ¹² American Association of Retired Persons (2010). Prepare to care: A planning guide for families. Retrieved from: www.aarp.org/caregiving/prepare-to-care-planning-guide/
- ¹³ Ce questionnaire est adapté de: www.silverselect.com/resource_center/eldercare_resources.html
- ¹⁴ Adapté de : *Creative Ways to Take Caregiving Breaks*. www.saintelizabeth.com
- ¹⁵ Guide alimentaire canadien. Gouvernement du Canada (2019). En ligne : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
- ¹⁶ Conseils pratiques pour les aînés (65 ans et plus). Gouvernement du Canada (s.d.). En ligne : www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/migration/phac-aspc/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/assets/pdfs/08paap-fra.pdf

¹⁷ Une bonne hygiène de sommeil pourrait procurer un meilleur sommeil. Agence de la santé publique du Canada (s.d.). En ligne : www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/publications/healthy-living/canadian-adults-getting-enough-sleep-infographic/64-03-18-2136-Sleep-Adults-Infographic-FR-Final-03.05.2019.pdf

¹⁸ Fast, J., Dosman, D., Lero, D., and Lucas S. (2013). *The Intersection of Caregiving and Employment Across the Life Course: Final Report*. Edmonton. University of Alberta, Research on Aging, Policies and Practices.

¹⁹ Canadian Healthcare Association (2012). *Respite Care in Canada*. Ottawa: published by the author.

²⁰ Canadian Institute for Health Information (2010). *Supporting Informal Caregivers – The Heart of Home Care*. Retrieved from: secure.cihi.ca/free_products/Caregiver_Distress_AIB_2010_EN.pdf

NOTES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

NOTES

NOTES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

NOTES

NOTES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

GUIDE DE LA PERSONNE AIDANTE

L'entraide pour la santé de la communauté



OUTILS

CONSEILS

RESSOURCES



FÉDÉRATION DES FEMMES ACADIENNES
DE LA NOUVELLE-ÉCOSSE

54, rue Queen, Dartmouth (Nouvelle-Écosse) B2Y 1G3 / Tél : 902.433.2088 / www.ffane.ca

