

GUIDE DE L'AIDANT NATUREL

- outils, conseils et ressources -
*L'entraide pour la santé
de la communauté*



Avec le financement de



Santé
Canada

Health
Canada



Société Santé
en français

Cette initiative est financée par Santé Canada dans le cadre du
Plan d'action pour les langues officielles - 2018-2023 : Investir dans notre avenir.
Les opinions exprimées ici ne reflètent pas nécessairement celles de Santé Canada.

GUIDE DE L'AIDANT NATUREL

- outils, conseils et ressources -

L'entraide pour la santé de la communauté

Copyright @ 2021

La Fédération des aînés de la francophonie manitobaine inc. (FAFM)

ISBN : 978-2-9819885-1-5

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 aînés de la francophonie manitobaine inc. (FAFM).

Avec le financement de



Cette initiative est financée par Santé Canada dans le cadre du *Plan d'action pour les langues officielles – 2018-2023 : Investir dans notre avenir*. Les opinions exprimées ici ne reflètent pas nécessairement celles de Santé Canada.

La FAFM remercie Santé Canada pour son appui financier dans le cadre de ce projet.

Avec la contribution de :

Brigitte Arondel-Parent
Lucienne Châteauneuf
Suzanne Kennelly
Michelle Koncz
Diane Robert
Infojustice Manitoba
Danielle Séguin-Tétreault

Conception graphique / mise en page :



Photos :

Marcel Druwé Photography
Depositphotos et Pixabay

Note :

Dans ce document, seul le masculin est utilisé pour alléger le texte.



AVANT-PROPOS



La Fédération des aînés de la francophonie manitobaine (FAFM) est heureuse de vous présenter le *Guide de l'aidant naturel*, qui comprend des outils, des conseils et des ressources en guise d'appui aux aidants naturels du Manitoba.

Le rôle de l'aidant naturel 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 FAFM, ses administrateurs, 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 l'aidant naturel* soit pour vous un outil précieux.

Il ne vous reste qu'à le découvrir!

Au nom du comité de travail du présent guide,

Suzanne Kennelly
présidente

Lucienne Châteauneuf
directrice générale

Fédération des aînés de la francophonie manitobaine

Remerciements

Ce document s'inspire 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 l'aidant naturel.

Les propos, outils et conseils retenus ont été adaptés ou modifiés pour le Manitoba.

Dans d'autres cas, les informations contenues dans le présent guide sont du domaine public.

Du fond du cœur... Merci!

TABLE DES MATIÈRES



SECTION 01	PRÉSENTATION DU GUIDE DE L'AIDANT NATUREL	5	SECTION 07	SANTÉ ET BIEN-ÊTRE	27
SECTION 02	L'AIDANT NATUREL AU MANITOBA	7	SECTION 08	CHANGEMENT ET TRANSITION	37
SECTION 03	LES PREMIÈRES ÉTAPES	12	SECTION 09	QUESTIONS D'ORDRE JURIDIQUE	41
SECTION 04	MÉDICAMENTS	17	SECTION 10	RESSOURCES, SOURCES, LECTURES	48
SECTION 05	VERS UNE ALIMENTATION SAINÉ	21	SECTION 11	INFORMATION PERSONNELLE	59
SECTION 06	LA PLANIFICATION	24			

01



SECTION



PRÉSENTATION DU GUIDE
DE L'AIDANT NATUREL



PRÉSENTATION DU GUIDE DE L' AIDANT NATUREL

Le présent guide est le fruit du projet initial de la Fédération des aînés de la francophonie manitobaine (FAFM) qui visait à explorer la mise sur pied d'un modèle de service de répit aux aidants naturels. Le projet comprend une étude de faisabilité provinciale en deux phases, soit auprès de professionnels et auprès d'aidants naturels, ainsi qu'une recherche pancanadienne sur les services, ressources et produits qui existent, en français, pour les aidants naturels.

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

Les aidants naturels trouvent leur rôle très valorisant, bien que difficile et exigeant.

Le présent guide offre à la fois des outils, des conseils et des ressources pour vous guider dans votre rôle d'aidant. 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?
- Voulez-vous être un aidant naturel? Si oui, quelles en seraient les conséquences sur votre vie?
- De quelle façon pouvez-vous aider un aidant naturel que vous connaissez?

02



SECTION



L'AIDANT NATUREL
AU MANITOBA



L' AIDANT NATUREL AU MANITOBA

Un aidant naturel 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 atteint d'une maladie chronique, d'une mère qui prend soin de son enfant handicapé, d'un adolescent qui aide ses parents après que l'un d'eux a subi une crise cardiaque ou d'un ami ou voisin qui accompagne quelqu'un à un rendez-vous chez le médecin ou qui l'aide dans ses tâches ménagères.

« 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. »¹



Statistiques sur la démence²

- En 2015, plus de 23 000 Manitobains étaient atteints de la maladie d'Alzheimer ou autre forme de démence. Ce nombre, qui s'accroît à un rythme alarmant, devrait atteindre plus de 40 700 par l'année 2038.
- En 2018, 56 % des Manitobains étaient touchés par la démence, ayant un membre de la famille ou un ami proche atteint de la maladie.

En quelques chiffres...³

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.



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

On trouve des aidants naturels des deux sexes, mais ce sont les femmes qui, le plus souvent, prennent soin d'un ami ou d'un membre de la famille. 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 un aidant naturel.

Un aidant naturel [aussi reconnu comme personne aidante, proche aidant ou soignant] 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 aidants naturels 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.⁴

La plupart des Manitobains seront forcés d'assumer le rôle d'aidant naturel à un moment ou à un autre. [...] Cette expérience est peut-être nouvelle pour vous, ou peut-être assumez-vous le rôle d'aidant naturel 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 un aidant naturel peut être essentiel au bien-être dans ce rôle et encourager le recours aux services de soutien.⁵

La plupart des aidants naturels au Manitoba font au moins une des tâches suivantes :

- **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.
- **Autres appuis** : s'occuper des opérations bancaires et des documents juridiques; remplir les déclarations de revenus.





Les aidants naturels jouent un rôle vital dans la vie des personnes dont ils s'occupent et ils 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 aidants naturels est d'autant plus importante. Du point de vue local, les aidants naturels font beaucoup plus que prendre soin d'une personne; beaucoup élèvent aussi des enfants, font du bénévolat, exercent un emploi rémunéré, ou les trois.

En d'autres termes, les aidants naturels sont importants dans 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 aidants naturels. « 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. »⁶

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. »⁷ 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.

LOI SUR LA RECONNAISSANCE DE L'APPORT DES AIDANTS NATURELS

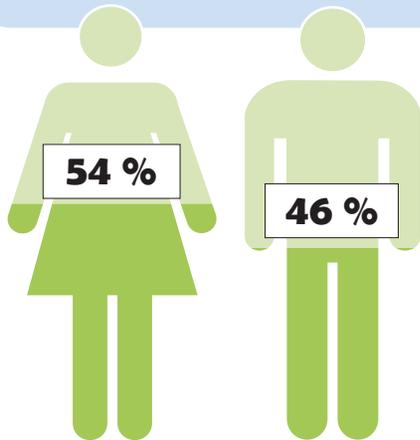
En juin 2011, le Manitoba a adopté la *Loi sur la reconnaissance de l'apport des aidants naturels*, devenant ainsi la première province canadienne à reconnaître les aidants naturels dans sa législation. La Loi souligne le rôle vital des aidants naturels et établit les principes généraux à promouvoir par le gouvernement et les organismes publics. Selon les dispositions de la Loi, il est proclamé que le premier mardi d'avril est la *Journée des aidants naturels au Manitoba*.⁸



LES AIDANTS AU CANADA EN 2018

1 personne sur **4**

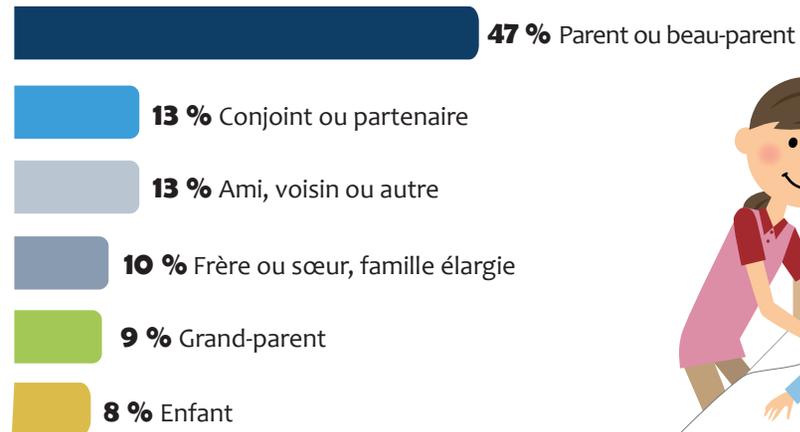
au Canada a donné des soins ou offert de l'aide à un membre de sa famille ou à un ami ayant un problème de santé de longue durée, une incapacité physique ou mentale, ou des besoins liés au vieillissement, et près des deux tiers des aidants étaient âgés de 45 ans ou plus.



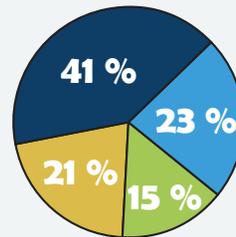
Les femmes représentaient la majorité des aidants au Canada.



Près de la moitié des aidants se sont principalement occupés d'un parent ou d'un beau-parent.



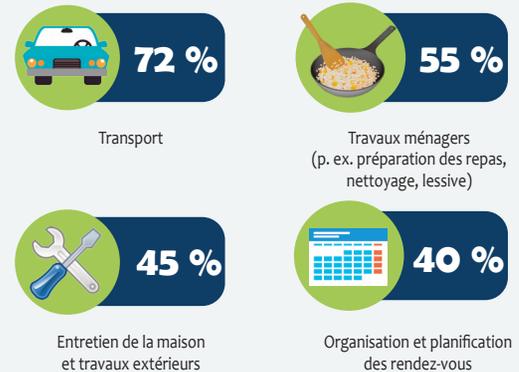
La plupart des aidants ont donné de **1 à 3 heures** de soins par semaine



Nombre d'heures de soins par semaine

1 à 3	4 à 9	10 à 19	20 et plus
-------	-------	---------	------------

Les quatre principaux types de soins fournis aux membres de la famille ou aux amis étaient :



03



SECTION



LES PREMIÈRES ÉTAPES



LES PREMIÈRES ÉTAPES

Bien des Manitobains deviennent aidant naturel 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 aidants naturels ont besoin d'un répit. Quelle que soit la façon dont on devient aidant naturel, cela nous oblige à réfléchir à bien des choses. Si vous devenez aidant naturel, ce rôle aura des conséquences positives et négatives sur votre vie.

Prenez le temps de vous demander quelles conséquences le rôle d'aidant naturel 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 d'aidant naturel 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.

Les questions suivantes vous aideront à mieux définir votre rôle :

- Ai-je l'intention d'être le principal aidant naturel?
- Quelle quantité de soins ai-je l'intention de donner?
- Jusqu'à quel point devrai-je participer aux décisions relatives aux soins?
- Que souhaite la personne soignée et quels sont ses besoins?
- Quel genre de soins vais-je fournir?
- Qu'est-ce que je sais faire et quelles sont les ressources à ma disposition?
- Avec quelles tâches me sentirai-je plus à l'aise?
- Quelles tâches suis-je capable de faire?
- Avec quelles tâches suis-je moins à l'aise?
- Quelles tâches suis-je incapable de faire?
- Y a-t-il d'autres personnes qui peuvent donner les soins, me donner un répit et m'aider?
- Si oui, qui sont-elles et comment peuvent-elles m'aider?



Parlez-en!

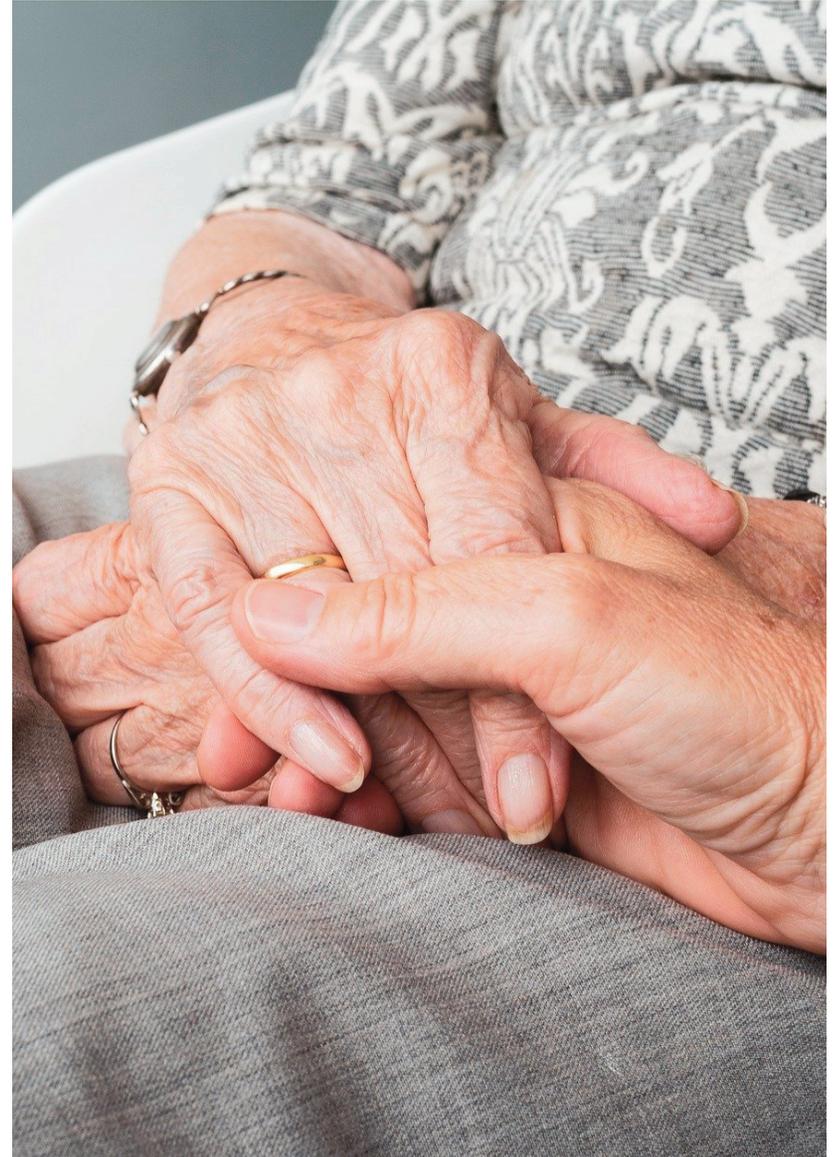
Prendre soin d'une autre personne est à la fois difficile et valorisant. Lorsque vous aurez réfléchi à votre rôle d'aidant naturel, parlez-en à votre famille, à vos amis et à votre entourage. Il est important qu'ils comprennent ce que ce rôle signifie pour vous, et ce, que vous soyez aidant naturel depuis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

Organisez-vous!

La plupart des gens essaient d'équilibrer leurs responsabilités d'aidant naturel 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.





PRÉPAREZ UN PROGRAMME DES ACTIVITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE

Étape 1 : 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?
Donner le bain				
Aider à s'habiller				
Soulever / déplacer la personne soignée				
Donner les médicaments				
Visiter la personne soignée				
Accompagner la personne soignée aux rendez-vous médicaux ou autres				
Faire le ménage				
Faire la lessive				
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				
Faire les courses (épicerie ou autres)				
Faire remplir les ordonnances				
Veiller à l'entretien du véhicule				
Prendre les rendez-vous				
M'occuper des opérations bancaires, payer les factures, remplir les déclarations de revenus				
M'occuper des documents juridiques				
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				

04



SECTION



MÉDICAMENTS



MÉDICAMENTS

Si vous devez donner des médicaments à la personne que vous soignez, remplissez le tableau de la *Trousse d'information en situation d'urgence* (T.I.S.U®) qui vous permettra de savoir quels médicaments doivent être pris. La T.I.S.U® sera aussi très utile aux personnes qui prendront votre relève, ainsi qu'aux amis et aux membres de la famille qui viennent vous aider.

La T.I.S.U® a comme objectif d'avoir, à portée de la main, une trousse d'information pour les situations d'urgence. Reconnue par les groupes d'intervention, la trousse, une fois remplie, contient tous les renseignements essentiels pour faciliter une intervention rapide par le personnel expert face aux situations d'urgence.

Affichée à la vue (p. 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 :

- Utilisez la T.I.S.U® pour avoir à portée de la main les renseignements médicaux importants sur la personne soignée.
- Mettez la T.I.S.U® à jour. Inscrivez-y le nom de tous les médicaments (ordonnance, vente libre, plantes médicinales et vitamines).
- Apportez le tableau de la T.I.S.U® chaque fois que vous allez voir le médecin ou le pharmacien.
- Allez toujours chercher les médicaments à la même pharmacie. Cela aidera le pharmacien à identifier les contre-indications et les interactions avec d'autres médicaments.

N.B. : Les tableaux aux pages 19 et 20 ne remplacent pas la trousse d'information en situation d'urgence qui doit être affichée à portée de main pour les aidants naturels ou toute autre personne qui pourrait avoir besoin de ces renseignements. Référez-vous à la page 54 pour savoir comment obtenir la T.I.S.U®.

LE TABLEAU DE BORD DE LA T.I.S.U.®



Le tableau ci-dessous ne remplace pas la trousse d'information en situation d'urgence qui doit être affichée à portée de main pour les aidants naturels ou toute autre personne qui pourrait avoir besoin de ces renseignements. Référez-vous à la page 54 pour savoir comment obtenir la T.I.S.U.®.

Nom	Nom du médecin de famille	Antécédents médicaux (maladies, chirurgies)
_____	_____	<input type="checkbox"/> diabète
Adresse	N° de téléphone _____	<input type="checkbox"/> hypertension
_____	Contact en cas d'urgence	<input type="checkbox"/> maladie du cœur
Date de naissance	_____	<input type="checkbox"/> problèmes respiratoires
_____	N° de téléphone _____	<input type="checkbox"/> autres problèmes médicaux (veuillez préciser)
Sexe	2^e contact en cas d'urgence	_____
___ M ___ F	_____	_____
N° d'immatriculation de Santé Manitoba	N° de téléphone _____	Allergies ou réactions indésirables aux médicaments
_____	_____	_____
N° d'identification personnelle (9 chiffres)	Nom de la pharmacie	_____
_____	_____	_____
N° de régime d'assurance médicale (e.g. Croix Bleue)	N° de téléphone (pharmacie)	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



LE TABLEAU DE BORD DE LA T.I.S.U®

Le tableau ci-dessous ne remplace pas la trousse d'information en situation d'urgence qui doit être affichée à portée de main pour les aidants naturels ou toute autre personne qui pourrait avoir besoin de ces renseignements. Référez-vous à la page 54 pour savoir comment obtenir la T.I.S.U®.

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 20 mg</i>	<i>1 comprimé</i>	<i>2 fois par jour au déjeuner et au souper</i>	<i>1^{er} mars 2021</i>		<i>hypertension</i>	<i>D' Doe</i>

Téléchargez, commandez ou consultez des ressources et des vidéos sur le site www.safetoask.ca Cliquez sur « *S.A.F.E. Toolkit » (disponible en anglais seulement).

*Marques de commerce de l'Institut pour la sécurité des patients du Manitoba. ©2011, Institut pour la sécurité des patients du Manitoba.

Source : Trousse d'information en situation d'urgence (T.I.S.U.®)

IMMUNISATIONS (inscrire l'année de la dernière immunisation) :

Tétanos :

Grippe :

Pneumonie :

Zona :

COVID-19 :

05



SECTION



VERS UNE ALIMENTATION
SAINE



VERS UNE ALIMENTATION SAINES

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

Il faut penser à tellement de choses :

- Quelles 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;
 - sont faits à partir d'ingrédients faciles à trouver;
 - ne sont pas chers;
 - se préparent vite;
 - sont sains.
2. Remplissez le guide de planification des repas à la page suivante et faites votre liste d'épicerie en fonction des recettes que vous avez choisies pour la semaine.

Conseils pour une alimentation saine

- 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/>



PLANIFICATION DES REPAS

Allergies / restrictions alimentaires :

Préférences :

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

06



SECTION



LA PLANIFICATION



LA PLANIFICATION

Un ami ou un membre de la famille vous a-t-il déjà demandé s'il 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 prêt 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 :

- votre emploi;
- vos travaux à la maison;
- les soins des enfants ou d'autres membres de la famille;
- les tâches de l'aidant naturel;
- 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 un proche de les faire pour vous ou à une aide familiale ou à un aidant naturel de relève 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.





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

Tâches fréquentes :

- faire la lessive;
- balayer, passer l'aspirateur, épousseter;
- jardiner ou pelleter la neige;
- faire l'épicerie;
- 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;
- chercher les ressources ou les services pouvant être utiles.

Tâches occasionnelles :

- apporter la voiture au garage pour un changement d'huile ou une mise au point;
- prendre les arrangements nécessaires pour l'entretien du domicile (plomberie, chauffage et électricité);
- payer les factures, les taxes et l'impôt.



Ajouter d'autres tâches fréquentes :

Ajouter d'autres tâches occasionnelles :

07



SECTION
NOTICES



SANTÉ ET BIEN-ÊTRE



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 aidants naturels, 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 aidants naturels. Ils peuvent se sentir stressés, déprimés ou inutiles. Ils peuvent aussi souffrir de blessures physiques, 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.

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 aidants naturels, 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 stressé. 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.



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. Il 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.

Vérification du stress pour les aidants ⁹ [naturels]	Jamais	Parfois	Souvent
Perte de sommeil			
• Avez-vous de la difficulté à vous endormir?			
• Vous réveillez-vous en pleine nuit?			
• Faites-vous des rêves stressants?			
Santé physique			
• Avez-vous pris ou perdu involontairement du poids récemment?			
• Êtes-vous plus souvent malade qu'auparavant?			
• Avez-vous développé des problèmes chroniques de santé (p. ex. maux de dos, maux de tête, hypertension)?			
État émotionnel			
• Pleurez-vous ou devenez-vous furieux ou anormalement irritable pour des riens?			
• Avez-vous de la difficulté à garder votre sang-froid?			
• Avez-vous l'impression que tout repose sur vos épaules?			
• Êtes-vous désespéré face à la situation actuelle?			
Perte d'intérêt			
• Avez-vous abandonné les passe-temps et les activités que vous aimiez?			
• Passez-vous moins de temps en compagnie des autres?			

Si vous avez répondu « parfois » ou « souvent » à de nombreuses questions, vous pourriez avoir besoin d'aide pour prendre soin de vous. Même avec l'aide de services de soutien, il peut être très exigeant de prendre soin d'une personne [...]. Peu importe votre lien de proximité avec la personne, vous pourriez songer à faire appel à d'autres personnes pour vous assister dans les soins à donner.⁹



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;

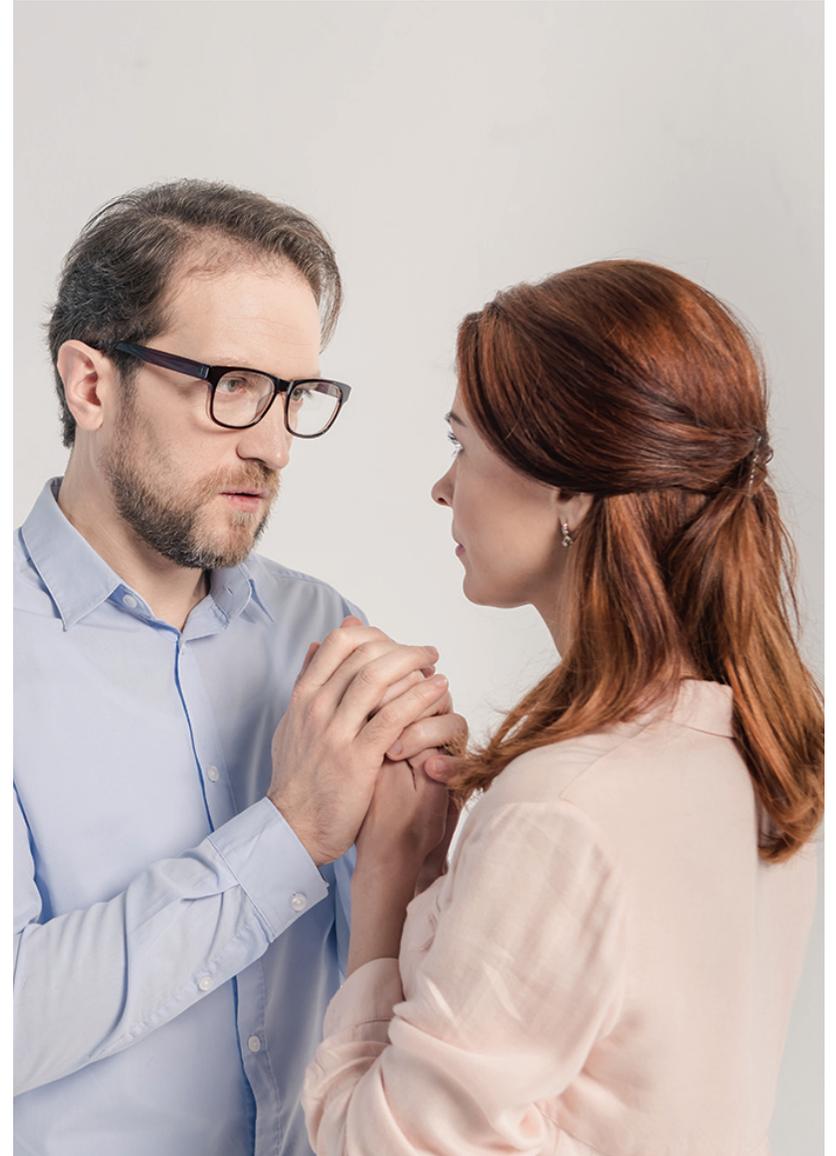
- changement physique : manque de sommeil, nouvelles heures de travail;
- achat majeur : vacances, nouveau véhicule, nouvelle maison;
- tracas financiers : difficulté à payer les factures, dettes, avenir financier incertain;
- changement d'environnement : nouvelle école, nouvel emploi, nouvelle ville;
- 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.
- 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 49 de ce guide.
- 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.
- Un **conseiller spirituel** peut aussi vous guider lorsque vous en avez besoin.
- Votre **employeur** offre peut-être un programme d'aide aux employés : 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.
- Des **exercices de relaxation** peuvent vous aider à réduire le stress et vous donnent une bonne raison de prendre du temps pour vous chaque jour. Votre bibliothèque ou librairie du coin a aussi sûrement des livres et des enregistrements audios sur le sujet.

Exercice guidé de relaxation

Prenez 15 minutes par jour, à un moment où vous ne risquez pas d'être dérangé, 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.



Étape 5 : Gérez le stress

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

- **Prenez des décisions** – Le fait de ne pas prendre de décisions cause de l'inquiétude et du stress.
- **Ne remettez pas les choses à plus tard** – Préparez chaque semaine un programme qui comprend des activités de loisir et du temps pour vous. Profitez de ces activités le plus souvent possible!
- **Déléguiez** – N'essayez pas de tout faire vous-même! Laissez quelqu'un d'autre faire certaines tâches.

AUTRES CONSEILS POUR VOUS AIDER À GÉRER LE STRESS

Reconnaissez vos émotions

Les aidants naturels 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 seul; plusieurs Manitobains sont des aidants naturels et beaucoup d'entre eux 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 déprimé ou anxieux, parlez à votre médecin.

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.

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.



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.

Mangez bien, faites de l'exercice et dormez

Pour une alimentation saine, référez-vous au *Guide alimentaire canadien*¹⁰.

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. »¹¹

- Faites de l'activité aérobique d'intensité modérée à élevée au moins 2 heures et demie par semaine.
- Répartissez 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 aidant naturel 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 d'aidant naturel. 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.

Selon l'Agence de la santé publique du Canada, « une bonne hygiène de sommeil pourrait procurer un meilleur sommeil »¹² :

- évitez l'alcool, la caféine et la nicotine avant d'aller au lit
- couchez-vous et levez-vous à des heures régulières
- ayez recours à des techniques de détente et à des techniques de réduction du stress fondées sur la pleine conscience
- réduisez le bruit dans l'environnement de sommeil
- limitez les siestes à 30 minutes
- faites de l'exercice régulièrement
- passez en revue régulièrement vos médicaments avec votre médecin ou pharmacien

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

08



SECTION



CHANGEMENT
ET TRANSITION



CHANGEMENT ET TRANSITION

Le rôle d'un aidant naturel 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, les changements sont soudains, par exemple lorsque la personne soignée décède. Durant ces périodes de transition, votre rôle d'aidant naturel peut devenir difficile à vivre.

Comme pour toute transition importante dans votre vie, les changements à votre rôle d'aidant naturel vous feront sûrement vivre bien des émotions, comme le chagrin, la colère, la confusion et le soulagement.

- **Le chagrin**

Les aidants naturels 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. Certains aidants naturels 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, consultez la section Ressources de ce guide.

- **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 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 d'aidant naturel.

- Avez-vous acquis de nouvelles aptitudes depuis que vous êtes aidant naturel?

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 aidant naturel?

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 êtes un aidant naturel, vous défendez une cause. En effet, vous devez souvent demander quelque chose pour la personne que vous soignez. Vous devez peut-être vous familiariser avec un régime d'assurance-santé, chercher un logement adapté ou proposer des améliorations aux services existants.

Rappelez-vous de défendre vos droits! En tant qu'aidant naturel, 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 aidants naturels.

Cependant, tout le monde ne se sent pas l'âme d'un militant. 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.

- **Aidez à défendre les droits de tous les aidants naturels**

Vous pouvez faire avancer la cause des aidants naturels en parlant de votre expérience à votre entourage. Contactez votre député fédéral ou provincial pour lui parler de la prestation de soins et de votre rôle d'aidant naturel. Expliquez-lui comment les programmes et services en place vous ont aidé et comment on pourrait les améliorer pour mieux servir tous les aidants naturels.

Pour communiquer avec votre député provincial :

204-945-3636

https://gov.mb.ca/legislature/members/mla_list_constituency_fr.html

Pour communiquer avec votre député fédéral :

1-866-599-4999

<https://www.noscommunes.ca/members/fr/recherche?province=MB>

09



SECTION 9



QUESTIONS D'ORDRE
JURIDIQUE



QUESTIONS D'ORDRE JURIDIQUE

Dans cette section, nous parlons brièvement de certaines questions juridiques auxquelles font souvent face les aidants naturels. À noter que, comme les lois sont différentes selon la province et le territoire, les renseignements ci-dessous s'appliquent seulement au Manitoba.

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. Cependant, il est toujours préférable d'obtenir les conseils d'un professionnel, même si cela peut occasionner des frais considérables.

Au Manitoba, il est possible d'obtenir gratuitement ou à peu de frais des réponses à des questions d'ordre juridique. **Infojustice Manitoba** offre les ressources et programmes suivants :

Sur le Web

Vous trouverez sur le site Web d'Infojustice Manitoba (www.infojustice.ca) de l'information détaillée sur chacun des sujets abordés ici et sur bien d'autres.

Par téléphone ou courriel

Infojustice Manitoba offre un service de renseignements juridiques en français par téléphone ou par courriel. Il est possible

de fixer un rendez-vous téléphonique avec un agent-juriste en composant le 204-815-5274, ou le 1 844-321-8232 sans frais. Il est également possible de communiquer par courriel à l'adresse ajefm-infojustice@ajefm-infojustice.ca.

La *Community Legal Education Association (CLEA)* fournit des renseignements juridiques par téléphone dans le cadre de son programme *Law Phone-In*. Pour joindre ce service, composez le 204-943-2305, où, à l'extérieur de Winnipeg, le 1 800-262-8800. Les heures de bureau sont de 9 h à 16 h, du lundi au vendredi. En dehors des heures ouvrables, communiquez par courriel à l'adresse info@communitylegal.mb.ca. L'association offre des informations et des conseils juridiques d'ordre général en réponse aux demandes des appelants, et le cas échéant, l'orientation vers des organismes liés au droit.

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. Au Manitoba, le *Lawyer Referral Program* de CLEA vous proposera les coordonnées d'un avocat qui vous rencontrera sans frais pendant 30 minutes. Pendant cette rencontre initiale, vous pourrez discuter de votre situation et on vous expliquera quelles sont vos options et les coûts possibles. Winnipeg : 204-943-2305 / Sans-frais : 1 800-262-8800.



Infojustice Manitoba offre un service de référence vers des avocats francophones. Son annuaire de services permet de vous référer à un avocat près de votre lieu de résidence et dont la spécialisation correspond à vos besoins.

Procuration

- **Qu'est-ce qu'une procuration?**

Une procuration est un document qui autorise une personne à prendre des décisions financières au nom d'une autre personne. 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.

- **Quels sont les types de procuration?**

Procuration spéciale

La procuration spéciale est accordée dans un but précis et les pouvoirs conférés au mandataire se limitent au règlement de l'affaire indiquée dans le document de procuration. Le pouvoir prend fin à la conclusion de cette affaire. Par exemple, le mandant peut donner au mandataire le pouvoir de vendre sa

maison et lorsque la maison est vendue, le pouvoir du mandataire s'éteint.

Procuration générale

La procuration générale permet au mandataire de prendre des décisions concernant l'ensemble des affaires financières du mandant. Ce pouvoir prend toutefois automatiquement fin en cas d'incapacité mentale du mandant.

Procuration durable

Typiquement, la procuration prend fin lorsque le mandant est atteint d'une incapacité mentale qui l'empêche de gérer ses affaires. Il est toutefois possible d'inclure dans la procuration une clause qui assure la non-révocation de la procuration même dans le cas d'une incapacité mentale. Lorsqu'une procuration contient une telle clause, le document s'appelle *procuration durable*.

- **Pourquoi est-ce important?**

Selon la loi du Manitoba, les personnes âgées de 18 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.



Directive en matière de soins de santé

(mieux connue sous le nom de testament biologique ou de testament de vie)

- **Qu'est-ce que c'est?**

La directive en matière de soins de santé (aussi appelée testament biologique) donne au Manitobaines et Manitobains le droit d'accepter ou de refuser en tout temps un traitement médical. La *Loi sur les directives en matière de soins de santé du Manitoba* vous permet d'exprimer vos désirs quant à l'ampleur et au type de traitements et de soins que vous voulez recevoir, si jamais vous devenez incapable de parler ou de communiquer.

Elle vous permet également de donner à une autre personne (votre mandataire) le pouvoir de prendre des décisions en votre nom, sur le plan médical, advenant le cas où vous seriez incapable de le faire vous-même.

- **Pourquoi est-ce important?**

Selon la loi du Manitoba, les personnes âgées de 18 ans ou plus peuvent prendre des décisions les concernant en matière de soins médicaux. Toutefois, si une maladie ou un accident vous empêche de prendre des décisions; quelqu'un d'autre devra alors le faire à votre place. Ce pouvoir de décision est délégué par écrit, au moyen du formulaire intitulé *Directive en matière de soins de santé*.

En rédigeant vos directives, vous évitez à vos proches le fardeau émotif et le stress de devoir deviner vos volontés à un moment où ils sont déjà profondément bouleversés. De plus, ces directives garantissent le respect de vos volontés.

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 aidants naturels sont le compte bancaire et la maison.

Compte bancaire

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 s'il tombe malade ou s'il 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 un aidant naturel et la personne soignée d'avoir un compte bancaire conjoint. Toutefois, cela a aussi des inconvénients. Voici quelques conseils à l'intention de l'aidant naturel et de la personne soignée :

1. La personne soignée doit faire totalement confiance à quelqu'un avant de le désigner comme cotitulaire de son compte en banque.
2. La personne soignée doit préciser au cotitulaire à quoi l'argent doit servir et quand il faut le déboursier. Si la personne soignée est la seule personne qui dépose de l'argent dans le compte, il doit être clairement entendu que cet argent ne doit servir qu'aux besoins de la personne soignée. Nous vous conseillons de mettre cette entente par écrit.
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.

Il arrive souvent qu'un parent veuf invite un enfant adulte à devenir copropriétaire de la maison dans laquelle il vit. Dans certains cas, il est entendu que l'aidant naturel héritera de la maison en échange de soins qu'il donnera au parent jusqu'à la fin de ses jours.

- **Pourquoi est-ce important pour les aidants naturels?**

Si le but de la copropriété est de faire que l'aidant naturel héritera de la maison, assurez-vous d'en informer clairement tous les membres de la famille et obtenez des conseils juridiques à cet égard.



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 pour les aidant naturels?**

Il arrive souvent que l'aidant naturel 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.

Questions financières

Dans cette section, nous faisons le survol de certains programmes et politiques pouvant être utiles aux aidants naturels ou aux personnes soignées. La prestation de soins peut avoir de graves conséquences financières pour les aidants naturels, que ce soit en raison des coûts immédiats qui y sont liés ou de la perte d'un revenu de pension plusieurs années après.

Ces dernières années, les gouvernements provinciaux et fédéral, tout comme ceux d'autres pays, ont commencé à reconnaître la contribution des aidants naturels et le fardeau financier que la prestation de soins fait peser sur beaucoup d'entre eux. Des travaux sont actuellement menés par plusieurs personnes et organismes en vue de prôner l'adoption d'un plus grand nombre de programmes et de politiques visant à reconnaître la valeur du travail des aidants naturels.

Assurance contre les maladies graves

- **Qu'est-ce que c'est?**

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.

- **Pourquoi est-ce important pour les aidants naturels?**

Les aidants naturels aussi peuvent tomber malade et avoir besoin de soins. Si vous ne pouvez pas compter sur des membres de la famille pour prendre soin de vous et de la personne soignée, vous devrez peut-être embaucher quelqu'un.



- **Comment obtenir plus de renseignements?**

Consultez votre conseiller financier ou votre agent d'assurance. Votre employeur offre peut-être une assurance contre les maladies graves dans le cadre du régime d'avantages sociaux destiné aux employés; informez-vous auprès de lui.

Assurance soins de longue durée

- **Qu'est-ce que c'est?**

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.

- **Pourquoi est-ce important pour les aidants naturels?**

Si la personne soignée a une assurance soins de longue durée, vous aurez plus d'options et de ressources en tant qu'aidant naturel.

Les aidants naturels aussi ont intérêt à prendre une assurance soins de longue durée, puisqu'eux aussi peuvent être atteints d'une longue maladie. Si vous tombez malade et que vous ne pouvez pas compter sur votre famille pour prendre soin de vous et de la personne que vous soignez, vous pourriez devoir embaucher quelqu'un.

- **Comment obtenir plus de renseignements?**

Consultez votre conseiller financier ou votre agent d'assurance. Votre employeur offre peut-être une assurance soins de longue durée, dans le cadre du régime d'avantages sociaux destiné aux employés; informez-vous auprès de lui.

Consultez le site web du Gouvernement du Canada pour de plus amples renseignements par rapport à l'assurance de soins prolongés au Canada :

<https://www.canada.ca/fr/agence-consommation-matiere-financiere/services/assurance/soins-longue-duree.html>

Prestations de compassion

- **Qu'est-ce que c'est?**

Les prestations de compassion sont disponibles pour un prestataire admissible pour lui permettre de prodiguer des soins et du soutien à un membre de sa famille gravement malade dont le risque de décès à l'intérieur d'une période de 26 semaines est élevé.

Pour en savoir plus sur les prestations de compassion, consultez le site Web <https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/programmes/assurance-emploi/ae-liste/rapports/guide/ch-23/prestations-de-compassion.html>

10



SECTION



RESSOURCES,
SOURCES ET LECTURES



RESSOURCES, SOURCES ET LECTURES

Services offerts au Manitoba

De nombreux services sont offerts dans la province aux aidants naturels 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 de ces services sont gratuits ou offerts à un coût minime. Notez qu'ils ne sont pas tous offerts en français.

ORGANISMES ET GROUPES DE SOUTIEN

- **Alzheimer Society Manitoba** (anglais seulement)
 204-943-6622 (Winnipeg) / 1-800-378-6699 (Manitoba)
 Courriel : alzmb@alzheimer.mb.ca
<https://alzheimer.mb.ca/>

- **Association canadienne pour la santé mentale**
 204-982-6100 / <https://mbwpg.cmha.ca/> (MB anglais)
 416-646-5557 / <https://cmha.ca/fr>

- **Centre de santé**
 204-940-1155
 Courriel : acces@centredesante.mb.ca
<https://centredesante.mb.ca/ressources/sante-mentale-et-emotive/>

- **Pluri-elles**
 204-233-1735 / 1-800-207-5874
 Courriel : pluridg@pluri-elles.mb.ca
<https://www.pluri-elles.mb.ca/main.php?p=25>

- **Réseau Compassion Network**
 204-258-1224
<https://compassionaction.ca/fr/notre-reseau/>

- **Société Alzheimer du Canada**
 416 488-8772 / Sans frais : 1 800 616-8816 (au Canada)
 Courriel : info@alzheimer.ca
<https://alzheimer.ca/fr>

- **Santé en français**
 204-235-3293
 Courriel : santeenfrancais@santeenfrancais.com
<http://santeenfrancais.com/>

- **Santé mentale (Shared Health-Soins communs)**
 - **Centre d'intervention d'urgence en santé mentale** – disponible en tout temps (24/7) : 817, avenue Bannatyne

 - **Service mobile d'intervention d'urgence** – disponible en tout temps (24/7) : 204-940-1781



SERVICES GOUVERNEMENTAUX

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

Le gouvernement du Manitoba offre des ressources et informations pouvant appuyer les aidants naturels.

- **Santé, Aînés et Vie active**
<https://www.gov.mb.ca/health/caregiving.fr.html>

- **Les services de soins à domicile du Manitoba**
<https://www.gov.mb.ca/health/homecare/index.fr.html>

- **Services et programmes pour adultes**
<https://www.gov.mb.ca/fs/imd/service-adults.fr.html>

- **Logement Manitoba**
<https://www.gov.mb.ca/housing/progs/renters.fr.html>

- **Personnes âgées et vieillissement en santé**
 Ligne d'information téléphonique pour personnes âgées
 204-945-6565 / Sans frais : 1 800 665-6565
 Courriel : mgi@gov.mb.ca
<https://www.gov.mb.ca/seniors/index.fr.html>

- **Forum fédéral, provincial et territorial des ministres responsables des aînés**

<https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/aines/forum.html>

Le Forum fédéral, provincial et territorial des ministres responsables des aînés est un groupe intergouvernemental constitué pour partager des informations, pour discuter des enjeux nouveaux et émergents sur les aînés, et pour travailler en collaboration sur des projets clés.

SOINS À DOMICILE

Les services de soins à domicile ont été établis au Manitoba en septembre 1974. Il s'agit du premier programme complet et universel de soins à domicile offert à l'échelle d'une province au Canada. Les soins à domicile sont fournis aux Manitobains de tous âges selon les besoins évalués et en tenant compte des autres ressources à la disposition de la personne y compris famille, ressources communautaires et autres programmes.

Pour faire faire une évaluation en vue d'obtenir des soins à domicile, ou encore au programme de soins de longue durée :
 204-788-8330 / 1-800-225-7225

Les offices régionaux de la santé (ORS) ont la responsabilité opérationnelle des soins à domicile y compris la planification, la prestation et la gestion continue des services.



- **Office régional de la santé de Winnipeg**
Ligne d'accueil des soins à domicile 204-940-2655
<https://wrha.mb.ca/fr/soins-a-domicile/>
- **Santé Sud**
Soins à domicile : <https://www.southernhealth.ca/fr/trouver-des-soins/trouver-un-service/home-care-fr-ca/>
Directrice régionale - Soins à domicile 204-346-6135
- **Portail palliatif canadien**
Programmes de soins à domicile au Manitoba :
https://www.virtualhospice.ca/fr_CA/Main+Site+Navigation/Home/Support/Resources/Programs+and+Services/Provincia/Manitoba/Home+care+programs.aspx#id_522ac1fe9deb9b622a99aaa82c8b4f63
- **Long Term and Continuing Care Association of Manitoba**
204-477-9888 / 1-855-477-9888
<https://www.ltcam.mb.ca/>
- **Sites d'information sur les soins à domicile**
<https://www.gov.mb.ca/health/homecare/links.fr.html> -
- **Agences privées**
Plusieurs agences privées offrent des services de soutien. Vous les trouverez en ligne ou dans votre annuaire téléphonique, sous « Home Health Care ». Consultez aussi l'Annuaire des services en français au Manitoba sous « Soins à domicile » - <https://annuaire.sfm.mb.ca/soins-a-domicile>
- **Soins à domicile et en milieu communautaire des Premières Nations et des Inuit**
Offre des services essentiels de soins à domicile dans les communautés des Premières nations et des Inuit du Manitoba. Ces services sont destinés aux membres des Premières nations qui vivent dans une réserve des Premières Nations, une communauté des Premières Nations au nord du 60° parallèle ou une communauté inuite.
204-983-3172
<https://www.sacisc.gc.ca/fra/1582550638699/1582550666787>
- **Programme pour l'autonomie des anciens combattants**
Programme de soins à domicile offert par Anciens Combattants Canada. Si vous êtes ancien combattant ou si la personne soignée en est un, vous pourriez avoir droit à une aide financière pour couvrir les coûts des services tels que l'entretien du terrain, l'entretien ménager, la préparation des repas, les soins personnels et les services professionnels de santé et de soutien.
1-866-522-2022 (français) / 1-866-522-2122 (anglais)
<https://www.veterans.gc.ca/fra/housing-and-home-life/help-at-home/veterans-independence-program>



SOINS DE RELÈVE / RÉPIT

Les services de relève offrent un répit aux aidants naturels ou les remplacent. Les services de relève peuvent être fournis par un ami ou un membre de la famille. On peut les offrir au domicile de la personne soignée ou dans un établissement de soins pour des périodes variées allant de quelques heures à plusieurs jours ou plusieurs semaines.

- **Office régional de la santé de Winnipeg (ORSW)**
<https://wrha.mb.ca/fr/soins-a-domicile/>
- **Santé Sud**
Soins de relève : <https://www.southernhealth.ca/fr/trouver-des-soins/trouver-un-service/respite-care-fr-ca/>
- **Service de relève communautaire**
204-953-2400 / Courriel : michelle@communityrespite.ca
<https://www.communityrespiteservice.ca/wp/services/>
- **Home Instead Winnipeg**
204-800-8102
<https://www.homeinstead.ca/location/3021/home-care-services/>
- **Agences privées**
Plusieurs agences privées offrent des services de relève. Vous les trouverez en ligne ou dans votre annuaire téléphonique, sous « Respite Care ».

APPAREILS ET ACCESSOIRES FONCTIONNELS, FOURNITURES MÉDICALES

- **Gouvernement du Manitoba - Besoins en matière de santé et autres prestations**
https://www.gov.mb.ca/fs/eia/eia_benefits.fr.html
- **Manitoba Possible**
<https://www.manitobapossible.ca/programs>

D'autres entreprises vendent ou louent des fournitures et du matériel de soins de santé. Vous pouvez consulter l'internet ou votre annuaire téléphonique, sous « Home Health Care – Equipment & Supplies ».

TRANSPORT

- **TONS – Transportation Options Network for Seniors**
<https://tonsmb.org> (anglais)
<https://fafm.mb.ca/wp-content/uploads/2020/06/Transportation-options-list.pdf> (anglais)



- **Winnipeg Transit Plus**

Winnipeg Transit Plus est un service du système de transport public de Winnipeg qui offre le transport de porte-à-porte aux individus ne pouvant pas accéder au système de transport régulier de la ville en raison de mobilité réduite (selon des critères précises).

204-986-5722

<https://winnipegtransit.com/en/winnipeg-transit-plus/winnipeg-transit-plus/>

- **Programme de permis de stationnement**

Le programme est réglementé par Infrastructure Manitoba et administré par Manitoba Possible.

204-975-3257 / sans frais 1-844-975-3257

<https://www.manitobapossible.ca/parking-permits>

REPAS

Pour obtenir des renseignements sur les programmes de repas dans votre région :

- **Santé, Vie saine et Aînés**

<https://www.gov.mb.ca/health/healthyeating/agesstages/seniors.fr.html>

- **Good Neighbours** (anglais) - liste de ressources pour appuyer la communauté

https://fafm.mb.ca/wp-content/uploads/2021/01/Coping_with_COVID-19_Resources_FinalCopy.pdf

ENTRETIEN MÉNAGER

Certaines agences de soins infirmiers à domicile offrent aussi des services d'entretien ménager. Vous pouvez aussi faire affaire avec une entreprise privée de services d'entretien ménager. Vous les trouverez en ligne ou dans votre annuaire téléphonique, sous « House Cleaning » ou « Maids ».

PROGRAMMES DE JOUR POUR ADULTES

- **Action Marguerite**

Le programme de jour pour adultes offre à la clientèle qui vit dans la communauté la possibilité de socialiser et de participer à des activités qui favorisent leur bien-être physique, social, spirituel et psychologique. Il offre aussi un répit aux proches aidants. L'admissibilité à ce programme est coordonnée par l'entremise des soins à domicile (ORSW).

Référez-vous à la section Soins à domicile, pages 50 et 51.

AUTRES PROGRAMMES ET SERVICES

- **Programmes et services de soins palliatifs**

- **Portail palliatif canadien**

https://www.virtualhospice.ca/fr_CA/Main+Site+Navigati on/Home/Support/Resources/Programs+and+Services/Provincial/Manitoba/Local+palliative+care+programs_services.aspx#id_6e7a5fe3f5cda1f1eca76d933df7f041



- **Le Programme d'accès gratuit aux médicaments pour soins palliatifs** - Gouvernement du Manitoba
<https://www.gov.mb.ca/health/pcdap/index.fr.html>

- **Santé Prairie Mountain**
<https://www.prairiemountainhealth.ca/index.php/palliati-ve-care>

- **Services en langue française de l'ORSW**
 431-276-8752 / Courriel : FLS@wrha.mb.ca

- **Service d'interprète et service de relations avec les patients**
 Le **service d'interprète** est gratuit pour les individus qui reçoivent des soins de santé assurés par le ministère de la Santé, Aînés et Vie active Manitoba (aux frais du patient pour les services de santé non assurés).
 Communiquez toutes questions, inquiétudes ou préoccupations avec le **service de relations avec les patients** lors de votre séjour à l'hôpital ou lors de vos interactions avec le système de santé.

- **Service d'intervention personnelle ou d'alerte d'urgence**
 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.

- **SécurMÉDIC™** - système d'alerte médicale
<https://www.securmedic.com/>

- **Bouton de panique**
<https://boutondepanique.ca/principales-compagnies-de-securite-pour-personnes-agees/>

- **Compagnon Santé**
<https://www.telus.com/fr/mb/health/personal/livingwell-companion>

- **Red Dot**
<https://reddotalerts.ca/fr/>

- **T.I.S.U.®**
 Cette trousse permet aux ambulanciers d'avoir accès aux renseignements personnels et médicaux d'une personne. Pour obtenir un exemplaire de la trousse, communiquez avec la Fédération des aînés de la francophonie manitobaine (FAFM) au 204 235-0670 ou envoyez un courriel à conseil55@fafm.mb.ca.



INFORMATION ET SOUTIEN

En plus des organismes et agences qui offrent des services, certains organismes fournissent information et soutien aux aidants naturels au Manitoba.

- **Accueil francophone**
204-975-4250 / Courriel : accueil@sfm.mb.ca
<http://accueilfrancophonemb.com/>

 - **Archidiocèse de Saint-Boniface**
204-237-9851
<https://www.archsaintboniface.ca/index.html?lang=fr>

 - **Association catholique manitobaine de la santé (ACMS)**
204-235-3136 / jtmaynard@cham.mb.ca
<https://www.cham.mb.ca/index.html?lang=fr>

 - **Centres d'accès communautaires**
Les centres d'accès communautaires offrent des services de santé et des services sociaux qui varient selon les communautés.
<https://wrha.mb.ca/fr/lieux-et-services/centres-dacces-communautaires/>

 - **Collectif LGBTQ* du Manitoba**
info@collectiflgbtq.ca / <https://collectiflgbtq.ca/>

 - **Fédération des aînés de la francophonie manitobaine**
204-235-0670 / info@fafm.mb.ca
<https://fafm.mb.ca/>
- **Personnes en situation de handicap**
 - **Conseil consultatif de l'accessibilité**
204-945-7613 / Sans frais : 1-800-282-8069 (poste 7613)
<https://accessibilitymb.ca/index.fr.html>

 - **Manitoba Possible**
<https://www.manitobapossible.ca/>

 - **Organismes ciblant des problèmes de santé**
Plusieurs organismes sans but lucratif fournissent soutien et information sur des maladies particulières (p. ex., la Société Alzheimer, la Fondation des maladies du cœur et l'Association canadienne du diabète). Vous les trouverez en ligne sous « Santé et services sociaux » dans l'Annuaire des services en français au Manitoba.

 - **Planification du retour à la maison**
Certains professionnels de la santé aident les patients qui se préparent à quitter l'hôpital et à retourner à la maison. Dans certains grands hôpitaux, un planificateur des congés est mis à leur disposition. Demandez à une infirmière ou à un médecin si quelqu'un, dans l'hôpital, peut vous aider à planifier votre retour à la maison. Ces professionnels fournissent aussi de l'information et dirigent les patients vers d'autres services, comme les soins à domicile, l'oxygène à domicile, les programmes de repas à domicile, ou autres.

Vous ne savez toujours pas où aller? qui contacter?

Appelez Health Links-Info Santé au 204-788-8200



SOURCES

1. *Les aidants au Canada*
Statistiques Canada (2018).
En ligne : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/200108/dq200108a-fra.htm>
2. *Statistiques sur la démence*
Alzheimer Society Manitoba (s.d.).
Infos tirées du site : <https://alzheimer.mb.ca/about-dementia/disease-stats/#10082>
3. *Société Alzheimer du Canada*
En ligne : <https://alzheimer.ca/fr/au-sujet-des-troubles-neurocognitifs/que-sont-les-troubles-neurocognitifs/les-troubles>
4. *Aidants naturels*
Gouvernement du Manitoba (s.d.).
En ligne : <https://www.gov.mb.ca/health/caregiving.fr.html>
5. *Guide à l'intention des aidants naturels*
Gouvernement du Manitoba (dernière révision, octobre 2016).
En ligne : <https://www.gov.mb.ca/seniors/publications/docs/caregiver.fr.pdf>
6. *Une stratégie sur la démence pour le Canada : Ensemble, nous y aspirons*
Agence de la santé publique du Canada (2019), p. 43.
En ligne : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/maladies-et-affections/strategie-demence.html>
7. *Barrières linguistiques dans l'accès aux soins de santé*
Santé Canada (2001).
En ligne : https://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
8. *La Loi sur la reconnaissance de l'apport des aidants naturels*
L'Assemblée législative du Manitoba (2011).
En ligne : <https://web2.gov.mb.ca/laws/statutes/ccsm/co24f.php>
9. *Réduire le stress de l'aidant*
Société Alzheimer du Canada (s.d.).
En ligne : https://alzheimer.ca/fr/les-aides-et-le-soutien/je-prends-soin-dune-personne-atteinte-dun-trouble-neurocognitif/prendre-1#Liste_de_v%C3%A9rification_du_stress_pour_les_aidants
10. *Guide alimentaire canadien*
Gouvernement du Canada (2019).
En ligne : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
11. *Conseils pratiques pour les aînés (65 ans et plus)*
Gouvernement du Canada (s.d.).
En ligne : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/conseils-activite-physique-aines-65-ans.html>
12. *Une bonne hygiène de sommeil pourrait procurer un meilleur sommeil*
Agence de la santé publique du Canada (s.d.).
En ligne : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/adultes-canadiens-dorment-suffisamment-infographique.html>



LECTURES SUGGÉRÉES

Manuel du soignant

Caregivers Nova Scotia (2007)

https://caregiversns.org/images/uploads/all/Manuel_du_Soignant.pdf

Bibliothèque numérique

Fédération des aînés de la francophonie manitobaine (FAFM) (2021)

<https://fafm.mb.ca/ressources/>

Guide de planification préalable des soins

Office régional de la santé de Winnipeg

<https://professionals.wrha.mb.ca/files/acp-workbook-f.pdf>

Comment prendre soin de soi comme intervenant

Gouvernement du Canada (2005)

https://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

<https://alzheimer.ca/fr/les-aides-et-le-soutien>

Défis et soutien des aidants naturels

Institut canadien d'information sur la santé

<https://www.cihi.ca/fr/la-demence-au-canada/defis-et-soutien-des-aidants-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)

https://www.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)

<https://fafm.mb.ca/guide-aidant-naturel/>

Fédération des aînées et aînés francophones du Canada (FAAFC)

<http://www.faafc.ca/>

Une information mobile : la santé mentale!

<https://centredesante.mb.ca/ressources/sante-mentale-et-emotive/une-sante-mentale-mobile/>

L'appui pour les proches aidants

Chaîne YouTube : <https://www.youtube.com/user/AppuiAidants>

Savoir santé en français

<https://savoir-sante.ca/fr/regions/manitoba>

What are the different stages of dementia?

The 3 stage and 7 stage models explained

Dementia Careblazers : <https://youtu.be/sGjuX8WHJLk/>

Chaîne YouTube : <https://www.youtube.com/channel/UCVgK5-w1dilMx7bPVB5yNug>

Comment être le meilleur proche aidant possible | Trucs et astuces

Emploi et Développement social Canada

<https://youtu.be/TbUpscGzKDK>

Chaîne YouTube Aînés au Canada

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL3A3AEC47E9A540CE>

Formations et webinaires

Regroupement des aidants naturels du Québec

<https://ranq.qc.ca/formations-webinaire/>

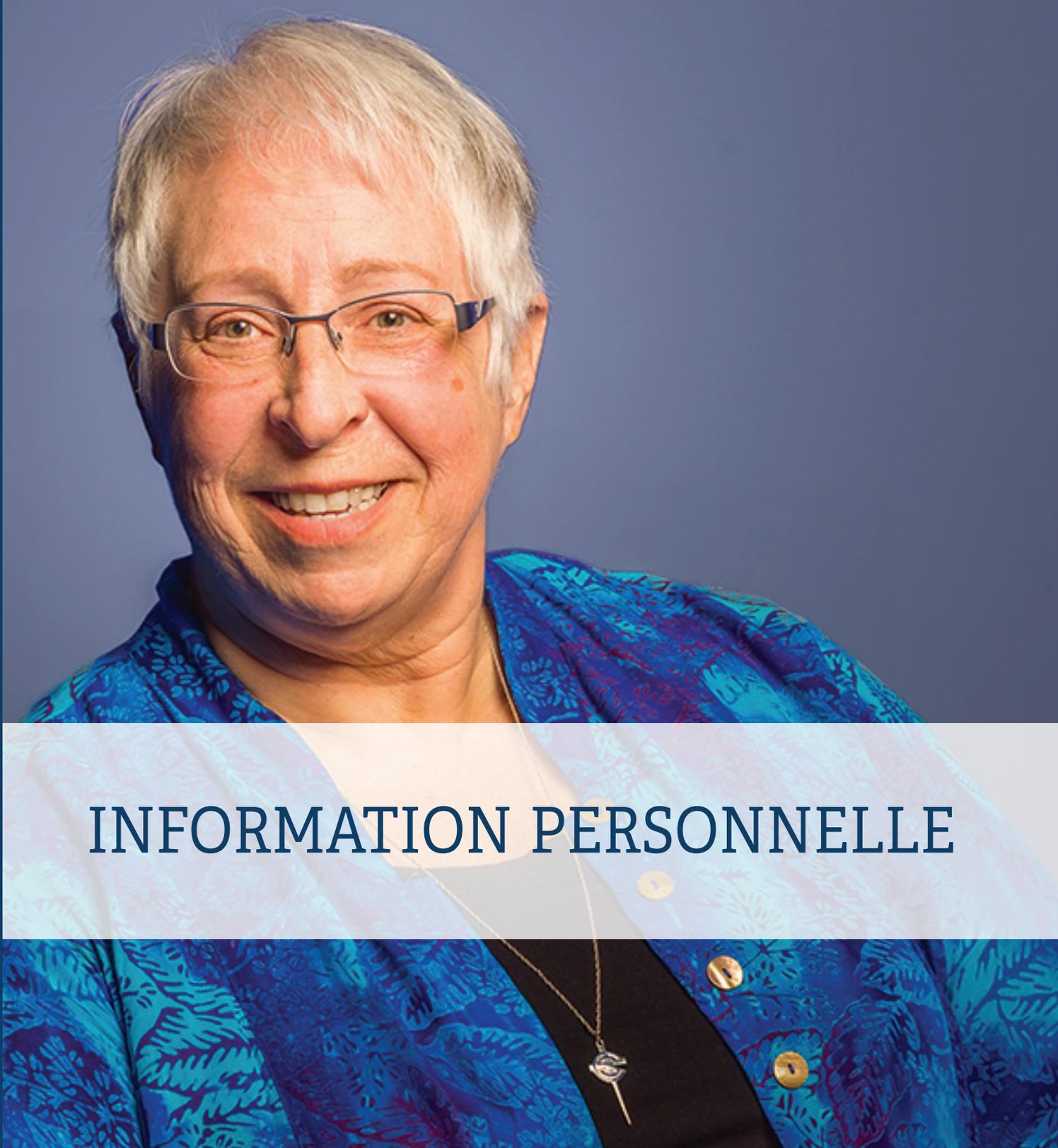
Fondation proches aimants Petro-Canada^{MC}

<https://www.prochesaimants.ca/fr>

11



SECTION



INFORMATION PERSONNELLE



ISBN 9782981988515



9 782981 988515