



« Le proche aidant se retrouve souvent emporté par un courant sans trop connaître l'ampleur de la tâche ... » Anonyme



Prospectus pour ce Guide

De plus en plus de personnes aident un proche en perte d'autonomie. Ce sont des gens dévoués qui font preuve d'un véritable don de soi.

Toutefois, ces proches aidants éprouvent parfois de la difficulté à concilier leur vie personnelle avec leurs activités d'aidant en raison de la lourdeur de cette tâche.

Le Guide d'accompagnement à l'intention du proche aidant vise à mieux outiller le proche aidant face à une tâche, qu'il n'a pas choisie, pour la plupart du temps, et qui s'alourdit souvent au fur et à mesure que les mois et les années passent.

Par des questions simples et des réflexions concrètes, il cherche aussi à faire prendre conscience au proche aidant qu'il est à risque de s'épuiser. On y retrouve plusieurs informations sur les services présentement disponibles dans la MRC des Appalaches.

C'est rendre service à un proche aidant

que de l'inviter à se procurer ce Guide d'accompagnement !

La réalité du proche aidant

Par définition, « le proche aidant c'est une personne de l'entourage qui, à titre non professionnel et sans rémunération, s'occupe de façon soutenue d'un proche en lui offrant un soutien émotif, en lui prodiguant des soins ou en lui rendant divers services destinés à compenser ses incapacités ».

La reconnaissance du proche aidant

C'est grâce à cette contribution personnelle que le maintien à domicile de milliers de personnes au Québec est possible. Lorsque l'hébergement d'un proche devient nécessaire, il demeure très présent pour lui offrir une meilleure qualité de vie au quotidien.

Le fait de prendre soin d'un être cher apporte une part de bonheur et le sentiment d'être utile, cela est indéniable. Trop souvent cependant le proche aidant vit une détresse psychologique ou un état de fatigue important qui peut mener à l'épuisement.

L'accompagnement d'un proche

L'accompagnement d'un proche n'est pas de tout repos, et ce, malgré tout l'amour qu'on y apporte. La charge émotive qui vient s'ajouter aux nombreuses tâches consacrées à prendre soin de l'autre peut devenir lourde à porter.

Le proche aidant témoigne parfois de l'amertume et il éprouve un sentiment de culpabilité de ne pas en faire assez. Dans un tel contexte, les relations familiales peuvent devenir difficiles et le proche aidant peut alors ressentir beaucoup d'incompréhension de la part de son entourage.

Le proche aidant ne doit surtout pas se résigner à vivre seul cette étape de vie.

La santé et le bien-être du proche aidant

Il est donc important pour le proche aidant de prendre soin de sa propre santé et de son propre bien-être.

Des gens et des ressources sont là pour l'aider.

Il est alors essentiel qu'il soit entouré de personnes qui peuvent lui apporter du soutien, lui accorder de l'affection et surtout de demeurer à l'écoute, sans porter de jugement.

La présence d'un bon ami ou un soutien professionnel peuvent faire la différence en lui apportant de l'aide et en lui permettant ainsi de vivre de bons moments à l'occasion.

L'importance du Guide d'accompagnement à l'intention du proche aidant

Ce document vise à offrir un meilleur soutien au proche aidant en lui permettant non seulement de bien connaître les mesures, les programmes et les services disponibles dans la MRC des Appalaches mais surtout d'être en mesure de contacter rapidement la bonne personne. Il a été également conçu pour aider le proche aidant à prendre soin de lui.

Le résultat d'un travail d'équipe

La cueillette des informations, l'actualisation et l'harmonisation des données de ce guide sont le résultat d'un travail d'équipe réalisé par des personnes qui oeuvrent au sein des corporations dont la mission ou un volet de leur mission est de soutenir les proches aidants.

L'engagement de deux membres du Conseil des aînés et des retraités

Amorcés dès l'automne 2008 lors d'une participation au sein du Comité organisateur du Colloque « À l'écoute du proche aidant » tenu à Thetford Mines le 24 mars 2009, les travaux de recherche et de rédaction ont nécessité du temps et de l'énergie pour participer à des colloques ou à des journées de formation, recueillir différents rapports de recherche, les projets de Loi, les textes de conférences ainsi que des communiqués et des articles portant sur le sujet. Une attention particulière fut portée pour rassembler différents cahiers ou guides d'animation, de prévention et d'accompagnement à l'intention du proche aidant.

En somme, ce guide est le résultat de plus de deux ans d'engagement apporté par Hervéline Guay et Maurice Boulet, deux officiers du Conseil des aînés et des retraités de la MRC des Appalaches qui ont réellement pris à coeur la situation du proche aidant.

Les partenaires financiers

Des contributions financières de l'Entente spécifique pour les aînés, de la Fondation Jean-Dupéré, du CSSS de la région de Thetford, de la ville de Thetford Mines et du programme SIRA du ministère de la Famille et des Aînés, des Caisses Desjardins de la région et de notre député-ministre monsieur Laurent Lessard, ont permis de réaliser en quantité suffisante un document de qualité.

Le réseau de distribution du Guide d'accompagnement à compter du 1^{er} février

Le Guide d'accompagnement à l'intention du proche aidant sera distribué gratuitement aux proches aidants par les intervenants sociaux du Centre de santé et des services sociaux de la région de Thetford, par l'Association de l'action volontaire Amiante (AAVA), par la Coopérative des services à domicile de la région de L'Amiante, par le Centre d'action bénévole Concert'Action de Beaulac-Garthby, par la Corporation de développement de la communauté d'expression anglaise de Mégantic (MCDC) et par La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches.

La disponibilité du Guide en fichier informatique sur les 3 sites Internet suivants:

-Centre de services sociaux de la région de Thetford

http://www.centresantethetford.ca/sante-quebec/reseauLocalDeServices_documentation.cfm
Onglet : Cliquez sur PARTENAIRES DU RLS / puis sur QU'EST-CE QU'UN RÉSEAU LOCAL DE SERVICES (RLS)? / puis sur DOCUMENTATION

-Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches

<http://www.aineschaudiereappalaches.com>
Onglet : Cliquez sur DOCUMENTATION / puis sur SERVICES AUX AÎNÉS

-Société de développement économique de la région de Thetford

<http://www.sderegionthetford.com>
Onglet : Cliquez sur DOCUMENTATION

Une mise à jour sera effectuée sur une base bisannuelle sur chacun de ces sites.



Coordonnées des organismes oeuvrant sur le territoire de la MRC des Appalaches dont la mission ou une partie de sa mission est de soutenir les proches aidants et endroits où il est possible de se procurer gratuitement une copie du guide d'accompagnement pour le proche aidant:

→ Centre de santé et des services sociaux de la région de Thetford notamment auprès des intervenants sociaux présents dans les points de services suivants :

- CLSC Adstock : 52, rue du Parc (418 422-2024)
- CLSC Disraeli : 245, rue Montcalm (418 449-3513)
- CLSC East Broughton: 763, 10^e Avenue Nord (418 427-2015)
- CLSC Thetford Mines: 17, rue Notre-Dame Ouest (418 338-3511)

→ Association de l'action volontaire Amiante (AAVA), 37, rue Notre Dame Ouest, Thetford Mines (418 334-0111)

→ Centre d'action bénévole Concert'Action, 9, rue de la Chapelle, Beaulac-Garthby (418 458-2737)

→ Coopérative de services à domicile de la région de L'Amiante, 17, rue Notre-Dame Ouest, Thetford Mines (entrée située à l'arrière de l'édifice du CLSC) (418 334-0852)

→ Corporation de développement de la communauté d'expression anglaise de Mégantic (MCDC) 906, rue Mooney Ouest, Thetford Mines (418 332-3851)

→ La Société Alzheimer Chaudière-Appalaches, 440, boulevard Vachon Sud, Sainte-Marie (418 387-1230 ou sans frais : 1 888 387-1230)

« Ensemble pour le mieux-être des aînés »



Table de concertation des aînés
DE CHAUDIÈRE-APPALACHES

Québec 

• Ministère de la Famille et des Aînés
• Ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire



Conférence régionale des élus
de la Chaudière-Appalaches



Centre de santé et de services sociaux
de la région de Thetford



Ville de
Thetford Mines



Desjardins
Les caisses de la région

Prospectus rédigé par : Hervéline Guay, secrétaire et Maurice Boulet, président
Conseil des aînés et des retraités de la MRC des Appalaches