

PAR OÙ COMMENCER

Un guide d'introduction de planification pour les soignants

En tant que soignant non rémunéré, vous donnez des soins essentiels à un membre de votre famille ou à un ami. Vous aidez une personne, soit à domicile ou dans un établissement de soins de santé, qui éprouve des problèmes physiques ou mentaux, qui est chroniquement malade, fragile ou en âge avancé. Vous n'êtes pas seul : un tiers des Néo-Écossais sont des soignants. De plus, votre travail permet au système de santé canadien d'épargner plus de 25 billions de dollars par année.

Ce guide a pour but de vous aider, vous et votre bénéficiaire de soins, à identifier ensemble les besoins de ce dernier. Le document **Partenaires en soins** et la **Liste des ressources locales et nationales** vous fourniront des informations ainsi que du soutien afin de vous aider dans l'organisation de ses besoins à court et à long terme.

Ce guide est aussi pour **vous**, cher soignant. Il est essentiel pour vous de considérer votre propre bien-être physique et émotionnel. Nous vous encourageons à :

- ❖ **Comprendre** que vous êtes un partenaire essentiel dans la chaîne des fournisseurs de soins;
- ❖ **Reconnaître** la valeur des soins que vous prodiguez;
- ❖ **Accepter** que votre rôle puisse être valorisant et tout autant demandant physiquement et émotionnellement;
- ❖ **Communiquer** avec d'autres soignants dans votre communauté afin d'éviter l'isolement. Ensemble, les soignants peuvent apprendre les uns des autres et ainsi former une voix plus forte auprès des gouvernements;
- ❖ **Être proactif**. Rédiger un plan vous aidera à décider « par où commencer » votre expérience en tant que soignant.

Si vous avez des questions à propos de ce guide ou pour toutes autres informations sur Nos groupes de soutien ou Nos ateliers de formation, voici les coordonnées pour Nous rejoindre:

902.421.7390 | Sans frais: 1.877.488.7390 | Info@CaregiversNS.org

Bilan de compétences du soignant

En tant que soignant, votre santé physique et mentale sont importantes. Lorsque vous êtes en bonne santé, vous êtes en mesure d'offrir des soins à un proche dans le besoin.

Faites le bilan avec vous-mêmes en révisant les questions ci-dessous. Assurez-vous de toujours avoir le soutien dont vous avez besoin. Au fil du temps, vos besoins en tant que soignant peuvent changer. Il est donc important de revoir ces questions régulièrement.

- ❖ Quelles sont mes sentiments face à l'idée de devenir/être un soignant? Cela fait-il parti de mes capacités?
- ❖ Ai-je impliqué les membres de ma famille et/ou mes amis dans l'aide que j'apporte à un proche?
- ❖ Suis-je en mesure de coordonner mon rôle de soignant avec mes autres responsabilités?
- ❖ Ai-je demandé ou accepté l'aide des autres?
- ❖ Ai-je les informations et les compétences nécessaires?
Exemples:
 - ◆ Sur les façons sécuritaires de lever, déplacer, donner le bain
 - ◆ Sur l'état de santé du bénéficiaire de soin. Les informations sont-elles dans un langage que je comprends?
 - ◆ Sur la manière de gérer et de donner des médicaments
 - ◆ À propos des programmes et services qui peuvent m'aider
 - ◆ À propos de mes droits financiers et légaux en tant que soignant
- ❖ Est-ce que je sais où trouver du soutien?
- ❖ Ai-je trouvé des moyens pour gérer le stress?
- ❖ Est-ce que je prends soin de ma propre santé en passant régulièrement des examens médicaux, en ayant une alimentation saine et en pratiquant des activités physiques?
- ❖ Est-ce que je prends du temps pour moi-même pour faire les choses que j'aime?

N'oubliez pas: Vous n'avez pas à assumer seul tout ce travail.

Partenaires en soins

La liste ci-dessous a pour but de vous aider, vous et votre bénéficiaire de soins, à organiser les besoins de ce dernier et à déterminer qui peut vous aider. Veuillez indiquer les activités qui peuvent être effectuées par le **bénéficiaire de soins**, celles qui demandent l'aide d'un **soignant** et celles qui requièrent les services d'un **professionnel de la santé** en choisissant la bulle appropriée. Vous pouvez aussi ajouter vos propres notes à droite.

BS= Bénéficiaire de soins; S= Soignant; PS= Professionnel de la santé (ex : infirmière, médecin, physiothérapeute, assistant en soins de longue durée/soins à domicile etc.).

Pour certaines activités vous devrez choisir **OUI** ou **NON** au lieu de choisir **BS, S** ou **PS**.

Besoins personnels	<u>BS</u>	<u>S</u>	<u>PS</u>	<u>Autres informations</u>
Prendre un bain/soins des cheveux	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----
S'habiller	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----
Soins des pieds	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----
Soins de la bouche et des dents	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----
Utilisation de la toilette	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----
Approvisionnement personnel pour incontinence/stomie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----
Nutrition				
Planification d'une diète spécifique	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----
Faire l'épicerie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----
Préparation des repas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----

	<u>BS</u>	<u>S</u>	<u>PS</u>	<u>Autres informations</u>
Utilisation sécuritaire des appareils ménagers	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----
Faire la vaisselle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----
Manipulation et conservation sécuritaire de la nourriture	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----

Besoins de santé

	<u>BS</u>	<u>S</u>	<u>PS</u>	
Organiser des rendez-vous médicaux	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----
Gérer et prendre les médicaments	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----
Noter la prise de médicaments /tenir un registre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----
Se faire référer à des cliniques spécialisées	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----
Oxygène à domicile	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----

Besoins sociaux et émotionnels

Le bénéficiaire de soins socialise-t-il régulièrement (au quotidien ou à chaque semaine)? Oui Non -----

Le bénéficiaire de soins semble-t-il heureux la plupart de temps? Oui Non -----

A l'intérieur et à l'extérieur de la maison

	<u>BS</u>	<u>S</u>	<u>PS</u>	
Changer les draps du lit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----
Nettoyer la salle de bain	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----
Faire le lavage/le repassage	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----

	<u>BS</u>	<u>S</u>	<u>PS</u>	<u>Autres informations</u>
Passer l'aspirateur/épousseter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----
Laver les planchers et les fenêtres	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----
Tondre le gazon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----
Pelleter la neige	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----
Sortir les ordures	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----
Réparations et travaux d'entretien de la maison	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	-----

Mobilité et adaptation

Peut conduire sa propre voiture, jour/nuit	Oui <input type="radio"/>	Non <input type="radio"/>	-----
Peut accéder au service d'autobus/transports spécialisés	Oui <input type="radio"/>	Non <input type="radio"/>	-----
Peut accéder au service de taxi	Oui <input type="radio"/>	Non <input type="radio"/>	-----
Besoin d'une canne / marchette/scooter?	Oui <input type="radio"/>	Non <input type="radio"/>	-----
Peut utiliser les escaliers?	Oui <input type="radio"/>	Non <input type="radio"/>	-----
Besoin de barres d'appui / chaise de bain / siège de toilette surélevé?	Oui <input type="radio"/>	Non <input type="radio"/>	-----
Besoin de réorganisation / rénovation afin de permettre l'utilisation d'un fauteuil roulant?	Oui <input type="radio"/>	Non <input type="radio"/>	-----

Vivre en sécurité à la maison

Autres informations

Besoin de contacts fréquents ou supervision? Oui Non -----

Y a-t-il risques de chutes? Oui Non -----

Éclairage intérieur et extérieur convenable? Oui Non -----

Gros numéros sur le téléphone Oui Non -----

Couleurs contrastantes pour cadres de portes / escaliers? Oui Non -----

Sonnette extérieure / alarme à feu / détecteurs munis de lumières clignotantes? Oui Non -----

Le son du téléphone est-il amplifié? Oui Non -----

Y a-t-il risques d'errance ou de se perdre? Oui Non -----

Y a-t-il des dispositifs de sécurité (cadenas/alarmes)? Oui Non -----

Est-ce qu'il y a en place un service personnel d'urgence 24/7 pour besoins médicaux? Oui Non -----

Y a-t-il une liste de contacts en cas d'urgence? Oui Non -----

Les questions financières

BS S PS

Payer les factures -----

Transactions bancaires -----

BS S PS Autres informations

Préparer les impôts -----

Préparer un budget -----

Les questions légales

Le testament est-il à jour? Oui Non -----

Un procureur perpétuel
a-ti-il été nommé? Oui Non -----

Un mandataire spécial
a-ti-il été nommé? Oui Non -----

Les directives personnelles
pour besoins de santé ont-elles
été complétées? Oui Non -----

LISTE DES RESSOURCES LOCALES ET NATIONALES

Caregivers Nova Scotia Association (Association des soignants de la Nouvelle-Écosse)

Notre objectif est de donner du pouvoir aux soignants, en soutenant leurs efforts et en reconnaissant l'inestimable contribution qu'ils apportent aux personnes dans le besoin et à la société en général. Nous le faisons grâce à un soutien confidentiel (un-à-un téléphonique), des groupes de soutien, des ateliers éducatifs ainsi que des présentations d'actualité et en fournissant de l'information et des références. Tous nos programmes et services sont gratuits et orientés vers les besoins spécifiques des personnes soignantes.

902.421.7390 | Sans-frais: 1.877.488.7390 | www.CaregiversNS.org

La liste des organisations ci-dessous n'est pas exhaustive. Veuillez nous contacter ou visiter notre site Web pour de plus amples informations et des ressources supplémentaires.

**L'astérisque est utilisé afin d'identifier les sites offerts uniquement en anglais*

811

Lorsque vous appelez le 811, une infirmière des Services Télé-Soins de la Nouvelle-Écosse vous donnera des conseils et des informations dont vous avez besoin et vous assistera sur les questions de problèmes de santé en général. | 811.novascotia.ca

Société canadienne du cancer, division de la Nouvelle-Écosse

Une variété de programmes de soutien par les pairs pour les personnes atteintes de cancer et leurs soignants.

902.423.6183 | Sans-frais: 1.800.639.0222 | www.cancer.ca

ParlonsCancer.ca

Une communauté de soutien en ligne pour les personnes vivant avec le cancer, leur famille et leurs amis. | www.parlonscancer.ca.

Agence du revenu du Canada

Informations sur les crédits d'impôt qui peuvent aider les soignants et les bénéficiaires de soins (tels que le montant pour aidants familiaux et le crédit d'impôt aux personnes handicapées).

Système électronique de renseignements par téléphone (SERT): 1.800.267.6999 | www.cra.gc.ca/familycaregiver

Portail canadien en soins palliatifs

Série de vidéos qui vous enseignent comment effectuer les soins courants. Ce site fournit également du soutien et des informations personnalisées sur les soins palliatifs et de fin de vie. www.portailpalliatif.ca

***Nova Scotia Department of Health and Wellness, Continuing Care Branch
(Ministère de la Santé et du Bien-être de la Nouvelle-Écosse, Soins continus)***

Informations sur les soins de santé à domicile (Home Care), les soins de longue durée (Long-Term Care), la protection des adultes (Adult Protection), les soins continus aux autochtones (Aboriginal Continuing Care), les services de répit (Respite), indemnité de soignant (Caregiver Benefit), programme de soins de soutien (Supportive Care Program), programme d'alerte personnel (Personal Alert Assistance Program), oxygène à domicile (Home Oxygen) et soins autonomes (Self-Managed Care). Des fiches d'information sont disponibles en français.

Sans frais: 1.800.225.7225 | www.novascotia.ca/dhw/ccs *

***Legal Information Society of Nova Scotia
(Société d'information juridique de la Nouvelle-Écosse)***

Informations sur la rédaction d'un testament, les procurations, la tutelle, la famille et la loi criminelle, les droits des personnes âgées, etc.

Sans frais: 1.800.665.9779 | www.legalinfo.org *

Nova Scotia Centre on Aging (Centre sur le vieillissement de la Nouvelle-Écosse)

Recherche, formation continue et approche communautaire / consultations sur les questions liées au vieillissement, les moyens pour promouvoir et maintenir l'autonomie et la qualité de vie des personnes âgées et de leurs familles.

902.457.6546 | www.msvu.ca/nsca *

Nova Scotia Department of Seniors (Ministère des Aînés de la Nouvelle-Écosse)

Organisme du gouvernement provincial fournissant des informations sur les programmes et services offerts aux aînés et à leurs familles.

902.424.0065 | Ligne d'information des aînés (sans frais): 1.800.670.0065

www.novascotia.ca/seniors *

***Government of Nova Scotia Personal Directives
(Les directives personnelles du gouvernement de la Nouvelle-Écosse)***

Cette page web explique comment nommer légalement une personne comme décideur (appelé délégué) dans le cas où vous deveniez incapable de prendre vous-même des décisions de santé ou d'ordre personnel. Il s'agit d'une brochure d'information et des instructions sur la façon de préparer une directive. | www.novascotia.ca/just/pda *

Service Canada

Informations sur les avantages offerts par l'assurance-emploi (comme la prestation de compassion) et comment faire une demande. À noter: vous devez soumettre votre demande en ligne.

Sans frais: 1.800.622.6232 | www.servicecanada.gc.ca/eng/sc/ei

Croix-Rouge Canadienne

Services spécifiques incluant:

HELP – Programme de prêt d'équipement médical et de soins de santé:

Service de prêt de matériel médical tel que marchettes, fauteuils roulants, sièges et bancs de baignoire, béquilles et poignées de lit.

Services de soins de santé à domicile: Ce programme fournit des soins personnels, la gestion de la maison, des services de répit et des services de soins d'accompagnement.

Sans frais: 1.800.418.1111 | www.croixrouge.ca

Anciens Combattants Canada

Administre le programme pour l'autonomie des anciens combattants (PAAC), qui offre des services de soins de santé à domicile et d'entretien ménager aux anciens combattants.

Sans frais et en français: 1.866.522.2022 | www.veterans.gc.ca

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

Une variété de programmes de bénévolat qui ont pour but d'aider les aînés à demeurer indépendants et à soutenir leurs soignants, incluant des programmes de jour, des repas, des services de répit et de transport.

902.453.5800 | Sans frais: 1.888.866.2273 | www.von.ca/fr/home

Les organismes de santé

AIDS Coalition of Nova Scotia (Coalition SIDA de la Nouvelle-Écosse)

902.425.4882 | Sans frais: 1.800.566.2437 | www.acns.ns.ca *

Alzheimer Society of Nova Scotia (Société Alzheimer de la Nouvelle-Écosse)

902.422.7961 | Sans frais: 1.800.611.6345 | www.alzheimer.ca/ns *

The Arthritis Society, Nova Scotia Division (Société de l'arthrite, division Nouvelle-Écosse)

902.429.7025 | Sans frais: 1.800.321.1433 | www.arthritis.ca/ns *

Autism Nova Scotia (Autisme Nouvelle-Écosse)

902.446.4995 | Sans frais: 1.877.544.4495 | www.autismnovascotia.ca *

Canadian Diabetes Association, NS Regional Office

(Association canadienne du diabète ~ bureau régional de la Nouvelle-Écosse)

902.453.4232 | Sans frais: 1.800.326.7712 | www.diabetes.ca *

Canadian Mental Health Association (Association canadienne de la santé mentale)

902.466.6600 | Sans frais: 1.877.466.6606 | www.novascotia.cmha.ca *

Institut national canadien pour les aveugles (INCA)

902.453.1480 | Sans frais: 1.800.565.5147 | www.cnib.ca

La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC

902.423.7530 | Sans frais: 1.800.423.4432 | www.fmcoeur.com

Lung Association of Nova Scotia (Association pulmonaire de la Nouvelle-Écosse)

902.422.3656 | Sans frais: 1.888.566.5864 | www.ns.lung.ca *

Parkinson Society Canada Maritime Region (Société canadienne du Parkinson ~ région des Maritimes)

Sans frais: 1.800.663.2468 | www.parkinsonmaritimes.ca *

Schizophrenia Society of Nova Scotia (Société de schizophrénie de la Nouvelle-Écosse)

902.465.2601 | Sans frais: 1.800.465.2601 | www.ssns.ca



Remerciements :

«Par où commencer - un guide d'introduction de planification pour les soignants» a été créé, à l'origine, en 2005 par un étudiant de la *Maritime School of Social Work*, le personnel et les bénévoles de la **Société Alzheimer de la Nouvelle-Écosse**, **Caregivers Nova Scotia** et **le Centre sur le vieillissement de la Nouvelle-Écosse**. Il a été conçu comme un guide de planification pour les aidants familiaux des personnes âgées et a été élargi en 2013 par *Caregivers Nova Scotia* afin d'inclure tous les soignants et les bénéficiaires de soins. La liste des ressources a également été mise à jour.

Le financement de cette publication a été initialement fourni par le **Dr. F. R. MacKinnon Endowment Fund**, qui soutient les mandats du Centre sur le vieillissement de la Nouvelle-Écosse. Des dons de charité désignés au fonds peuvent être faits par l'entremise du Centre sur le vieillissement de la Nouvelle-Écosse ou par l'Université *Mount Saint Vincent*.

