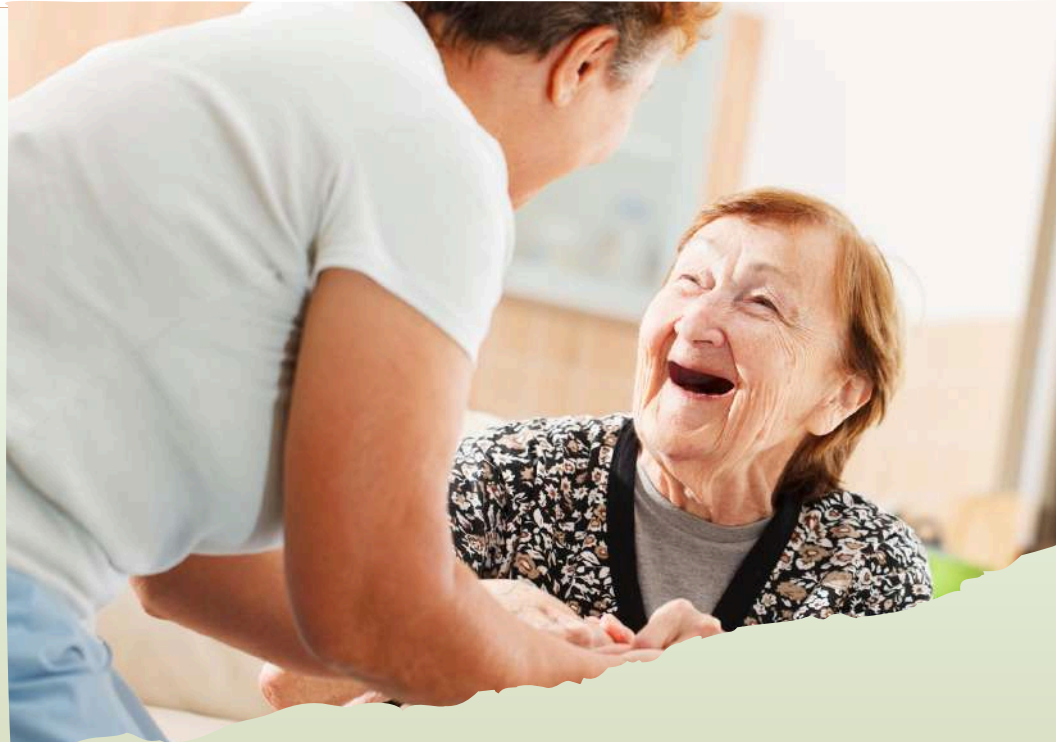


# Être une personne proche aidante

au CISSS de la Montérégie-Centre



Québec 



## Une référence pour les personnes proches aidantes

Spécialement conçus pour les personnes proches aidantes (PPA), cette brochure ainsi que bien d'autres outils ont été adaptés pour les accompagner et les guider dans leur rôle.

### Une personne proche aidante désigne :

« Toute personne qui apporte un soutien à un ou à plusieurs membres de son entourage qui présentent une incapacité temporaire ou permanente de nature physique, psychologique, psychosociale ou autre, peu importe leur âge ou leur milieu de vie, avec qui elle partage un lien affectif, familial ou non. »



## Le soutien de la personne proche aidante :

- peut être continu ou occasionnel, à court ou à long terme;
- doit être offert à titre non professionnel;
- doit être libre, éclairé et révoquant;
- peut prendre diverses formes, par exemple le transport, l'aide aux soins personnels et aux travaux domestiques, le soutien émotionnel ou la coordination des soins et des services;
- peut entraîner des répercussions financières, réduire sa capacité à prendre soin de sa propre santé physique et mentale ainsi que limiter ses autres responsabilités sociales et familiales.

3

3

## Le rôle essentiel des personnes proches aidantes

Plus de 2,4 millions d'adultes au Québec sont des personnes proches aidantes, ce chiffre équivaut à 35 % de la population totale.

En Montérégie, ce nombre s'élève à plus de 516 000 personnes.

Le rôle des personnes proches aidantes est essentiel et il est important que nous vous soutenions en respectant vos désirs, vos compétences et votre capacité d'engagement.





En tant qu'aidant, vous avez un rôle d'accompagnement et de soutien auprès de votre proche et vous pouvez y contribuer de différentes manières :

- par votre présence et votre soutien affectif;
- par votre collaboration avec le personnel soignant;
- en donnant votre avis au sujet des décisions relatives aux soins et au bien-être de votre proche;
- en surveillant l'état de santé de votre proche et en signalant tout changement ou problème à l'équipe de soins;
- en participant aux activités sociales et de loisirs.





## **Pourquoi est-il essentiel de se reconnaître en tant qu'aidant?**

- Pour s'adapter aux défis favorisant le soutien, les ressources et les stratégies efficaces;
- Pour développer un réseau de soutien et obtenir des ressources adaptées;
- Pour renforcer ses liens familiaux et sociaux;
- Pour améliorer la communication avec les professionnels de la santé, renforçant la coordination et la qualité des soins.



## Les avantages d'être une personne proche aidante

Le rôle d'aidant peut être demandant, mais il comporte plusieurs avantages, notamment :

- la satisfaction personnelle;
- le sentiment d'accomplissement;
- l'acquisition de nouvelles connaissances sur les plans des soins de santé, de la gestion du temps, de la résolution de problèmes et de la communication;
- une meilleure connaissance de la réalité d'une personne atteinte de maladie ou d'incapacité;
- l'autonomie.

## Le parcours de la personne proche aidante

En tant que personne proche aidante, il faut comprendre que votre rôle implique de traverser diverses étapes de transition, et celles-ci diffèrent d'une personne à l'autre.

Chaque parcours est unique, non linéaire et les transitions ainsi que la chronologie peuvent varier. Il est nécessaire de s'adapter à ces différentes étapes avec compréhension et bienveillance.





## Osez demander de l'aide

Demander de l'aide allège la charge que vous portez en partageant les responsabilités. Cela vous permet de mieux prendre soin de vous.

Vous méritez de consacrer du temps à vos propres besoins et à vos activités. En faisant cela, vous préservez votre bien-être émotionnel et physique.

Le soutien externe vous offre de nouvelles perspectives et des solutions aux problèmes que vous pourriez éprouver. Vous n'êtes pas seul dans cette démarche, et il existe des personnes et des ressources prêtes à vous accompagner.





## Du soutien offert par des professionnels

Pour vous aider dans différentes situations de votre vie :

- l'épuisement;
- l'isolement;
- la détresse psychologique;
- les troubles anxieux;
- la dépression;
- des situations de crise;
- des difficultés relationnelles;
- des difficultés d'adaptation;
- des idées suicidaires;
- le deuil;
- des situations de violence;
- l'acceptation de la perte d'autonomie d'un proche;
- l'acceptation d'un handicap;
- etc.



Au besoin, contactez :  
Info-Social 811  
24 heures sur 24  
7 jours sur 7

## Ressources d'aide

Si vous sentez que vous avez besoin de soutien, d'accompagnement ou de référence, le CLSC constitue la principale porte d'entrée vers les professionnels de l'ensemble des services psychosociaux généraux.

Pour plus de renseignements et pour consulter l'outil de référence complet pour la personne proche aidante, visitez le [santemc.quebec/PPA](https://santemc.quebec/PPA).

## Accueil psychosocial

Haut-Richelieu-Rouville : 450 358-2572, poste 4510

- CLSC Vallée-des-Forts
- CLSC Richelieu

Champlain-Charles-Le Moyne : 450 445-4452, poste 612666

- CLSC Samuel-de-Champlain
- CLSC Saint-Hubert

# Quelques ressources supplémentaires

## SERVICES INFO-AIDANT

1 855 852-7784

[info-aidant@lappui.org](mailto:info-aidant@lappui.org)

[www.lappui.org/fr/](http://www.lappui.org/fr/)

## CAP santé mentale

1 855 252-7837

[www.capsantementale.ca/](http://www.capsantementale.ca/)



**Centre intégré  
de santé et de  
services sociaux de  
la Montérégie-Centre**

**Québec**

