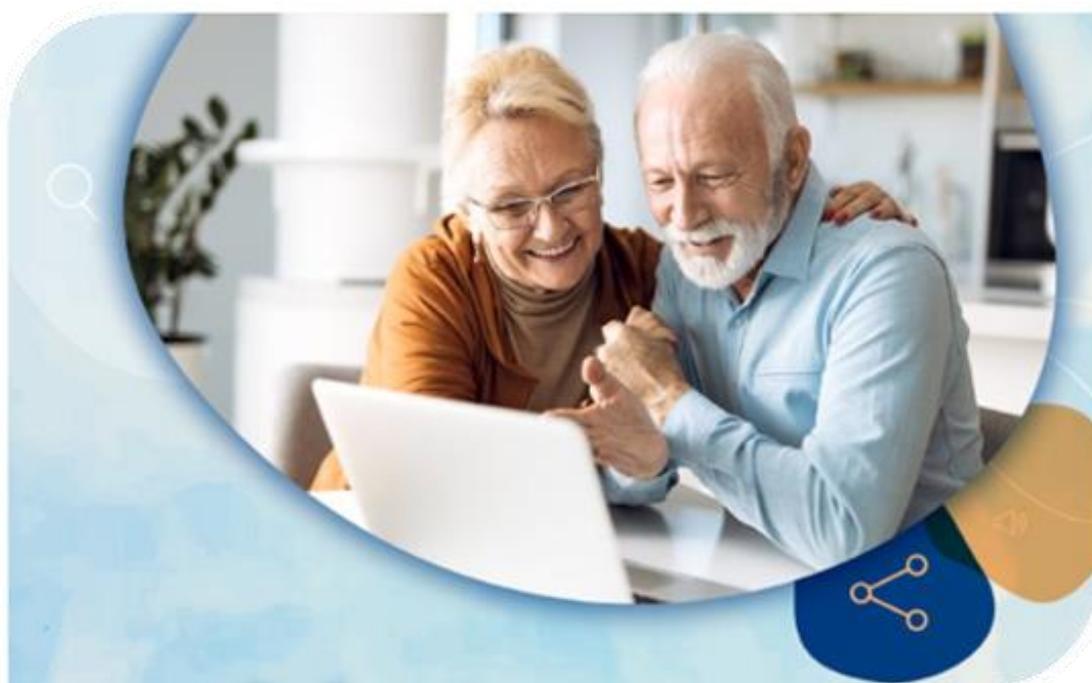


TAVIE *en* MOUVEMENT

Traitement
Assistance Virtuelle Infirmière
et Enseignement

GUIDE DES RESSOURCES



Créatrices de TAVIE™ en mouvement

- **Beaudet, Line**, infirmière, Ph. D., conseillère senior en soins spécialisés et en recherche clinique au Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM), chercheuse régulière au Centre de recherche du CHUM (CRCHUM), professeure associée à la Faculté des sciences infirmières de l'Université de Montréal (UdeM).
- **Côté, José**, infirmière, Ph. D., professeure titulaire à la Faculté des sciences infirmières de l'UdeM, titulaire de la Chaire de recherche sur les nouvelles pratiques de soins infirmiers, chercheuse régulière au CRCHUM.

Co-chercheurs du projet initial de TAVIE™ en mouvement

- **Charpentier, Nicole**, Directrice générale de Parkinson Québec (01/2016 - 03/2021).
- **Chouinard, Sylvain**, médecin, neurologue, co-gestionnaire médical au CHUM, professeur agrégé au Département de médecine de l'UdeM, chercheur investigateur au CRCHUM.
- **Descôteaux, Renée**, infirmière, M. Sc. Directrice des soins infirmiers au CHUM.
- **Dubois, Sylvie**, infirmière, Ph.D., Doyenne de la Faculté des sciences infirmières de l'UdeM.
- **Guéhéneuc, Yann-Gaël**, Ph. D., titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur les patrons logiciels, professeur titulaire au Département de génie informatique et génie logiciel de l'Université Concordia.
- **Panisset, Michel**, médecin, neurologue au CHUM, professeur titulaire de clinique au Département de médecine de l'UdeM, chercheur investigateur au CRCHUM.

Collaboratrices et collaborateurs au développement clinique, à l'évaluation ou au déploiement de TAVIE™ en mouvement

- **Auger, Patricia**, M. Sc., coordonnatrice de recherche, Chaire de recherche sur les nouvelles pratiques de soins infirmiers.
- **Champeau, Caroline**, Directrice générale, Parkinson Québec (2022 – 2023).
- **Coulombe, Renée**, infirmière, M. Sc., Consultante en santé familiale, santé des personnes âgées et des proches aidants.
- **Filteau, Marie-Neige**, Conseillère principale au marketing et aux communications, Parkinson Québec (2022 – 2023).
- **Haegeman, Auriane**, Directrice du développement des services, Parkinson Québec (2022 – 2023).
- **Rodriguez, Dora**, M. Sc., agente de recherche, Centre de recherche du CHUM, Coordinatrice au développement des services, Parkinson Québec.
- **Rouleau, Geneviève**, infirmière, Ph.D., coordonnatrice, Chaire de recherche sur les nouvelles pratiques de soins infirmiers.
- **Daou, Cynthia**, Chef de produit, Parkinson Québec (11/2020 - 11/2021).
- **Rigal, Romain**, Directeur des services, Parkinson Québec (01/2020 – 05/2022).
- **Turcot, Annie**, gestionnaire des services, Parkinson Québec (01/2020 – 07/2021).

Collaboratrices et collaborateurs au développement média et informatique de TAVIE™ en mouvement

- **My Little Big Web.**
- **Productions Cime.**
- **12H30 Studio de design graphique.**
- **Centre d'expertise numérique pour la recherche** – Bureau de la recherche, développement et valorisation de l'Université de Montréal (2015 – 2017)
- **iTech consulting Canada** (2015 -2017).
- **Productions multimédia du Centre hospitalier de l'Université de Montréal** (2015 – 2017).

Introduction

En tant que couple ou dyade (ex. parent/enfant, amis) qui relevez quotidiennement des défis reliés à la maladie de Parkinson, vous avez probablement pensé à demander de l'aide de votre famille ou de votre entourage. Il existe aussi, dans l'ensemble du Québec et près de chez vous, différentes ressources pouvant répondre à vos différents besoins de soutien.

Pour vous aider dans vos démarches présentes ou futures, nous vous invitons à considérer les ressources proposées dans ce document dont les thèmes se trouvent aux pages suivantes :

Thèmes	Pages à consulter
Organismes et associations publiques	6
Ressources gouvernementales	18
Services de santé et services sociaux	20
Ressources pour les proches aidants et services de répit	25
Transport	30
Habitation	34
Services financiers et juridiques	36
Ressources privées	41

De plus, nous vous encourageons à visiter régulièrement les sites web de Parkinson Québec et de Parkinson Canada afin d'être à jour entourant leurs nouvelles publications.

Agir avant d'être au bout du rouleau

En plus de consulter différentes ressources, nous vous invitons à :

- identifier les services appropriés à votre situation;
- savoir comment les obtenir;
- entreprendre des démarches pour vous aider maintenant et dans le futur, car certaines démarches prennent du temps pour obtenir le soutien désiré.

Demander de l'aide de votre famille, de votre entourage, de votre milieu et ce, le plus tôt possible, peut vous aider à mieux vivre au quotidien et contribuer à prévenir l'essoufflement de chacun d'entre vous.

Bonne lecture!

Organismes et associations publiques

PARKINSON QUÉBEC

Téléphone sans frais	1 800 720-1307 Ligne d'information
Courriel	info@parkinsonquebec.ca
Écrire via site web	Voir volet « À propos » puis « contactez-nous »
Site web	www.parkinsonquebec.ca

Parkinson Québec offre du soutien aux personnes vivant avec le Parkinson, à leur conjoint et à leurs proches. Cet organisme est le porte-parole provincial du Regroupement des régions Parkinson Québec.

Tout en représentant la communauté touchée par le Parkinson, en veillant à la défense de ses droits et en sensibilisant le grand public à la maladie, il offre des services d'information, d'écoute et de soutien, des conférences et des formations ainsi que l'opportunité de faire partie de **groupes de soutien, d'entraide et d'exercices**.

Sur le site web, dans la partie supérieure, vous pourrez obtenir des informations rigoureuses à l'onglet « [La maladie de Parkinson](#) ».

Pour obtenir un meilleur contrôle de vos symptômes et une optimisation de votre médication, le journal de bord « **ParkiTrack** » vous est proposé et peut être posté à votre domicile :

<https://parkinsonquebec.ca/services/parkitrack/>

De plus, Parkinson Québec offre gratuitement un outil de référence « **Le Guide Info Parkinson** » afin de répondre à différentes questions posées par les personnes atteintes et les proches aidants. Ce guide propose des stratégies variées pour mieux vivre avec la maladie au quotidien. Il est téléchargeable au lien qui suit :

<https://parkinsonquebec.ca/services/guide-info-parkinson/>

En consultant l'onglet « **Services offerts** » vous pouvez accéder à diverses ressources en ligne, notamment trois types d'interventions web, issues d'un programme appelé « **EMPATIC** » (acronyme pour Enseignement Motivationnel Parkinson: Assistance par les Technologies de l'Information et de la Communication), soient les:

TAVIE™ en mouvement	https://parkinsonquebec.ca/tavie-en-mouvement/
Capsules Conseils d'experts	https://parkinsonquebec.ca/services/conseils-experts/
Vidéos Témoignages inspirants	https://parkinsonquebec.ca/vivre-avec-maladie/temoignages/temoignages-videos/

Ces interventions web visent à mieux outiller les personnes vivant avec la maladie de Parkinson et leurs proches à l'aide de stratégies éprouvées pour préserver une qualité de vie au quotidien.

PARKINSON QUÉBEC – PARTENAIRES RÉGIONAUX

Les partenaires régionaux de Parkinson Québec offrent aussi des activités et des services de proximité adaptés à la communauté touchée par la maladie.

Certaines activités sont gratuites et offertes en ligne. Contactez l'organisme ou le bureau de votre région afin de vous informer de la disponibilité et la modalité d'une activité ou d'un service. Ainsi, vous serez mieux guidé afin de trouver l'activité ou le service qui vous convient.

Partout au Québec, les activités et les services sont offerts en français. Cependant, Parkinson Outaouais offre des services d'information et des activités physiques en anglais sur demande.

Voici une description des activités offertes ainsi que les coordonnées des organismes et bureaux régionaux de Parkinson Québec.

Activités d'information et de formation

Information continue par téléphone, rencontres d'information, café-rencontres, conférences virtuelles ou en présentiel, discussion sur différentes thématiques à la suite des conférences, séminaires, témoignages, bulletin trimestriel, infolettres, troussees découvertes.

Activité physique et thérapies

Aqua forme, ateliers de mouvement conscient et de mise en forme, boxe, cardio-musculation, cardio-plein air, clubs de marche, conditionnement physique (renforcement musculaire, équilibre, coordination), danse, marche nordique, méditation, musculation de la voix, musicothérapie, physiothérapie, Pilates, programme PIED (programme de prévention des chutes), Stretching postural, Tai chi, Yoga.

Activités sociales

Activités artistiques, culturelles et de loisir, ateliers et activités de groupe, chorale.

Soutien psychosocial

Évaluation des besoins et soutien psychosocial individuel; groupes de soutien et d'entraide, ligne info-référence, programmes de parrainage; rencontre pour diagnostic récent; gestion de crise, répit, organisation d'activités de financement.

Aux pages suivantes, vous trouverez les coordonnées du bureau ou organisme régional près de chez-vous.

- **Abitibi-Témiscamingue**

Téléphone	819 880-1425
Courriel	abitibi-temiscamingue@parkinsonquebec.ca
Site web	https://parkinsonquebec.ca/regions/abitibi-temiscamingue/

- **Bas-Saint-Laurent**

Téléphone	418 722-0600 ou 418 732-2086
Courriel	parkinsonbsl-coord@telus.net
Site web	https://parkinsonquebec.ca/regions/parkinson-bas-saint-laurent/

- **Basses-Laurentides**

Courriel	basses-laurentides@parkinsonquebec.ca
Écrire via le site web	Onglet «Nous joindre»
Site web	https://parkinsonquebec.ca/regions/basses-laurentides/

- **Centre-du-Québec. Mauricie**

Téléphone sans frais	1 888 670-9795
Téléphone	819 693-1287
Courriel	info@avoscotes.ca
Site web	https://avoscotes.ca/

- **Cœur des Laurentides**

Téléphone	450 630-4122
Courriel	coeurdeslaurentides@parkinsonquebec.ca
Écrire via le site web	Onglet «Nous joindre»
Site web	https://parkinsonquebec.ca/regions/coeur-des-laurentides/

- **Côte-Nord**

Téléphone	418 960-2290
Courriel	parkinsoncotenord@gmail.com
Écrire via le site web	Onglet «Nous joindre»
Site web	https://parkinsonquebec.ca/regions/cote-nord/

- **Estrie**

Téléphone	819 239-6232
Courriel	mailto:estrie.parkinson@gmail.com
Écrire via le site web	Nous joindre - Parkinson Estrie
Site web	https://www.parkinsonestrie.org/

- **Montréal-Laval**

Téléphone	514 868-0595
Ligne info-référence	514 868-0597
Site web	https://parkinsonmontreallaval.ca
Bottin de ressources (2021)	https://secureservercdn.net/166.62.107.20/p58.902.myftpupload.com/wp-content/uploads/2021/02/Bottin-de-ressources-23.pdf

- **Outaouais**

Téléphone	873 660-1221
Courriel	outaouais@parkinsonquebec.ca
Site web	https://parkinsonquebec.ca/regions/outaouais/

- **Québec Chaudière-Appalaches**

Téléphone	418 527-0075
Téléphone sans frais	1 877 527-0075
Courriel	information@prqca.ca
Site web	www.prqca.ca

- **Rive-Sud**

Téléphone	514 943-7583
Courriel	rivesud@parkinsonquebec.ca
Site web	https://parkinsonquebec.ca/regions/rive-sud/

- **Saguenay-Lac-Saint-Jean**

Téléphone	418 973-7003
Courriel	parkinson.sagamie@videotron.ca
Site web	https://www.parkinson-slsj.ca/

PARKINSON CANADA

Téléphone sans frais	1 800 565-3000
Courriel	info@parkinson.ca
Écrire via site web	Voir onglet « contactez-nous »
Site web	www.parkinson.ca/fr/

La Société Parkinson Canada offre des services d'information et de soutien aux personnes atteintes de la maladie et de leurs proches. Sur le site web, vous trouverez, entre autres, les onglets suivants : « **La maladie** » et « **Publications éducatives** ». Ce dernier volet vous permet de consulter et de télécharger des brochures ainsi que les publications reliées au programme « **Agir à temps** ». Ce programme a pour but de permettre aux personnes vivant avec le Parkinson de mieux pouvoir se préparer aux différentes éventualités concernant leur santé et de prendre leur médication à temps dans les différents établissements de soins de santé.

Sur le site web à l'onglet « **Symptômes** », vous pouvez aussi télécharger l'outil « **La maladie de Parkinson : un guide d'introduction** » au lien suivant :

<https://www.parkinson.ca/fr/gated/la-maladie-de-parkinson-un-guide-dintroduction/>

De plus dans la section « **Ressources** », vous pouvez télécharger l'édition canadienne du manuel « **Every victory counts** » et les aide-mémoires (disponibles en anglais) aux liens suivants :

<https://www.parkinson.ca/resources/every-victory-counts-canadian-edition/>

[EVC-Canada-worksheets-2022-05-20.pdf \(parkinson.ca\)](https://www.parkinson.ca/resources/every-victory-counts-canadian-edition/EVC-Canada-worksheets-2022-05-20.pdf)

CENTRE D'ÉTUDES SUR LE STRESS HUMAIN (CESH)

Le Centre d'études sur le stress humain (CESH) vise l'amélioration de la santé physique et mentale des personnes de tous les âges. Sur le site web, dans le menu en haut, vous pouvez consulter l'onglet « **Le stress** ». On vous explique, entre autres, ce qu'est le stress, comment le rendre moins nuisible, différencier le stress utile de celui qui l'est moins, un questionnaire appelé « **CINÉ** » et quelques vidéos qui pourraient être susceptibles de vous intéresser.

Vous avez aussi accès gratuitement au magazine officiel « **Mammoth Magazine** » au lien suivant : www.stresshumain.ca

Sonia Lupien, chercheure et directrice du CESH, vous invite aussi à consulter son blogue sur Facebook au lien suivant : www.sonialupien.com

CENTRE D'INFORMATION POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE TROUBLES NEUROLOGIQUES

Téléphone Info-NEURO
Site web

514 398-5358
<https://www.mcgill.ca/infoneuro/fr>

Le centre d'information pour les personnes atteintes de troubles neurologiques fait partie de l'Institut et Hôpital neurologiques de Montréal du Centre universitaire de santé McGill. Ce centre propose de l'information sur la santé et de l'éducation aux personnes touchées, entre autres, par la maladie de Parkinson.

CENTRE HOSPITALIER DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL FICHES SANTÉ

Site web <https://www.chumontreal.qc.ca/fiches-sante>

Sur le site web du Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM), vous pouvez accéder à la collection de **fiches santé** imprimables et produites par des experts. Vous y trouverez de l'information vous permettant de mieux comprendre votre état de santé, de vous préparer à un examen et de faire des choix éclairés.

Voici des liens pouvant vous intéresser portant sur la marche et la prévention des chutes chez les personnes présentant des signes de Parkinson:

<https://www.chumontreal.qc.ca/fiche/prevenir-les-chutes-chez-les-gens-atteints-de-parkinsonisme>

<https://www.chumontreal.qc.ca/fiche/marcher-avec-le-parkinsonisme>

INSTITUT DE RÉADAPTATION DE QUÉBEC (IRDPQ) GESTION DE L'ÉNERGIE

Le **guide de l'énergie** développé par des experts de l'Institut de réadaptation de Québec (IRDPQ) se veut un outil convivial et utile afin de développer des stratégies quotidiennes pour mieux doser vos activités et réduire la fatigue. Consultez les fiches-conseils au lien suivant:

<https://www.cassetete22.com/wp-content/uploads/2017/06/Guide-de-l%C3%A9nergie-fiches-conseils-Par-l%E2%80%99-IRDPQ-Quebec.pdf>

LE CENTRE CUMMINGS CENTER

Téléphone 514 342-1234
Site web <https://cummingscentre.org/>

Cet organisme offre des services et des programmes adaptés pour les personnes de 50 ans et plus, notamment celles vivant avec le Parkinson et les proches aidants. Les activités sont offertes à Montréal/Côte-des-neiges et Côte Saint-Luc, Laval/Chomedey, Ville Saint-Laurent, Dollard-des-Ormeaux/Ouest de l'Île, Westmount et en Floride. Certaines activités sont aussi offertes en ligne. Le centre accueille toutes les communautés culturelles et propose diverses activités (ex. exercices adaptés, musicothérapie, chorale) :

<https://cummingscentre.org/fr/activites-cours/programmes-adaptes/parkinson/>

PASSEPORTSANTE.NET - MALADIE DE PARKINSON

Site web www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=maladie_parkinson_pm

Ce site vous propose des informations fiables sur la maladie de Parkinson : les symptômes, les facteurs de risques, le mode de vie, les traitements médicaux, les approches complémentaires, etc.

PARKINSON'S FOUNDATION

Cette organisation américaine offre de l'information en anglais sur les dernières nouvelles en recherche entourant le Parkinson, du matériel éducatif, des conseils nutritionnels et d'autres ressources. Vous pouvez aussi visiter la chaîne You Tube de la fondation.

<https://www.parkinson.org/Living-with-Parkinsons/Resources-and-Support>

<https://www.youtube.com/c/ParkinsonDotOrg/playlists>

RÉSEAU FADOQ

Téléphone région de Montréal	514 252-9058
Téléphone sans frais	1 800 544-9058
Courriel	info@fadoq.ca
Site web	https://www.fadoq.ca

Le réseau de la Fédération de l'âge d'or du Québec (FADOQ) compte plus de 550 000 membres de 50 ans et plus. Il prône la qualité de vie des aînés, entre autres, en défendant leurs droits et en leur proposant des services, des programmes, des activités sportives ou de loisir.

SANTÉ MONTREAL

Sur ce site web, vous pouvez accéder à la version imprimable du programme « **Le GO pour bouger!** » et aux vidéos associées. Produit en collaboration avec le Service de gériatrie du CHUM et de la Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, ce programme comporte cinq blocs d'exercices adaptés pour les aînés afin de rester actifs et d'améliorer votre forme physique.

<http://move50plus.ca/le-go-pour-bouger/>

SERVICE 211

Téléphone	211
Site Web	www.qc.211.ca/

Ce service est offert aux citoyens de toutes les régions du Québec. Il permet de connaître les programmes et les services communautaires, publics et parapublics à proximité de chez vous. Pour trouver des ressources, il s'agit d'identifier la région de votre choix et vous aurez accès à un répertoire des organismes sociocommunautaires. Il est possible de le télécharger gratuitement.

TEL-AÎNÉS

Téléphone	514 353-2463
Ligne Le deuil	1 888 533-3845
Site web	http://tel-ecoute.org/programme-tel-aines/

Le service téléphonique d'écoute active **Tel-Aînés** s'adresse aux **personnes de 60 ans et plus du Grand Montréal**. Les proches aidants sont aussi invités à utiliser cette ligne d'écoute. Tel-Aînés est gratuit, anonyme, confidentiel et disponible tous les jours de l'année, de 10h00 à 22h00. Des rencontres individuelles et des groupes de discussion sont aussi disponibles. Ainsi, les personnes ont la possibilité d'exprimer leurs émotions et leur détresse, ce qui peut contribuer à diminuer leur isolement.

La **Ligne Le deuil** est accessible **sans frais partout au Québec**, 365 jours par année, entre 10 h et 22 h.

U-TURN PARKINSON

Courriel	info@uturnpd.org
Site web	https://www.uturnparkinsons.org/our-mission

U-Turn Parkinson est un « **centre de bien-être** » situé à Winnipeg dont la mission est de donner aux personnes vivant avec la maladie de Parkinson les moyens d'être en meilleure santé et plus actives.

Cette organisation offre, entre autres, un programme gratuit en anglais appelé **Empower-U**. Ce cours en ligne en direct propose un entraînement complet du corps combinant des exercices de musculation, d'étirements, d'amplitude de mouvement, de coordination, d'équilibre et d'agilité ainsi que des exercices vocaux et du chant. Vous pouvez obtenir plus d'informations au lien suivant:

<https://www.uturnparkinsons.org/empoweru>

Ressources gouvernementales

PROGRAMMES ET SERVICES DU GOUVERNEMENT DU QUÉBEC

Site web <https://www.quebec.ca/>

Un guide préparé par le gouvernement du Québec appelé « **Programmes et services pour les aînés** » est accessible en ligne. Ce guide, **mis à jour à chaque année** et pouvant être téléchargé gratuitement, a pour objectif de renseigner les aînés et leurs proches sur les principaux programmes et services concernant la santé et les services sociaux, l'aide à domicile, l'habitation, le transport, la justice, les crédits d'impôts et autres références utiles. Chaque sujet répond généralement aux questions suivantes : Qu'est-ce que c'est? Pour qui? Que faut-il faire? Quand? Où s'adresser?

Vous pouvez accéder à ce guide, en cliquant sur le lien suivant :

<https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/personnes-agees/services-programmes-pour-les-aines>

INSTITUT NATIONAL D'EXCELLENCE EN SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX (INESSS)

Cet institut se veut une référence pour éclairer les décisions et les pratiques en matière de santé et de services sociaux. Nous vous proposons de consulter un dépliant qui permet de créer l'ouverture à la discussion entourant les soins et les traitements quand une personne est hospitalisée ou gravement malade et de faire une démarche en ce sens, au moment opportun. Ce dépliant s'intitule « **Niveaux de soins - Prenez part à la discussion** ». Voici le lien :

https://www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/Rapports/OrganisationsSoins/Depliant_niveaux-de-soins_FR_20170111.pdf

OFFICE DES PERSONNES HANDICAPÉES DU QUÉBEC

Téléphone sans frais	1 800 567-1465
Courriel	aide@ophq.gouv.qc.ca
Site web	www.ophq.gouv.qc.ca

L'Office des personnes handicapées du Québec (OPHQ) est un organisme gouvernemental qui offre des services d'information et d'accompagnement aux personnes handicapées et à leur famille.

Sur le site web, dans l'onglet « **Publications** », un **guide sur les mesures fiscales provinciales et fédérales** est disponible et **mis à jour à chaque année**.

<https://www.ophq.gouv.qc.ca/publications/guides-de-loffice/guides-pour-les-personnes-handicapees-leur-famille-et-leurs-proches.html>

Services de santé et services sociaux

CENTRE LOCAL DE SERVICES COMMUNAUTAIRES (CLSC)

Téléphone	8-1-1 (Services : Info-Santé/consultation téléphonique auprès d'un personnel infirmier et Info-Social/consultation auprès de travailleurs sociaux si urgence Si vous n'avez pas les coordonnées du CLSC le plus près de chez vous)
Site web	www.sante.gouv.qc.ca (rechercher par nom ou cliquer sur CLSC plus bas) ou www.sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/

Le CLSC de votre quartier/région est la porte d'entrée pour accéder aux services de soutien à domicile et aux autres organismes communautaires publics (ex. centre de réadaptation, hôpital de jour, centre de jour, etc.). Les services de soutien à domicile visent à offrir de l'aide à des personnes avec une incapacité temporaire ou permanente ou en perte d'autonomie pour qu'elles puissent demeurer le plus longtemps possible à domicile et ainsi épauler les proches aidants.

En plus des services généraux (ex. vaccination et suivi de santé), le CLSC offre des **services à la personne atteinte** (soins et services professionnels : services infirmiers, psychosociaux, physiothérapie, ergothérapie, nutrition, etc.), des **services d'assistance personnelle** (l'aide à l'hygiène, à l'alimentation, à la prise de médicaments, etc.), des **services aux proches aidants** (présence, répit, etc.) ainsi que des **prêts d'équipement**.

Vous êtes hospitalisé et le médecin vous annonce que vous avez votre congé de l'hôpital. Si vous avez besoin des services du CLSC, assurez-vous qu'une **infirmière assure la liaison avec le CLSC** et ce, avant de quitter l'hôpital.

De plus, le CLSC peut vous mettre en contact avec des services communautaires tels les **entreprises d'économie sociale pour l'aide domestique, la popote roulante pour la livraison de repas chauds à domicile, le programme de prévention chutes aussi appelé Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (P.I.E.D.), etc.** Informez-vous également sur les **sources d'aide gouvernementale** (crédits d'impôt, aide financière pour les services d'aide domestique, programme d'adaptation de domicile, etc.).

Enfin, le CLSC est aussi une ressource importante si vous avez besoin de **dépannage** par exemple, si l'un de vous est hospitalisé d'urgence ou doit subir une intervention chirurgicale.

Le cheminement pour obtenir des services du CLSC est illustré ci-dessous à la Figure 1.

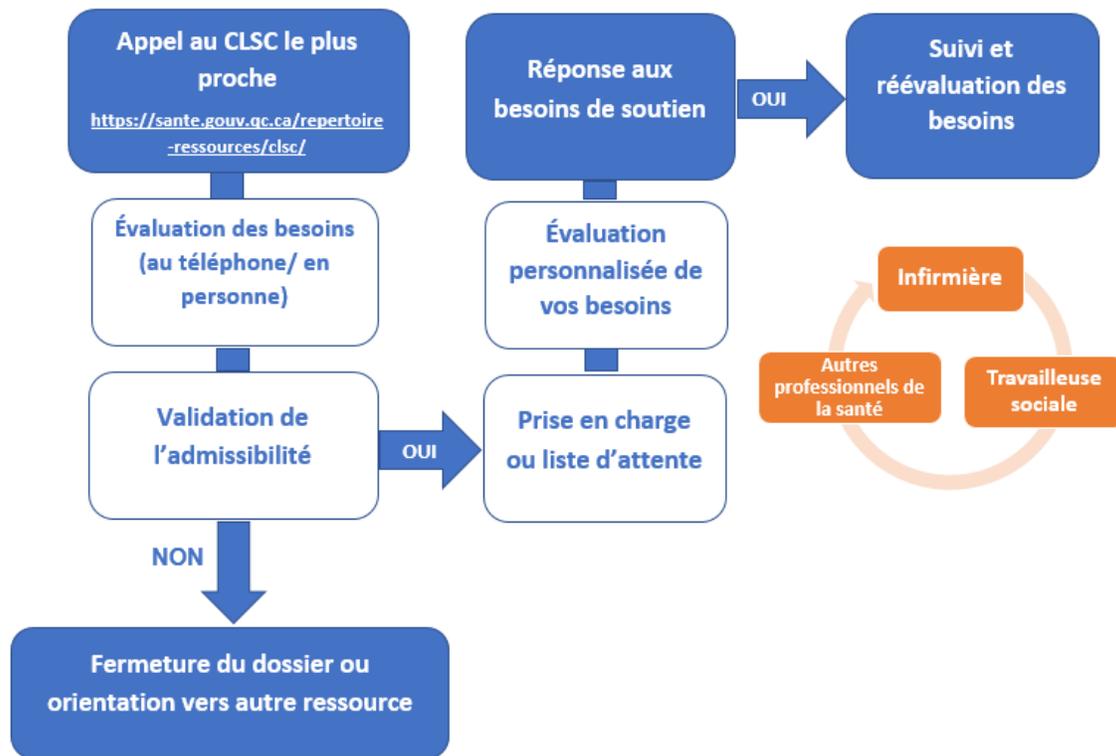


Figure 1. Inspirée et adaptée de l'APPUI Laurentides (2015)

CARNET SANTÉ QUÉBEC

Site web

<https://carnetsante.gouv.qc.ca/portail>

Carnet santé Québec est un service géré par la Régie de l'assurance maladie du Québec. Entre autres services, vous pouvez **prendre rendez-vous en ligne avec votre médecin de famille, accéder aux résultats de prélèvements et d'imagerie médicale** ainsi que **consulter la liste de médicaments** inscrits à votre dossier en pharmacie.

CENTRES DE JOUR

Les centres de jour offrent des interventions préventives et thérapeutiques de groupe ou individuelles à des aînés en perte d'autonomie physique. Ils visent à favoriser le **maintien à domicile** et accorder une **période de répit** aux proches aidants. Les activités prévues - **exercices, musique, arts, cuisine, zoothérapie, etc.** - s'étendent habituellement sur une journée complète et sont ajustées aux besoins spécifiques des personnes, incluant celles vivant avec la maladie de Parkinson. Le **transport adapté** est parfois disponible pour la clientèle résidant sur le territoire qu'ils desservent. Des frais sont demandés pour le transport et le repas, s'il y a lieu. Pour accéder à ces services, une demande du CLSC ou d'un professionnel de la santé est nécessaire.

CENTRES DE RÉADAPTATION

Ces centres offrent des services personnalisés et spécialisés, liés à l'adaptation de votre milieu, à la réadaptation et à votre intégration sociale en vue de maximiser votre qualité de vie.

Ils proposent plusieurs programmes dont ceux reliés aux maladies évolutives telles le Parkinson, à l'**évaluation de la conduite automobile** et l'**adaptation du véhicule**, à l'**aide technique à la mobilité et à la posture** (évaluation, orthèses, prothèses, fauteuils roulants, etc.), à l'**accès aux aides technologiques à la communication et à la réadaptation au travail**.

Pour avoir accès à ces services, vous devez présenter une demande de consultation ou une référence d'un professionnel de la santé. En ce qui a trait aux aides techniques, le coût de certains appareils et équipements peuvent être défrayés par la Régie de l'assurance maladie du Québec, l'Office des personnes handicapées du Québec ou les assurances personnelles.

Pour obtenir plus d'information visitez les sites web suivants :

<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/programmes-aide>

<https://www.quebec.ca/personnes-handicapees/sante-aides-techniques>

HÔPITAUX DE JOUR

Les hôpitaux de jour offrent des **services de consultations externes individualisées** visant à améliorer la condition de santé et d'autonomie d'une personne âgée sans avoir recours à l'hospitalisation. La personne concernée retourne donc chez elle le soir suite aux interventions dispensées par une équipe de professionnels de la santé. Par exemple, les services d'un hôpital de jour peuvent être utilisés pour ajuster de façon précise la médication antiparkinsonienne lors de fluctuations motrices importantes et imprévisibles. Afin d'obtenir ce service, la demande doit être rédigée par un professionnel de la santé.

FÉDÉRATION DES CENTRES D'ACTION BÉNÉVOLE DU QUÉBEC

Téléphone région de Montréal	514 843-6312
Téléphone sans frais	1 800 715-7515
Site web	www.fcabq.org

Cet organisme regroupe les centres d'action bénévoles, d'entraide ou communautaires pour aînés du Québec. Il offre la possibilité de

consulter un répertoire, les coordonnées des centres dans les différentes régions et les services offerts.

Un centre d'action bénévole, d'entraide ou communautaire est un organisme à but non lucratif destiné aux personnes qui souhaitent demeurer actives ou qui ont besoin de services favorisant leur maintien dans leur communauté.

Certains centres offrent des services alimentaires, de soutien, de transport à coûts minimes, de loisirs et d'activités sociales, d'aide à l'impôt et de réparations mineures. Vérifiez auprès du centre d'action bénévole, d'entraide ou communautaire de votre quartier la gamme de services disponibles pour vous.

Ressources pour les proches aidants et services de répit

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS

Ligne Info-Aidant 1 855 852-7784
Site web www.lappui.org

Cet organisme a pour mission d'améliorer la qualité de vie des proches aidants à travers le Québec. Les Appuis régionaux offrent un service téléphonique professionnel d'écoute, d'information et de références adapté à leurs besoins. Le site web traite de sujets chers aux proches aidants et aborde entre autres la maladie de Parkinson. De plus, il propose des **guides** d'accompagnement, des **conseils** pour des démarches financières et légales, de même qu'un **répertoire de ressources** où vous trouverez des informations **par région et par service** - répit, entraide, soutien, etc.

Consulter les différents guides pour les aidants et le répertoire des ressources aux liens suivants:

<https://www.lappui.org/Conseils-pratiques/Guides-pour-les-proches-aidants>

<https://repertoire.lappui.org/>

PARKINSON QUÉBEC

Ligne d'information et de soutien 1 800 720-1307

Le site web de Parkinson Québec offre de l'information et une ligne de soutien gratuite, disponible du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30, pour les proches qui apportent de l'aide à une personne vivant avec le Parkinson. Consulter les **capsules vidéo**, intitulées «**Mouvement d'appui**», réalisées avec des aidantes au lien suivant :

https://www.youtube.com/watch?v=rKjjoRs6vk0&list=PLjf2Eo8LqwK1mhrS47plcip9iTK_1AbgQ&index=10

PARKINSON CANADA

Sur le site web de Parkinson Canada, vous trouverez un livre téléchargeable spécialement conçu pour les proches aidants appelé « **Partenariat de soins : gérer ensemble la maladie de Parkinson** » :

<https://www.parkinson.ca/fr/gated/partenariat-de-soins-gerer-ensemble-la-maladie-de-parkinson/>

AIDECHEZSOI.COM

Site web <https://aidechezsoi.com>

Le site proposé est un réseau de coopération des entreprises d'économie sociale en aide à domicile (EÉSAD). Ce réseau a pour mission de vous aider à **obtenir des services à domicile** comme l'entretien ménager, des soins d'assistance à la personne, du répit et de la présence surveillance. Les EÉSAD sont présentes dans 17 régions administratives au Québec.

Cette organisation facilite aussi l'accès au **programme d'exonération financière pour les services d'aide domestique** du ministère de la santé et des services sociaux du Québec.

BIBLIO-SANTÉ

Site web <https://bibliosante.ca/index.php>

L'Association des bibliothèques publiques du Québec a développé un programme provincial appelé **Biblio-Santé** pour les aidants qui cherchent de l'information pour mieux soutenir leur proche. Quinze cahiers thématiques, entre autres, « **Maladie de Parkinson** », « **Proches aidants** » et « **Soins de fin de vie** » proposent une liste d'organismes, une sélection de sites web ainsi que des suggestions de lectures pertinentes qui pourraient certainement être utiles et partagées avec votre entourage. Ces cahiers sont **mis à jour chaque année**.

CENTRE DE SOUTIEN ENTR'AIDANTS

Courriel	info@centredesoutienentraidants.com
Téléphone	450 465-2540
Site web	https://www.centredesoutienentraidants.com

Cet organisme communautaire a comme mission de soutenir les proches aidants en offrant une gamme de services pour préserver leur santé physique, psychologique et financière.

Ce centre offre, entre autres, des formations, des conférences, du soutien individuel, la possibilité de participer à des groupes de soutien et des services de répit.

GOVERNEMENT DU QUÉBEC

Loi 56 pour mieux soutenir les proches aidants

Nous vous invitons à consulter le texte de la **Loi 56** - Politique nationale des proches aidants :

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-835-01W.pdf>

Les liens suivants sont susceptibles de vous intéresser. Ils présentent la **politique**, le **plan d'action** et les **organismes soutenus par le gouvernement du Québec** en soutien aux proches aidants:

<https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/personne-proche-aidante>

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-003191/>

PROCHE AIDANCE QUÉBEC

Téléphone	514 524-1959
Téléphone sans frais	1 855 524-1959
Courriel	info@procheaidance.quebec
Site web	https://procheaidance.quebec/#

Ce regroupement vise à améliorer la qualité de vie des proches aidants qui prennent soin d'un proche de tout âge, de toute condition et ce, au Québec. Sur le site, l'onglet « **Soutien aux proches aidants** » vous propose une liste des organismes communautaires membres offrant du soutien aux personnes proches aidantes selon les régions.

Un guide de prévention de l'épuisement destiné aux proches aidants pourrait être susceptible de vous intéresser. Voici le lien pour accéder à ce guide :

https://www.lappui.org/documents/98/Guide_Prendre_soin_de_moi_tout_en_prenant_soin_de_lautre.pdf

YWCA ET DE FEMMES DE MONTRÉAL

Téléphone	514 866-9941
Site web	https://www.ydesfemmesmtl.org

Cet organisme offre aux proches aidantes des services d'information juridique, des ateliers, des activités sociales et de détente ainsi que des services gratuites de soutien pour les femmes s'occupant d'une personne âgée en perte d'autonomie.

SERVICES DE RÉPIT

Suite à l'adoption de la politique concernant les personnes proches aidantes, le gouvernement du Québec et le ministère de la santé et services sociaux soutiennent les services de répit présentés à la page suivante.

1- Le Baluchon Alzheimer

Si vous êtes un proche aidant, cet organisme peut répondre à votre besoin de repos en s'occupant de la personne aidée pendant votre absence.

Il est à noter que les services ne sont plus exclusivement donnés aux aidants de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée mais aussi aux familles concernées par d'autres maladies évolutives comme le Parkinson.

Vous pouvez cliquer sur le lien proposé pour connaître leur offre de services ainsi que leur mode de fonctionnement.

<https://baluchonalzheimer.com/obtenir-de-laide>

2- Les Maisons Gilles Carle

Les Maisons Gilles-Carle offrent un éventail de services, entre autres, du répit-hébergement, une halte-répit, de l'information, de la formation et du soutien psychologique. Les services offerts peuvent varier d'une maison à l'autre. Pour en savoir davantage cliquer sur le lien suivant :

<https://www.fondationmaisongillescarle.org/>

3- Le Monastère des Augustines

Le Monastère des Augustines occupe les anciennes ailes du monastère de l'Hôtel-Dieu de Québec (1639). Il offre des séjours de répit et des activités de ressourcement pour les personnes proches aidantes. Si vous désirez en savoir davantage concernant l'offre proposée, voici le lien :

<https://monastere.ca/fr/landing/21-les-allies-du-monastere-21>

Transport

SERVICES DE TRANSPORT ADAPTÉ

Téléphone	5-1-1 (Ministère des Transports)
Sites Web	Ministère des Transports (politique d'admissibilité) www.transports.gouv.qc.ca/fr/ministere/acces-information-renseignements-personnels/documents-reglement-diffusion/Documents/politiques-ministerielles/pol_admissibilite_transport_adapte.pdf
Selon les régions :	Région de Montréal www.stm.info/fr/ta Région de la Rive-Sud de Montréal www.rtl-longueuil.qc.ca/fr-CA/transport-adapte/ www.amt.qc.ca/fr/planifier-trajet/transport-adapte www.citroussillon.com/transport_adapte Région de la Rive-Nord de Montréal www.stl.laval.qc.ca/fr/transport-adapte/bienvenue-a-bord/ Région de Québec www.rtcquebec.ca/Default.aspx?tabid=89&language=fr-CA

Le transport adapté est un **service de transport en commun pour les personnes ayant des incapacités significatives et persistantes** telles qu'une **incapacité** de marcher 400 mètres sur un terrain plat, de monter une marche de 35 centimètres de hauteur avec appui ou d'en descendre sans appui, d'effectuer la totalité d'un déplacement en transport en commun régulier, de s'orienter dans le temps ou dans l'espace, maîtriser des situations pouvant être préjudiciables pour sa sécurité ou celle des autres et de communiquer de façon verbale ou gestuelle.

Pour savoir si vous êtes éligible à ce service, vous devez remplir un **formulaire** que vous pouvez télécharger en ligne auprès du **service de transport adapté de votre région** ou vous procurer une copie papier auprès de votre **CLSC**. Dans le formulaire, une partie doit être remplie par la personne ou un proche et une autre partie par un professionnel de la santé selon la condition de santé de la personne.

Veillez consulter le site web du service de transport adapté de votre région afin de connaître les **horaires du service**, les **réservations**, les **modifications et annulations**, le **territoire desservi**, les **tarifs** et les **offres spéciales**.

EN TRAIN

Téléphone 1 888 842-7245 ou 1 800 268-9503 (ATS)

Site web www.viarail.ca/fr/infos-voyages/besoins-speciaux/accessibilite

Dans certaines circonstances, VIA Rail permet à une personne d'accompagner gratuitement, pendant le trajet, une personne à mobilité réduite. Pour profiter de ce service, la personne ayant besoin d'un accompagnateur doit présenter, à chaque voyage, une carte valide émise par l'un des organismes ou institutions reconnus pour personnes à mobilité réduite ou encore un certificat médical émis dans les neuf derniers mois (sauf si la lettre fait référence à une condition permanente) et portant la signature d'un médecin.

EN AUTOBUS

Téléphone 1 844 476-8181

Site Web www.federationautobus.com/fr/carte-a-laccompagnement

La Fédération des transporteurs par autobus et ses membres offrent la **carte québécoise** à l'accompagnement en transport interurbain

par autocar. La carte s'adresse à toutes les personnes qui ont un handicap permanent, résidant au Québec, âgées de huit ans et plus et ayant besoin d'un accompagnement pour leurs déplacements interurbains. Elle permet d'obtenir, sans frais supplémentaire, et sur l'ensemble du réseau interurbain québécois par autocar, un titre de transport gratuit pour la personne accompagnatrice.

Pour la recevoir, vous devez compléter le formulaire prévu à cet effet et confirmer les limitations et le besoin permanent d'être accompagné en transport interurbain.

EN AVION

Certaines compagnies aériennes canadiennes ont mis en place une politique « **une personne, un tarif** ». Cette politique s'applique à une personne ayant une déficience et qui est accompagnée d'un proche ou d'un préposé aux soins qui s'occupe de ses besoins personnels et qui veille à sa sécurité en cours de vol, ou qui nécessite un siège supplémentaire pour elle-même. Ainsi, l'accompagnateur peut voyager gratuitement. Cette politique s'applique aux vols effectués au Canada. Pour obtenir davantage d'informations concernant les conditions d'application de cette politique, veuillez consulter le site de l'Office des transports du Canada en cliquant sur le lien suivant :

<https://otc-cta.gc.ca/fra/publication/guide-sur-sieges-supplementaires-et-exigences-applicable-a-une-personne-un-tarif-pour#toc-tm-1>

De plus, vous pouvez consulter le site « **Kéroul** » dont la mission est de rendre le tourisme et la culture accessibles aux personnes avec une capacité physique restreinte. Pour en savoir davantage concernant leurs services et la gratuité pour les accompagnateurs, cliquez sur les liens suivants:

<https://www.keroul.qc.ca/>

<https://www.keroul.qc.ca/gratuite-pour-accompagnateur.html>

VIGNETTES DE STATIONNEMENT POUR LES PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

Téléphone région de Montréal	514 873-7620
Téléphone région de Québec	418 643-7620
Téléphone sans frais	1 800 361-7620
Site web	www.saaq.gouv.qc.ca
Page explicative	saaq.gouv.qc.ca/personnes-mobilite-reduite/obtenir-vignette-stationnement/
Formulaire	saaq.gouv.qc.ca/fileadmin/documents/formulaires/mande-vignette-stationnement-handicape.pdf

Durant le parcours de la maladie de Parkinson, il se peut que vous ayez de la difficulté à marcher sur une courte distance, par exemple vous rendre du stationnement à un commerce.

Comme tous les couples ou les dyades qui souhaitent demeurer actifs, se distraire, faire leurs courses ou se rendre aux rendez-vous médicaux, vous pouvez vous procurer une **vignette de stationnement** si vous êtes conducteur ou passager dans une voiture et ce, auprès de la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ).

Pour obtenir ce privilège, vous devez **remplir un formulaire** que vous pouvez télécharger en ligne sur le site web de la SAAQ ou en obtenir une copie à votre CLSC. Dans le formulaire, une partie doit être complétée par un intervenant de la santé : éducateur spécialisé, ergothérapeute, infirmier, médecin, optométriste, physiothérapeute ou un psychologue. Vous devez donc choisir l'intervenant qui peut le mieux décrire votre situation, c'est-à-dire votre handicap relié à la marche sur une courte distance.

Habitation

Pour les personnes et les proches aidants qui désirent et peuvent continuer de rester à domicile, les deux premières ressources proposées pourraient vous aider à **adapter votre environnement** selon vos besoins.

Par contre, pour ceux et celles qui ne veulent plus ou ne peuvent plus occuper leur logement/maison, d'**autres types d'habitation** sont possibles, telles les habitations à loyer modique (HLM), les coopératives d'habitation (COOP), les condominiums, les résidences privées pour aînés (RPA) avec services, les ressources type familial (RTF), les ressources intermédiaires (RI) et les centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD).

Pour localiser ces diverses ressources et vous aider dans votre prise de décision, consulter :

- Un(e) ergothérapeute et un(e) travailleur(euse) social(e) de votre CLSC
- L'Office municipal d'habitation de votre région
- Le Regroupement québécois des résidences pour aînés
 - Téléphone 514 526-3777
 - Téléphone sans frais 1 888 440-3777
 - Site web www.rqra.qc.ca
- Un(e) conseiller(ère) en habitation
- Association des conseillers en hébergement du Québec
https://achq.quebec/?page_id=204#montreal
www.residences-quebec.ca
- Résidences privées pour aînés – Gouvernement du Québec
<https://www.quebec.ca/habitation-et-logement/location/residences-privees-aines>
- Des amis qui demeurent dans divers types d'habitation

SOCIÉTÉ D'HABITATION DU QUÉBEC

Téléphone 1 800 463-4315 Option #1
Site web <http://www.habitation.gouv.qc.ca/>

Sur le site web de la Société d'habitation du Québec, vous trouverez des informations vous concernant ainsi que les aides financières possibles destinées aux personnes handicapées. De plus, sur la page d'accueil, des renseignements sont donnés pour adapter votre logement, rénover votre maison et accéder à des logements subventionnés.

SOCIÉTÉ CANADIENNE D'HYPOTHÈQUES ET DE LOGEMENT

Téléphone sans frais 1 800 668-2642
Courriel centrecontact@schl.ca
Site web <http://www.cmhc-schl.gc.ca>
Viellir chez soi <https://www.cmhc-schl.gc.ca/fr/professionnels/innovation-et-leadership-dans-le-secteur/expertise-de-lindustrie/logements-accessibles-et-adaptables/vieillir-chez-soi>

Consultez le site web de la Société canadienne d'hypothèques et de logement. Vous y trouverez des feuillets d'information pour rendre votre habitation accessible et adaptée ainsi que des conseils en matière de logement et de finances.

Services financiers et juridiques

Lors de vos déclarations annuelles de revenu, il est utile de vérifier avec un comptable si vous êtes admissible à des **crédits d'impôts** (ex. frais médicaux, maintien à domicile d'un aîné, aidant naturel, répit, activité, rénovations, déneigement, entretien paysagé, adaptation du domicile, etc.), à des **remboursements** ou à tout **programme d'aide financière**.

REVENU QUÉBEC

Site web www.revenuquebec.ca

Sur le site web de Revenu Québec, vous pouvez télécharger la brochure «**Les aînés et la fiscalité**». Cette brochure, mise à jour chaque année, informe les aînés sur les crédits d'impôt ainsi que sur les montants et les programmes auxquels ils pourraient avoir droit.

<https://www.revenuquebec.ca/fr/services-en-ligne/formulaires-et-publications/details-courant/in-311/>

AGENCE DU REVENU DU CANADA

Agence du revenu du Canada

Site web www.canada.ca/fr/agence-revenu.html

Certificat pour le crédit d'impôt pour personnes handicapées
<https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/formulaires-publications/formulaires/t2201.html>

Crédit canadien pour aidant naturel (CCAN)

<https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/sujets/tout-votre-declaration-revenus/declaration-revenus/remplir-declaration-revenus/deductions-credits-depenses/montant-aidants-naturels.html>

CNESST

Ce site regroupe, pour les travailleuses et travailleurs, les démarches, les formulaires, les indemnités possibles reliés à une maladie professionnelle telle le Parkinson. Voir le lien suivant :

<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/demarches-formulaires/travailleuses-travailleurs/accident-travail-maladie-professionnelle/maladie-professionnelle>

PARKINSON QUÉBEC / TRAVAIL / RESSOURCES FINANCIÈRES

Site web: www.parkinsonquebec.ca/vivre-avec-maladie/emploi-ressources-financieres/

Parkinson Québec aborde la notion de Parkinson et travail (vos droits et vos obligations) ainsi que le volet ressources financières.

CHAMBRE DES NOTAIRES DU QUÉBEC

Téléphone région de Montréal 514 879-1793
Téléphone sans frais 1 800 263-1793
Site web www.cnq.org

Un notaire est un expert en droit familial, en droit immobilier, en droit des successions et testaments. Il peut donc vous éclairer lorsque vient le temps de prendre des décisions juridiques importantes notamment pour une **procuration, un mandat de protection, les directives médicales anticipées** (voir onglet Vos services notariaux/Protection des personnes) ou **un testament** (voir onglet Services notariaux). Le site web contient plusieurs liens utiles pouvant faciliter vos recherches, votre réflexion et vos prises de décisions ainsi que pour trouver un notaire.

CONSEIL POUR LA PROTECTION DES MALADES

Téléphone région de Montréal 514 861-5922
Téléphone sans frais 1 877 276-2433
Site web <http://cpm.qc.ca/>

CURATEUR PUBLIC DU QUÉBEC

Téléphone sans frais 1 844 532-8728
Site web <http://www.curateur.gouv.qc.ca>
<https://www.quebec.ca/gouvernement/ministeres-et-organismes/curateur-public>

ÉDUCALOI

Site web www.educaloi.qc.ca

Cet organisme a pour mission de vous informer sur vos droits et vos obligations dans un langage clair et accessible. Leur répertoire d'information juridique couvre plusieurs thèmes dont la santé, les familles et les couples, la consommation, l'habitation, le décès et la succession, etc.

Pour les proches aidants, différents documents pourraient vous intéresser, notamment «**Proches aidants: guide pratique et juridique**», «**Proches aidants : comment la loi vous outille**» et «**Rester à domicile : de l'aide pour les aînés et leurs proches aidants**». Vous y trouverez de l'information telle consentir aux soins de santé, prévoir pour assurer sa tranquillité, protéger les personnes vulnérables et assurer les besoins liés à l'hébergement.

<https://educaloi.qc.ca/publications/proches-aidants-guide-pratique-juridique/>

<https://educaloi.qc.ca/dossier/proches-aidants/>

<https://educaloi.qc.ca/capsules/rester-a-domicile-aide-pour-aines-et-proches-aidants/>

JURIDIQC

Site web <https://juridiquc.gouv.qc.ca>

Ce site propose de l'information juridique et psychosociale, des ressources pour vous aider ainsi que des directives pour débiter vos démarches. Dans la section « **Aînés en perte d'autonomie** », divers sujets sont abordés, entre autres, comprendre et prévoir la perte d'autonomie, le milieu de vie, les aspects juridiques et financiers, les proches aidants et la fin de vie.

<https://juridiquc.gouv.qc.ca/aines-en-perte-dautonomie/>

OFFICE DES PROFESSIONS DU QUÉBEC

Téléphone sans frais 1 800 643-6912
Site web <http://www.opq.gouv.qc.ca>

OFFICE DE LA PROTECTION DU CONSOMMATEUR

Téléphone sans frais 1 888 672-2556
Site web <http://www.opc.gouv.qc.ca>

PROTECTEUR DU CITOYEN EN MATIÈRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX

Téléphone sans frais 1 800 463-5070
Site web <http://www.protecteurducitoyen.qc.ca>

SOINS DE FIN DE VIE

En cliquant sur le lien suivant, vous trouverez des informations concernant les thèmes suivants : Aide médicale à mourir (AMM), Directives médicales anticipées (DMA), Loi sur les soins de fin de vie et les soins palliatifs.

<https://www.quebec.ca/sante/systeme-et-services-de-sante/soins-de-fin-de-vie>

De plus, dans la section **Publications**, deux brochures téléchargeables concernant les directives médicales anticipées et les droits de la personne en fin de vie sont disponibles sur le site du ministère de la santé et des services sociaux. Voici les liens:

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-828-03F.pdf>

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-001600/>

Ressources privées

Différentes ressources privées sont disponibles si les délais d'attente de services publics s'avèrent très longs et si vous pouvez vous le permettre financièrement. Entre autres, des **auxiliaires familiales, des préposés aux bénéficiaires, des aides aux travaux légers et plusieurs professionnels de la santé** offrent des services contre rémunération.

Il est important de vérifier les qualifications et les compétences des personnes qui dispensent ces services et de vous assurer qu'elles sont protégées par une assurance personnelle ou professionnelle. Le coût des services varie selon leur complexité. Certaines questions doivent être demandées : quels sont les tarifs, les traitements, la durée, les équipements fournis, la protection assurée, les liens établis avec votre médecin de famille, votre spécialiste, le CLSC ou l'hôpital, les critères de qualité des services, etc.?

Le CLSC de votre région peut vous fournir de plus amples informations sur les ressources privées.

De plus, les différents ordres professionnels qui sont responsables de la protection du public peuvent aussi vous transmettre de l'information au sujet des services offerts par les professionnels de la santé en pratique privée. **Enfin, certains sites web des ordres professionnels permettent de cibler des ressources dans votre région.**

- **Collège des médecins du Québec**
Téléphone sans frais 1 888 633-3246
Site web www.cmq.org
- **Fédération des kinésiologues du Québec**
Téléphone 514 343-2471
Site web www.kinesiologue.com
- **Fédération québécoise des massothérapeutes**
Téléphone sans frais 1 800 363 9609
Site web www.fqm.qc.ca

- **Ordre des acupuncteurs du Québec**
Téléphone sans frais 1 800 474-5914
Site web www.o-a-q.org
- **Ordre des audioprothésistes du Québec**
Téléphone 514 640-5117
Site web www.ordreaudio.qc.ca
- **Ordre des dentistes du Québec**
Téléphone sans frais 1 800 361-4887
Site web www.odq.qc.ca
- **Ordre des ergothérapeutes du Québec**
Téléphone sans frais 1 800 265-5778
Site web www.oeq.org
- **Ordre des infirmières et infirmiers du Québec**
Téléphone sans frais 1 800 363-6048
Site web www.oiiq.org
- **Ordre des infirmières et des infirmiers auxiliaires du Québec**
Téléphone sans frais 514-282-9511
Site web www.oiaq.org
- **Ordre des opticiens d'ordonnances du Québec**
Téléphone sans frais 1 800 563-6345
Site web www.opticien.qc.ca
- **Ordre des optométristes du Québec**
Téléphone sans frais 1 888 499-0524
Site web www.ooq.org
- **Ordre des pharmaciens du Québec**
Téléphone sans frais 1 800 363-0324
Site web www.opq.org

- **Ordre des psychologues du Québec plus # trouver psy**
Téléphone sans frais 1 800 363-2644
Site web www.ordrepsy.qc.ca
- **Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec**
Téléphone sans frais 1 888 731-9420
Site web www.otstcfq.org
- **Ordre professionnel des diététistes du Québec**
Téléphone sans frais 1 888 393-8528
Site web www.opdq.org
- **Ordre professionnel des physiothérapeutes du Québec**
Téléphone sans frais 1 800 361-2001
Site web www.oppq.qc.ca

Conclusion

Dans ce guide des ressources, nous vous avons proposé différentes suggestions au regard des ressources publiques et privées pouvant répondre à certains de vos besoins de soutien en tant que couple ou dyade vivant avec le Parkinson. De plus, nous vous avons aussi encouragés à examiner ces ressources et à identifier celles qui sont les plus appropriées pour vous afin d'y faire appel.

Peut-être avez-vous déjà pensé ou commencé à entreprendre les démarches nécessaires pour obtenir des ressources pouvant répondre à un ou certains de vos besoins? Nous vous félicitons pour le chemin parcouru et vous encourageons à poursuivre vos démarches qui sont susceptibles, maintenant et dans le futur, de préserver votre qualité de vie.