

Actions au cœur des familles

Comme aidant et aidé, les gains et les pertes de rôles méritent une réflexion sur « comment négocier » avec les différents soins requis pour diminuer la pression sur chacun et avoir du temps pour prendre soin de soi. En premier lieu, nous vous proposons de consulter le site web « [AvantÂge](#) », notamment sa section **ressources pour les proches aidants**. Par la suite, nous vous invitons à dresser un portrait à jour des besoins de la personne aidée et à faire un calendrier de répartition des soins à apporter pour faciliter la vie de tous.

1- Demander de l'aide

Sur le site web « **AvantÂge** », on vous invite à prendre conscience de vos responsabilités comme aidant et à réfléchir sur « **comment demander de l'aide** » tout en tenant compte des aptitudes de chacun et ce qu'ils ont à offrir (temps, habiletés, etc.). Un **conseil de famille** peut aussi favoriser la collaboration de chacun. Une saine communication (messages clairs et adressés à la bonne personne) permettra **d'éviter certains conflits** et viser le bien-être de la personne atteinte, de l'aidant et de l'entourage.

Tiré de : <http://centreavantage.ca/ressources/aidants/aidant-au-quotidien/relations-familiales/#>

2- Avoir un portrait de l'aidé et des soins à apporter par l'aidant et d'autres personnes

Avec un portrait « à jour » des besoins de la personne atteinte de Parkinson, on peut se demander quels soins sont à assurer par l'aidant, quels soins peuvent être délégués et à qui les confier. En complétant les tableaux suivants, vous aurez davantage un portrait à jour et ce, en ciblant les besoins de l'aidé répartis en cinq catégories et les différents soins associés pouvant être assumés par l'aidant ou d'autres personnes de l'entourage ou par des ressources externes.

Description des besoins à combler	Besoins à combler chez l'aidé (cocher les cases appropriées et préciser au besoin)	Temps requis pour combler chaque besoin de l'aidé	Partage des soins à apporter (inscrire les noms dans les 2 dernières colonnes)		
			Proche Aidant	Famille/Amis/Voisins	Ressources externes
1. SOUTIEN À L'AUTONOMIE					
Aide au lever					
Aide au coucher					
Aide à l'habillement					
Aide à l'alimentation					
Surveillance des déplacements					
Surveillance prise des médicaments					
Autres :					

Tableau adapté : Guide du Saguenay/FADOQ sur le site de L'APPUI inspiré du Guide d'accompagnement à l'intention du proche aidant/Conseil des aînés et des retraités de la MRC Appalaches (janvier 2011)

Description des besoins à combler	Besoins à combler chez l'aidé (cocher les cases appropriées et préciser au besoin)	Temps requis pour combler chaque besoin de l'aidé	Partage des soins à apporter (inscrire les noms dans les 2 dernières colonnes)		
			Proche Aidant	Famille/Amis/Voisins	Ressources externes
2. SOINS D'HYGIÈNE					
Bain et/ou douche					
Laver les cheveux, les coiffer					
Rasage					
Soins des dents ou des prothèses					
Soins des ongles					
Autres :					

Tableau adapté : Guide du Saguenay/FADOQ sur le site de L'APPUI inspiré du Guide d'accompagnement à l'intention du proche aidant/Conseil des aînés et des retraités de la MRC Appalaches (janvier 2011)

Description des besoins à combler	Besoins à combler chez l'aidé (cocher les cases appropriées et préciser au besoin)	Temps requis pour combler chaque besoin de l'aidé	Partage des soins à apporter (inscrire les noms dans les 2 dernières colonnes)		
			Proche Aidant	Famille/Amis/Voisins	Ressources externes
3. VIE DOMESTIQUE					
Entretien ménager					
Entretien des vêtements					
Épicerie					
Emplettes					
Repas					
Grand ménage Travaux extérieurs					
Autres :					

Tableau adapté : Guide du Saguenay/FADOQ sur le site de L'APPUI inspiré du Guide d'accompagnement à l'intention du proche aidant/Conseil des aînés et des retraités de la MRC Appalaches (janvier 2011)

Description des besoins à combler	Besoins à combler chez l'aidé (cocher les cases appropriées et préciser au besoin)	Temps requis pour combler chaque besoin de l'aidé	Partage des soins à apporter (inscrire les noms dans les 2 dernières colonnes)		
			Proche Aidant	Famille/Amis/Voisins	Ressources externes
4. GESTION DES AFFAIRES COURANTES					
Paiement des comptes					
Formulaires à remplir (impôts, demande de services, etc.)					
Administration des biens					
Autres :					

Tableau adapté : Guide du Saguenay/FADOQ sur le site de L'APPUI inspiré du Guide d'accompagnement à l'intention du proche aidant/Conseil des aînés et des retraités de la MRC Appalaches (janvier 2011)



Description des besoins à combler	Besoins à combler chez l'aidé (cocher les cases appropriées et préciser au besoin)	Temps requis pour combler chaque besoin de l'aidé	Partage des soins à apporter (inscrire les noms dans les 2 dernières colonnes)		
			Proche Aidant	Famille/Amis/Voisins	Ressources externes
5. GESTION DES RESSOURCES ET DES SERVICES					
Recherche d'information et de soutien					
Planification et coordination des services					
Prise de rendez-vous (RDV)					
Supervision des activités de réadaptation					
Gestion des imprévus					
Autres :					

Tableau adapté : Guide du Saguenay/FADOQ sur le site de L'APPUI inspiré du Guide d'accompagnement à l'intention du proche aidant/Conseil des aînés et des retraités de la MRC Appalaches (janvier 2011)

3- Faire un calendrier des soins et services

Après avoir considéré le partage des soins à apporter par la famille, l'entourage et les services plus formels, nous vous invitons à faire un calendrier personnalisé pour répondre aux besoins de la personne vivant avec la maladie. En voici un exemple.

Situation : **M. Steven** est atteint de la maladie de Parkinson au stade modéré et vit seul dans un appartement.

Soutien : Son fils **Samuel** habite à proximité et sa fille **Julia** vit en région plus éloignée. M. Steven peut aussi compter sur son amie, son médecin et l'équipe, le pharmacien et le CLSC (aide au bain, ménage et lessive, popote roulante). Voici son calendrier ci-après.

EXEMPLE Heures	LUNDI 16 novembre	MARDI 17 novembre	MERCREDI 18 novembre	JEUDI 19 novembre	VENDREDI 20 novembre	SAMEDI 21 novembre	DIMANCHE 22 novembre
7h30 à 11h30	Jean/popote roulante Livraison de repas	Jacques/CLSC Aide au bain 10h30	François/ Ménage et lessive 10h00	Julia/fille Prendre RDV médical pour son père	Pharmacie : livraison dosette		Julia/fille Zoom
11h30 à 13h							
13h à 17h	Samuel/fils Accompagne- ment pour RDV médical		Julia/fille RDV tél. avec son père		Jacques/CLSC Aide au bain 13h00	Marie/amie Visite	
17h00 à 21h00				Samuel et son fils/Visite			
Nuit (en cas d'urgence) Téléphone	Julia/fille # de tél.	Samuel/fils # de tél.	Julia # de tél.	Julia # de tél.	Samuel # de tél.	Julia # de tél.	Julia # de tél.

À la page suivante, vous trouverez une grille à remplir pour personnaliser votre calendrier.

Calendrier des soins et des services

Répartition des heures	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Nuit (en cas d'urgence) Téléphone							