

# TAVIE *en* MOUVEMENT

Traitement  
Assistance Virtuelle Infirmière  
et Enseignement

**RÉPONDRE À VOS DIFFÉRENTS  
BESOINS DE SOUTIEN**

## Répondre à un besoin d'information

---

Pour répondre à un besoin d'information, il existe plusieurs ressources humaines et matérielles auxquelles vous pouvez faire appel.

Pensons notamment aux intervenants de la santé - comme le médecin, l'infirmière, le pharmacien, l'ergothérapeute, la physiothérapeute, l'orthophoniste, la nutritionniste, la travailleuse sociale, le kinésologue - et bien d'autres intervenants légaux, comme le notaire, l'avocat ou le curateur public.

Les organismes communautaires comme le CLSC, le centre d'action bénévole et les organismes gouvernementaux, peuvent aussi vous soutenir.

N'oublions pas également les autres couples qui vivent avec le Parkinson et qui ont une expérience de vie enrichissante. Consultez le site Web de Parkinson Québec et la page de votre région pour connaître leurs « Témoignages inspirants » et les différents groupes d'information et de soutien disponibles près de chez vous :

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

Des livres, comme le [Guide Info Parkinson](#), des brochures, des interventions web, des sites internet crédibles et reconnus peuvent aussi enrichir vos sources d'information.

Vous êtes invités à consulter le cahier « [Maladie de Parkinson](#) » de l'Association des bibliothèques publiques du Québec (ABPQ). Il est mis à jour annuellement et contient une mine d'information à découvrir et à partager. D'autres thématiques pourraient vous intéresser. Pour en savoir plus, consultez:

<https://bibliosante.ca>

## Répondre à un besoin de soutien physique et émotionnel

---

Dans votre entourage, **plusieurs personnes** peuvent possiblement aider si vous avez un besoin de soutien émotionnel ou physique. Pensons par exemple à votre conjoint(e), vos enfants et petits-enfants, votre famille et vos proches, un frère, une sœur, votre ami fidèle, votre collègue avec qui vous avez une affinité, votre voisin qui est très réceptif à ce que vous vivez, d'autres couples qui vivent la même situation que vous.

Les intervenants de la santé du **CLSC** et du **service de soutien à domicile** de votre quartier sont également des ressources essentielles en présence d'un besoin de soutien physique.

Par ailleurs au plan émotionnel, un **animal de compagnie** peut être une source de bonheur et aider à se sentir moins seul.

Vous pouvez penser aussi aux **activités qui vous font du bien**, qui vous plaisent et celles qui sont relaxantes. Et pourquoi pas une promenade dans la nature?

Enfin, pour certains, faire partie d'un **groupe de soutien** faisant l'expérience du Parkinson et avoir une **vie spirituelle** peuvent être des précieux alliés pour répondre à un besoin émotionnel.

## Répondre à un besoin d'activités sociales

---

Malgré la présence du Parkinson, vous souhaitez peut-être continuer ou avoir plus d'activités récréatives, de loisirs et de sorties qui vous plaisent.

L'intérêt de s'adonner à ces activités sociales est aussi de partager des moments avec des personnes qui ont des intérêts semblables aux vôtres.

### Avec qui?

Vous pouvez faire des activités sociales avec plusieurs de vos proches comme :

- votre conjoint(e)
- vos enfants
- vos petits-enfants
- votre famille
- un voisin, une voisine
- vos amis fidèles

### Où?

Pour participer à ces activités, il existe une foule d'endroits, comme :

- les clubs sociaux
- les bibliothèques
- les centres culturels, sportifs, communautaires ou de jour
- les activités en ligne

### Comment?

Vous pouvez aussi vous intégrer à des groupes d'exercices ou de marche, à des voyages adaptés ou en groupes organisés.

### D'autres suggestions?

Des cafés, restaurants et centres communautaires peuvent également être des endroits sympathiques pour se retrouver et jaser autour d'une collation, d'un breuvage ou d'un repas!

## Répondre à un besoin de soutien matériel

---

### Votre CLSC

Si vous avez un besoin de soutien matériel, vous pouvez faire une demande au CLSC de votre quartier pour évaluer votre situation et déterminer avec vous les soins, les services ou l'aide qui vous seraient profitables.

Cette évaluation tient compte de vos capacités et de vos ressources. Des services coopératifs et des agences privées répertoriées à votre CLSC peuvent également jouer ce rôle.

### D'autres ressources

Pour répondre à votre besoin de soutien matériel, il y a aussi d'autres ressources :

- des centres de réadaptation ou d'action bénévole
- des organismes communautaires
- des organismes gouvernementaux

Ceux-ci offrent différents programmes d'aide, par exemple des services de vignette de stationnement pour personne à mobilité réduite, du transport adapté ou avec un bénévole, des conseils financiers et plusieurs autres services.

Finalement, vous pouvez également vous tourner vers des pharmacies et des magasins d'équipement adaptés ainsi que les Coops d'économie sociale pour du ménage, des repas, du repos, des soins, etc.

### Pour en savoir plus, consultez :

Guide du gouvernement du Québec

<https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/personnes-agees>

Guide des ressources financières de Parkinson Québec

[https://www.youtube.com/watch?v=kd67S8d5bt4&list=PLjf2Eo8LqwK1mhrS47plcip9iTK\\_1AbgQ&index=1](https://www.youtube.com/watch?v=kd67S8d5bt4&list=PLjf2Eo8LqwK1mhrS47plcip9iTK_1AbgQ&index=1)