

## Des trucs pour améliorer vos chances de réussir vos demandes de soutien

---

Pour améliorer vos chances de réussite, voici quelques trucs :

- ❑ Lorsque vous téléphonez à un organisme, un répondeur automatique vous dirige souvent vers une série d'options avant d'orienter votre appel. Parfois pour éviter cette situation, en appuyant immédiatement sur la touche « 0 » de votre téléphone, vous pourriez accéder directement à une téléphoniste.
- ❑ Demandez et notez toujours le nom au complet, le numéro de téléphone, les coordonnées et la fonction des intervenants que vous contactez. Notez-les ainsi que la date de l'appel. Ces informations pourraient vous être utiles dans le futur.
- ❑ Demandez le courriel ou une carte d'affaire aux intervenants que vous rencontrez. Ces coordonnées pourraient être grandement utiles à un moment insoupçonné. Conservez-les dans un endroit sûr et facile d'accès. N'hésitez pas à recontacter ces intervenants au besoin.
- ❑ Demander de l'aide quand vous en ressentez le besoin, montre que votre santé et celle de votre proche vous tient à cœur. Aussi, les personnes qui vous sont chères et les gens travaillant dans les services de santé, publics ou privés, comprennent de plus en plus ce que c'est que de vivre comme couple avec la maladie de Parkinson. Osez faire un premier pas vers eux pour préserver votre bien-être et votre qualité de vie.
- ❑ N'hésitez pas à relancer les intervenants travaillant dans les différentes ressources. S'ils ne donnent pas de suite après un délai raisonnable, contactez-les à nouveau jusqu'à ce vous ayez obtenu l'information ou le service requis.

- ❑ Si l'intervenant que vous appelez vous apparaît pressé, n'hésitez pas à lui dire « Je vois que vous n'avez pas le temps de me répondre pour le moment. Y a-t-il un meilleur moment pour se parler? Quel jour et à quelle heure? » Si l'intervenant ne peut vous donner une réponse satisfaisante, demandez-lui poliment s'il y a quelqu'un d'autre à qui vous pourriez adresser votre demande.
- ❑ Parfois un intervenant s'adresse à vous dans un jargon difficile à comprendre. Si tel est le cas, avisez-le et demandez-lui de répéter l'information dans d'autres mots. Résumez ce que vous avez compris pour prévenir les malentendus.
- ❑ N'hésitez pas à demander aux intervenants des dépliants, des livres, des écrits ou des sites web que vous pourrez consulter à tête reposée et relire au besoin.
- ❑ Gardez toujours, pour vos dossiers, une copie (papier ou électronique) des documents et des formulaires remplis que vous transmettez à un organisme. De cette façon, vous n'aurez pas à recommencer vos démarches en cas de perte ou de refus.
- ❑ Rapportez clairement les signes (physiques, émotionnels et autres) qui vous indiquent que vous aurez probablement besoin d'aide dans l'avenir. Ainsi, le jour où comme couple vous aurez atteint votre limite, les intervenants seront préparés et prendront en considération votre demande plus rapidement.
- ❑ Demandez des services avant d'être épuisé ou en situation de crise ou d'urgence. En étant organisé et prévoyant, vous vous assurez comme couple de mieux rester maître de vos décisions.
- ❑ Il existe d'autres couples comme vous qui ont déjà vécu des situations difficiles et qui seraient heureux de partager leur temps et leurs trucs avec vous. Leur expérience pourrait vous être utile!