

Guide du proche aidant



Information pratique pour les proches aidants de personnes âgées

Table des matières

Introduction	1
Soignants	2
Planifier les urgences	9
Soins personnels	11
Qualité de vie	18
Environnement physique de la personne âgée.	21
Communication	25
Questions juridiques	27
Services offerts dans le cadre du Programme de soins de longue durée.	29
Préparation en prévision du placement à un foyer de soins de longue durée	31
Soins de fin de vie	33
Soutien financier aux soignants	34
Conclusion	35
Ressources supplémentaires	36

Le Guide du proche aidant est publié et distribué par le
Ministère du Développement social
C.P. 6000
Fredericton (N.-B.)
E3B 5H1

Version imprimée : ISBN 978-1-4605-1168-8
Version PDF : ISBN 978-1-4605-1169-5

décembre 2016

SNB 10583
Photos : iStockphoto

Introduction

On compte plus de huit millions de Canadiens soignants. Ces personnes (membres de la famille, voisins, amis et autres personnes importantes) jouent le rôle de soignant en vue d'apporter un soutien à une personne âgée. Compte tenu du vieillissement de la population, il n'est plus question de se demander si quelqu'un jouera le rôle de soignant, mais plutôt à quel moment. De nos jours, les Néo-Brunswickois vivent plus longtemps et souffrent moins de problèmes de santé qu'auparavant; cependant, la plupart des personnes âgées sont aux prises avec au moins une maladie ou affection chronique.

Les soignants jouent un rôle important pour ce qui est d'aider les personnes âgées à demeurer à la maison. Les personnes âgées préfèrent rester dans l'environnement qui leur est familier le plus longtemps possible, mais, un jour ou l'autre, elles auront besoin d'aide pour que ce soit toujours possible. Dans bien des cas, cette aide peut provenir d'un soutien accru de la communauté, soutien qui peut retarder ou même éviter le besoin de recourir à des formes de services de soins de longue durée plus coûteux, comme l'hospitalisation ou le placement dans un foyer de soins spéciaux ou de soins infirmiers. Cela pourrait aussi contribuer à améliorer la santé et la qualité de vie de votre être cher.

Le présent guide a comme objectif de fournir de l'information aux soignants et aux personnes qui songent à le devenir. Il donne des conseils sur divers aspects des soins ainsi que des trucs utiles pour l'adaptation du mode de vie et du milieu de vie du soignant en vue d'assurer une meilleure qualité de vie pour lui-même et pour la personne âgée dont il prend soin.

Veillez prendre note que les renseignements contenus dans le présent guide sont fournis à titre informatif seulement et ils ne remplacent en aucun cas l'avis médical, le diagnostic ou le traitement d'un professionnel de la santé.

Il convient de souligner que les programmes offerts peuvent changer. Les particularités des programmes devraient être obtenues directement auprès des sources indiquées.

Dans le tourbillon de leurs responsabilités quotidiennes, il arrive souvent que les soignants ne prennent pas le temps de prendre soin d'eux-mêmes et courent ainsi le risque de développer des problèmes de santé et de ressentir un stress. Afin de vous aider à gérer vos responsabilités de soignant, nous avons inclus des renseignements sur les services et les programmes offerts, en plus de suggestions sur le fait de prendre soin de soi-même et sur l'importance de se créer un réseau de soutien et la façon de s'en servir.

Soignants

Soignants qui occupent un emploi

Il peut être difficile de concilier ses responsabilités au travail et la prestation de soins. De plus, de nombreux soignants élèvent des enfants, font du bénévolat, occupent un emploi et font autre chose. Les employeurs reconnaissent que les défis engendrés par les obligations professionnelles et familiales ont des conséquences importantes sur le rendement de l'employé. Par conséquent, un nombre croissant de milieux de travail encouragent l'établissement de politiques organisationnelles qui tiennent compte des besoins des familles, comme des horaires de travail flexibles, des congés familiaux, des programmes d'aide aux employés et des occasions de formation. Si vous avez de la difficulté à concilier vos responsabilités au travail et la prestation de soins, demandez à votre employeur l'aide qui vous est offerte dans le milieu de travail.

Prendre soin de soi

Le soignant est une personne très importante dans la vie du bénéficiaire de soins. Offrir un soutien peut être très exigeant, demander beaucoup de temps et d'énergie; les exigences intenses sur le plan physique et émotionnel liées aux soins peuvent donc entraîner, chez bon nombre de soignants, des problèmes de santé. En tant que soignant, vous devez absolument prendre soin de vous.



Les soignants sont des personnes fortes et courageuses qui jouent un rôle important et précieux dans la société.

Aider un proche vous procure une satisfaction personnelle à bien des égards :

- l'établissement d'une nouvelle relation avec la personne dont vous prenez soin;
- l'occasion de redonner;
- le sentiment d'avoir un but, d'accomplissement et de satisfaction;
- l'acquisition de nouvelles compétences et connaissances;
- une compréhension et une compassion accrues;
- de nouvelles amitiés par l'intermédiaire de votre réseau de soutien.

Il est gratifiant de s'occuper d'une personne, mais il est aussi normal de ressentir des émotions qui peuvent vous mener à remettre en question votre efficacité en tant que soignant.

Vous pourriez ressentir les émotions suivantes :

- un sentiment de frustration en ce qui a trait à votre incapacité à répondre à tous les besoins de l'autre personne ou à trouver l'équilibre entre vos rôles de soignant et votre vie personnelle;
- un ressentiment par rapport à l'évolution de la relation et à votre nouveau rôle de soignant;
- de la colère et de la frustration par rapport aux changements physiques et mentaux que la personne âgée vit;
- de la culpabilité, soit le sentiment de ne pas en faire assez ou de ne pas prendre les bonnes décisions;
- du chagrin à l'égard de la perte de capacités de l'être qui vous est cher. Vous pouvez également regretter des projets qui ne se concrétiseront pas ou la relation que vous aviez avec la personne.

En tant que soignant, il est possible que ces sentiments vous bouleversent; il s'agit d'une réaction tout à fait normale. Le fait de déverser votre frustration sur les autres ne fait qu'accroître vos sentiments de culpabilité et de perte de maîtrise. Cela crée aussi de la tension entre vous et les autres. Si vous avez une réaction négative envers la personne dont vous prenez soin, faites une pause. Faites quelque chose de positif pour vous-même.

Conseils :

- Explorez des options de services de répit, telles que les centres d'activité de jour pour les personnes âgées et les lits réservés au service de relève dans les foyers de soins spéciaux et de soins infirmiers.
- Organisez des services tels que les services de repas à domicile, des appels téléphoniques de réconfort et des vérifications de sécurité.
- Collaborez avec les employeurs pour favoriser l'application de politiques de travail plus flexibles visant à soutenir les membres des familles qui aident des personnes âgées.
- Aidez les familles à apprendre à donner les meilleurs soins possible en leur fournissant de l'information lorsqu'elles en ont besoin

Parfois, les bénéficiaires de soins ne veulent pas accepter d'aide et préfèrent se débrouiller seuls. Ils peuvent aussi se sentir frustrés et être chagrinés d'avoir perdu leur indépendance. Respectez leurs choix, même si vous n'êtes pas d'accord avec eux. Prenez le temps d'écouter et laissez-les exprimer leurs sentiments. Cela pourrait améliorer leur perspective et votre compréhension de la situation pourrait aider à améliorer la communication. Tant qu'ils ne représentent aucun risque pour eux ou pour les autres, il est important qu'ils soient capables de prendre des décisions par eux-mêmes dans la mesure du possible.

Acceptez le fait qu'il y a des choses que vous ne pourrez pas changer, concentrez-vous plutôt sur les choses que vous pouvez changer.

Conseils :

- Aidez le bénéficiaire de soins à faire face à ses sentiments; sa vie change aussi.
- Plutôt que de mettre l'accent sur ce que le bénéficiaire de soins ne peut plus faire, mettez-le sur ce qu'il peut toujours faire.
- Si le bénéficiaire de soins est atteint d'un problème de santé, renseignez-vous sur celui-ci et sur les meilleurs soins à fournir à la personne. Cela vous aidera à vous sentir mieux outillé et vous

permettra de vous préparer pour les changements qui se produiront au fil du temps pour que vous puissiez mieux planifier les besoins à venir.

- Familiarisez-vous avec les changements de comportements habituels. Le fait de savoir à quoi s'attendre peut vous aider à mieux composer avec la situation.
- Il y a une différence entre « aider » et « faire »; adoptez dans la mesure du possible une approche qui favorise l'autonomie du bénéficiaire de soins.

Réservez-vous toujours du temps pour vous, même si ce n'est qu'une heure ou deux.

Prendre soin de sa santé

Conseils :

- Reposez-vous suffisamment, alimentez-vous bien et faites assez d'exercice.
- Ayez confiance en vos capacités et talents.
- Traitez les autres et vous avec douceur.
- Reposez-vous bien et refaites le plein d'énergie.
- Soyez conscient de vos limites.
- Oubliez les peines et la rancune.
- Ne délaissez pas vos passe-temps et vos intérêts.
- S'occuper de quelqu'un peut être très exigeant, ne vous sentez pas coupable de vous accorder des moments de répit.
- N'ayez pas peur de demander de l'aide! Si vous êtes dépassé, demandez conseil à un ami, à un groupe de soutien de soignants ou à un professionnel de la santé. Ces personnes peuvent vous donner des idées, un réconfort et un soutien pour vous aider à surmonter la période de transition que vous traversez.
- Lorsque des amis ou des membres de la famille vous offrent de l'aide, acceptez leur aide et n'hésitez pas à préciser le genre d'aide dont vous avez besoin. Cela peut être aussi simple que de faire une course pour vous, de prendre soin d'un enfant ou de cuisiner un plat pour aider à la préparation des repas.
- Des organismes communautaires peuvent aussi vous apporter une partie de l'aide dont vous avez besoin

Apprendre à reconnaître les signes de stress

- Dénî.
- Colère.
- Retrait social.
- Anxiété/inquiétude.
- Troubles de sommeil.
- Épuisement.
- Difficulté à vous concentrer.
- Problèmes de santé.
- Perte ou prise de poids.

Autres façons de prendre soin de soi

Conseils :

- Soyez réaliste quant à vos propres capacités.
- Soyez positif; votre attitude a une influence sur vos émotions et la manière dont vous abordez votre rôle en tant que soignant.

- Acceptez vos sentiments – en une seule journée, vous pouvez ressentir de la satisfaction, de la colère, de la culpabilité, de la joie, de la tristesse, de l'embarras, de la peur et de l'impuissance. Ces sentiments peuvent être déroutants, mais sont tout à fait normaux.
- N'oubliez pas que des sentiments de colère et de ressentiment sont souvent des symptômes d'épuisement. Prendre le temps de se reposer et de refaire le plein d'énergie n'est pas synonyme de paresse.
- Faites appel à la famille, aux amis, aux professionnels de la santé ou aux ressources communautaires pour obtenir de l'aide.
- Utilisez les programmes de relève ou de répit, qui fournissent des soins temporaires pendant que vous faites une pause dans vos tâches de soignant.



Une conversation franche peut contribuer à atténuer les tensions, à résoudre les problèmes et à éliminer les sentiments négatifs..

Options de soins de relève

Les soins de relève ou de répit peuvent être fournis par un réseau officiel de membres de la famille et d'amis. Ils peuvent également être assurés par le programme de soins de longue durée du ministère du Développement social :

- Centres d'activités de jour pour personnes âgées – Offrent un répit aux soignants, un soutien social ainsi que des activités récréatives et sociales en groupe. Il y a des frais d'utilisation quotidiens pour ces services, mais ceux-ci peuvent être subventionnés pour les clients admissibles. De plus, des frais quotidiens modiques sont exigés pour couvrir les coûts des collations et des repas.
- Services de soutien à domicile – Peuvent aider à effectuer les activités quotidiennes comme les soins personnels (par exemple alimentation, bain, hygiène personnelle), l'entretien ménager et la préparation des repas. Ce service peut vous fournir des services de relève pour raisons personnelles ou pour faire des courses ou encore de l'aide relative aux besoins en matière de soins que vous pourriez avoir besoin de soutien pour réaliser (par exemple transfert en toute sécurité dans un bain ou un fauteuil).
- Soins de relève – Peuvent être fournis pour donner un soutien aux familles ou aux soignants afin de permettre aux personnes âgées de rester à la maison et de retarder ou d'éviter le placement dans un hôpital ou un établissement résidentiel. Des services de relève temporaires peuvent être offerts au domicile de la personne, dans un foyer de soins spéciaux ou dans un foyer de soins.

Les soins de relève vous permettent de faire une pause et vous donnent le temps de vous détendre. Le personnel de relève fournit des soins de qualité en votre absence. Le recours au

personnel de relève vous permettra, ainsi qu'au bénéficiaire de soins, de vous familiariser avec le personnel de relève et de savoir que vous pouvez vous fier aux soins prodigués.

Pour avoir accès aux services du Programme de soins de longue durée ([consultez la page 29](#)), communiquez avec n'importe quel bureau régional du ministère du Développement social du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30 (fermé les jours fériés) :

- 1-833-SDDStel (1-833-733-7835)

Pour de plus amples renseignements :

- Courriel : sd-ds@gnb.ca
- Site web : www.gnb.ca/aines

Dans certaines communautés, il existe des résidences pour personnes âgées pour les aînés qui sont en mesure de vivre de façon plus autonome, mais qui ne veulent pas à avoir à entretenir une maison. Ces loyers offrent un accès à des services de repas, d'activités sociales, de transport et d'entretien ménager. Du personnel est disponible 24 heures sur 24 pour offrir du soutien d'urgence au besoin.

Reconnaître qu'on a besoin d'aide est en soi un signe de force.

Votre réseau de soutien

Pour qu'il prenne soin de lui, il est essentiel que le soignant apprenne à accepter de l'aide. Voici des exemples de personnes qui pourraient faire partie de votre réseau de soutien :

- Membres de la famille – Écouter ce que chacun a à dire et convenir d'un plan pour le bénéficiaire de soins. Il pourrait être utile de déterminer le rôle que chaque membre de la famille prendra pour donner des soins. Les membres de la famille vivant au loin peuvent également aider. Pour en savoir davantage sur la prestation de soins à distance, veuillez [consultez la page 9](#).
- Équipe professionnelle ou communautaire :
 - Les fournisseurs de soins de santé qualifiés sont une ressource idéale pour les soins de relève, ne serait-ce que pour un après-midi ou une soirée.
 - Un travailleur de soutien à domicile peut aider à effectuer les soins personnels comme le bain et l'habillage.
 - Les groupes communautaires tels que la Société Alzheimer du Canada, la Société canadienne du cancer et le Capacité Nouveau-Brunswick peuvent fournir des renseignements et offrir des services qui pourraient vous être grandement utiles.
 - Les groupes de soutien des soignants sont une bonne façon de faire part de ses expériences et de recevoir des conseils d'autres personnes qui sont dans la même situation.
- Internet offre une foule de renseignements en donnant les liens aux divers organismes et les ressources disponibles pour vous aider dans votre rôle de soignant.
- Des appareils et accessoires fonctionnels tels que des déambulateurs, des fauteuils roulants, des sièges de toilette surélevés, des chaises d'aisance, des chaises de baignoire et des barres d'appui peuvent vous aider à donner des soins et à donner un sens d'autonomie au bénéficiaire de soins. Pour trouver les ressources afin d'obtenir ces appareils et équipements, veuillez [consultez la page 21](#).
- Les technologies telles que Lifeline ou Care Link Advantage peuvent permettre au bénéficiaire de soins de vivre de façon indépendante et demander de l'aide en cas d'urgence.



Aide de la famille, des amis et des voisins

La famille, les amis et les voisins sont des sources de soutien importantes pour les soignants.

Conseils :

- Prenez le temps d'écouter – faites savoir au soignant que vous êtes là pour l'écouter s'il se sent dépassé par les événements.
- Mentionnez précisément l'aide que vous êtes prêt à offrir. Au lieu de dire : « Fais-moi signe si tu as besoin de quelque chose », offrez une aide plus concrète comme : « Je vais au magasin. Aimerais-tu que je te rapporte quelque chose? »
- Offrez un répit au soignant – encouragez-le à se détendre, à s'adonner à son passe-temps préféré ou à aller faire des courses.
- Proposez au soignant de changer d'air – par exemple une sortie au parc ou une visite à votre domicile qui pourrait inclure le bénéficiaire de soins.
- Choisissez une activité que tout le monde aime et prévoyez un moment qui convient à tous pour la visite.
- Restez en contact – une visite, un appel, une carte, un courriel ou un texto peuvent être des gestes très touchants.
- Les visites doivent être détendues, intéressantes et non précipitées. Soyez sensible à l'état de santé du bénéficiaire de soins.
- Parlez de choses que la personne aime ou discutez de tout et de rien, de la météo, des animaux de compagnie, des enfants ou des petits-enfants.

- Gardez le cap – la prestation de soins est souvent un long périple. Tout soutien apporté tout au long de ce périple sera des plus appréciés.

Ce que vous ne savez peut-être pas sur les soignants

- Ils se sentent souvent seuls et isolés de leurs amis et de leur famille.
- Ils hésitent souvent à demander de l'aide, même lorsqu'ils en ont besoin.
- Ils peuvent parfois avoir besoin d'aide pour faire les courses ou les tâches ménagères.
- Ils vivent un stress qui peut avoir des répercussions sur leur santé.
- Ils doivent prendre des pauses régulièrement de la prestation de soins.
- Ils ont souvent besoin de se sentir écoutés.



Planifier les urgences

Le fait de planifier les urgences peut atténuer les inquiétudes, car on prévoit ainsi les étapes à suivre en cas de changement soudain ou inattendu de la santé du bénéficiaire de soins ou du soignant. Toutes les personnes concernées sauront qu'un système est en place indiquant ce qui doit être fait et qui le fera. Si la personne que vous aidez jouit de toutes ses facultés mentales, demandez-lui ce qu'elle souhaite recevoir comme soins futurs et assurez-vous que ses souhaits seront respectés. N'hésitez pas à parler des éventualités; il est préférable de planifier que de réagir à une situation de crise.

Conseils :

- Tenez une liste à jour des coordonnées des fournisseurs de services et des programmes dans la région du bénéficiaire de soins. Avec le consentement du bénéficiaire de soins, vous pouvez participer aux programmes et obtenir des services dans la communauté, tels que les services de repas à domicile, le programme de réconfort téléphonique et de vérification de sécurité de la Croix-Rouge Canadienne, les services de soutien à domicile, les soins de relève et les programmes de centres d'activité de jour pour les personnes âgées.
- Apprenez tout ce que vous pouvez sur l'état de santé du bénéficiaire de soins
- Tenez à jour un carnet personnel ou un journal dans lequel vous pouvez noter des renseignements sur le bénéficiaire de soins, qui sont alors facilement accessibles. Il est pratique de le garder au même endroit, peut-être près du téléphone. Vous aurez l'esprit tranquille en sachant que tous les renseignements pertinents dont vous aurez besoin sont facilement accessibles au même endroit. Il est important de le tenir à jour.
- Voici quelques exemples de ce que devrait contenir votre carnet :
 - Nom complet du bénéficiaire de soins;
 - Date de naissance;
 - Numéro d'assurance sociale;
 - Numéro de carte d'assurance-maladie;
 - Renseignements d'assurance-maladie;
 - Numéros de personnes à contacter en cas d'urgence;
 - Liste à jour des médicaments – à quoi ils servent, la dose, ainsi que la façon de les administrer et la fréquence;
 - Noms, adresses et numéros de téléphone des médecins, des hôpitaux et des cliniques;
 - Dates et heures des rendez-vous;
 - Horaire des rendez-vous avec le personnel aidant (visites de l'aide de maintien à domicile, de l'infirmière extra-murale, les rendez-vous médicaux, etc.);
 - Coordonnées de la famille et des amis faisant partie du réseau de soutien

Soins à distance

Prendre soin d'une personne à distance peut être aussi stressant, voire plus, que de le faire sur place. Si vous êtes soignant à distance, vous pouvez aider à trouver et à coordonner des services ou à discuter des plans avec les fournisseurs de soins de santé et les autres membres de la famille ou les soignants.

Vous pouvez également déléguer des tâches, surveiller la situation et participer à la prise de décisions.

Si vous n'êtes pas le soignant principal, offrez vos services à la personne qui joue ce rôle.



Un soignant à distance peut participer à la prestation des soins de différentes façons :

- Communiquez régulièrement avec le bénéficiaire de soins – prenez l’habitude de l’appeler, envoyez-lui des courriels, des photos et, si possible, organisez des appels Skype ou FaceTime.
- Visitez la personne aussi souvent que vous le pouvez pour donner un répit au soignant sur place.
- Offrez votre aide pour les questions financières, comme une contribution pour l’achat de matériel.
- Le recours aux technologies peut procurer une paix d’esprit aux soignants qui vivent à une certaine distance. Veuillez [consulter la page 26](#) pour obtenir une brève description de ces services.

Soins personnels

Bain

- Familiarisez-vous avec les routines et les préférences du bénéficiaire de soins: est-ce qu'il préfère prendre une douche, un bain ou un bain à l'éponge?
- Informez le bénéficiaire de soins à l'avance afin qu'il sache quand il prendra son bain.
- Adoptez des gestes calmes et doux et allez-y lentement; une étape à la fois, en parlant au bénéficiaire de soins à chaque étape.
- Préservez le sentiment d'intimité en créant une ambiance calme et apaisante.
- Assurez-vous qu'il fait chaud dans la salle de bains et que le climat est invitant.
- Vérifiez l'eau du bain avec votre coude afin de vous assurer que l'eau est à une température sécuritaire.
- Afin de prévenir les brûlures, vous pouvez ajuster les réglages de votre chauffe-eau. Idéalement, la température de l'eau devrait être réglée à 120 °F (49 °C).
- Utilisez une chaise de bain dans la baignoire ou dans la cabine de douche.
- Une pomme de douche à main peut faciliter l'hygiène personnelle.
- Préparez toutes les choses dont vous aurez besoin, comme une serviette, du savon, un gant de toilette, un rasoir, de la crème à raser et de la lotion pour la peau, et placez-les à portée de main.
- Donnez au bénéficiaire de soins la possibilité de participer à ses propres soins. Tendez les articles de bain dans leur ordre d'utilisation, si vous devez le faire



Les soins personnels revêtent un caractère intime. Le bénéficiaire de soins pourrait se sentir diminué et mal à l'aise. Si vous aidez aux soins personnels d'une personne, il est important de prévoir amplement de temps pour accomplir toutes les activités nécessaires, tout en respectant dans la mesure du possible la routine habituelle de cette personne. L'aspect le plus important dans la routine de soins personnels est de préserver la dignité et l'intimité.

Soins des cheveux

- Encouragez le bénéficiaire de soins à choisir une belle coupe de cheveux facile d'entretien.
- Intégrez le lavage des cheveux dans la routine du bain ou de la douche. Du shampooing sec peut être utilisé entre les lavages de cheveux.
- Si la mobilité du bénéficiaire de soins est réduite, un dispositif tel qu'un plateau à shampooing pourrait faciliter le lavage des cheveux. Informez-vous auprès d'un fournisseur d'équipement de salon de coiffure ou consultez Internet pour en obtenir un.
- Un rendez-vous avec le barbier ou le coiffeur, que ce soit à domicile ou au salon, apporte un cachet spécial à une journée comme les autres.

Soins de la peau

Porter attention aux soins de base concernant la peau est essentiel pour préserver une bonne santé. La négligence peut causer des plaies douloureuses qui pourraient nécessiter des soins médicaux.

- La peau des personnes âgées est plus mince, manque d'élasticité et peut s'abîmer plus facilement.
- Prévenez les plaies de lit en vous assurant que le bénéficiaire de soins change de position, se couche ou s'assoit sur un coussin flotteur ou une peau de mouton et porte des tissus doux (comme du coton) sur la peau.
- Vérifiez quotidiennement la peau du bénéficiaire de soins. Vérifiez si sa peau est rouge sur les parties osseuses du corps et si elle comporte des décolorations bleues ou violet foncé. Vérifiez si la peau est éraflée ou est douloureuse au toucher. Si vous remarquez une plaie, parlez-en à votre professionnel de la santé dès que possible pour savoir comment nettoyer la partie affectée et y appliquer un pansement ou un bandage.
- Maintenez la peau propre et hydratée. Appliquez de la lotion corporelle sur la peau sèche, surtout sur les coudes, les genoux et la plante des pieds.
- Utilisez modérément les savons, les antisudorifiques et les parfums, et administrez le moins possible de bains chauds, car ils ont tendance à dessécher la peau.
- Appliquez de la lotion solaire lorsque vous planifiez des activités de plein air.
- En cas d'incontinence, une attention spéciale est requise. Veuillez [consulter la page 14](#).



Soins des pieds et des ongles

Les soins des pieds et des ongles, c'est-à-dire l'inspection régulière de fissures, de coupures ou d'ongles incarnés, sont essentiels pour préserver une bonne santé; ils sont particulièrement importants chez les gens souffrant du diabète.

- Lors des soins des ongles du bénéficiaire de soins, il est préférable de les limer que de les couper.
- Gardez les ongles des doigts et des orteils bien courts. Si les ongles sont très épais ou difficiles à couper, consultez un professionnel comme un médecin de famille ou téléphonez au Programme extra-mural.
- Soyez attentif aux signes d'inconfort ou de rougeur sur les points d'appui du pied. Des protecteurs en peau de mouton ou en mousse peuvent servir à éliminer la pression sur les points d'appui.
- Consultez un médecin si la personne a des plaies de pied ou s'il y a un écoulement ou si la plaie dégage une odeur.

Hygiène buccale

Informez le bénéficiaire de soins à l'avance afin qu'il sache qu'il se brossera les dents. Encouragez un brossage quotidien et une utilisation douce de la soie dentaire.

- Utilisez une brosse à dents souple et du dentifrice.
- Si le bénéficiaire de soins a besoin d'aide, adoptez une approche douce, lente et patiente, en lui parlant à chaque étape.
- Si le bénéficiaire de soins résiste au brossage de dents, arrêtez et réessayez plus tard.
- Selon les capacités du bénéficiaire de soins, vous pourriez devoir placer votre main par-dessus la sienne afin de le guider dans le brossage des dents, ou vous tenir derrière lui et lui brosser les dents.
- Il convient de rincer les prothèses après chaque repas et de les faire tremper dans l'eau pendant la nuit. Le fait de garder les prothèses dans la bouche durant la nuit peut favoriser les infections.
- Si la prothèse semble inconfortable, consultez un professionnel des soins dentaires afin de vérifier si celle-ci a besoin d'un ajustement.
- Assurez-vous que le bénéficiaire de soins visite régulièrement le dentiste, même s'il porte des prothèses complètes.
- Si vous remarquez des changements dans la bouche, comme une dent cassée ou endommagée, des ulcères, des bosses et des gencives enflées, faites-les vérifier par un dentiste ou un professionnel de la santé.

Vêtements et chaussures

- Optez pour des vêtements attrayants, confortables, fonctionnels et lavables.
- Assurez-vous que le bénéficiaire de soins porte des vêtements adéquats pour les activités auxquelles elle s'adonne, et ayez des vêtements de rechange au cas où elle se salirait.
- Songez à acheter en double ses vêtements favoris.
- Choisissez des vêtements ayant le moins de boutons, d'attaches ou de fermetures éclair possible et assurez-vous que ceux-ci sont faciles à atteindre.
- Les gros boutons plats sont plus faciles à manipuler que les petits boutons arrondis.
- Les attaches situées à l'avant et au centre du vêtement sont plus faciles à manipuler que celles situées sur le côté ou dans le dos.
- Les vêtements à fermetures Velcro peuvent accroître l'indépendance lors de l'habillage.
- Les fermetures éclair devraient être munies de tirettes faciles à saisir.
- Privilégiez les pantalons amples qui se baissent et se remontent facilement.
- Les bénéficiaires de soins assis durant de longues périodes ou confinés dans un fauteuil roulant sont plus à l'aise lorsqu'ils portent des manteaux courts, des capes et des châles.
- Les t-shirts longs, les chemises de nuit ou les jaquettes sont plus appropriés comme vêtements pour dormir.
- Choisissez des souliers confortables, chauds, munis de semelles antidérapantes.
- Optez pour des fermetures Velcro plutôt que pour des lacets.
- Évitez les pantoufles qui manquent de soutien ou qui sont trop grandes – elles augmentent le risque de chute.

Alimentation saine

Une alimentation saine est importante à tout âge. À mesure que nous vieillissons, nos besoins alimentaires changent. La clé d'une saine alimentation réside dans la planification de bons choix alimentaires détaillés dans la publication *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*.

Afin de commander une copie gratuite de ce guide :

- Téléphone : 1-866-225-0709
- Courriel : publications@hc-sc.gc.ca

Un diététiste immatriculé peut prodiguer des conseils adaptés aux besoins nutritionnels du bénéficiaire de soins. Pour trouver un diététiste qualifié dans votre région :

- Site web : www.dietitians.ca

Activité physique

L'activité physique nous aide à demeurer en santé et à maintenir nos fonctions corporelles. Lorsque nous n'utilisons pas une partie de notre corps, nous courons le risque d'en perdre la capacité fonctionnelle. Souvenez-vous que l'exercice ne devrait jamais être douloureux. Demandez à un physiothérapeute quel type d'exercice conviendrait le mieux au bénéficiaire de soins. La première étape serait de commander la trousse d'outils Aînés actifs NB.

Pour commander une version complète et gratuite de ce guide :

- Téléphone: 1-855-550-0552
- Site web : www.mieux-etrenb.ca/personnes-agees

Constipation

De nombreux facteurs peuvent causer la constipation. Parmi ces facteurs, citons un régime alimentaire comprenant beaucoup d'aliments raffinés ou transformés faibles en fibres. La constipation peut aussi être provoquée par un manque d'activité physique et certains médicaments d'ordonnance et en vente libre. Les selles peuvent souvent être régularisées au moyen d'une alimentation saine, d'une augmentation de l'apport en fibres, de la consommation quotidienne d'au moins huit verres d'eau et d'exercices réguliers.

Si la constipation persiste, consultez un professionnel de la santé. On pourrait prescrire des laxatifs pendant un certain temps, mais une surutilisation peut parfois empirer la situation.

Incontinence

Il peut être difficile de se rendre rapidement aux toilettes pour les gens à mobilité réduite, les gens gardant le lit ou dont la chambre à coucher ou le petit salon se trouve à une certaine distance de la salle de bains.

Conseils :

- Placez une chaise d'aisance à côté du lit.
- Allez régulièrement aux toilettes (toutes les deux heures environ).
- Placez des couvertures protectrices et imperméables sur le lit et les meubles.
- Superposez des coussinets et des protège-draps imperméables sur le lit. Ainsi, lorsque vous retirerez une couche, il y aura une surface sèche en dessous.
- Ayez beaucoup de sous-vêtements secs et propres sous la main.
- Vérifiez régulièrement si le bénéficiaire de soins est incontinent.
- Utilisez des serviettes hygiéniques de protection ou des sous-vêtements jetables et les changer au besoin. Protégez la peau contre un excès d'humidité. La peau souillée est poreuse aux bactéries, sujette aux infections et aux ruptures.

L'incontinence n'est pas inhabituelle, plus précisément chez les personnes âgées et les personnes aux prises avec divers états et problèmes de santé. Le choix de culottes absorbantes pour adultes dépendra des besoins du bénéficiaire de soins. La plupart sont ajustables et ressemblent aux sous-vêtements ordinaires. Cette solution peut aider la personne à conserver sa dignité et à se sentir à l'aise pour s'occuper de ses activités quotidiennes.

Médicaments

Assurez-vous que le médecin et le pharmacien sont au fait de tous les médicaments que prend le bénéficiaire de soins. Cela comprend les médicaments sur ordonnance et ceux en vente libre, y compris les vitamines et les suppléments alimentaires à base d'herbes. Cette information est importante, car certains médicaments peuvent occasionner des problèmes lorsqu'ils sont utilisés en combinaison.

Assurez-vous que le médecin et le pharmacien connaissent toutes les allergies ou les réactions indésirables que le bénéficiaire de soins pourrait avoir eues à certains médicaments.

Assurez-vous de savoir à quoi sert chacun des médicaments, comment il doit être pris et quels en sont les effets secondaires possibles. Essayez de ne faire affaire qu'avec une seule pharmacie pour tous les médicaments. De cette façon, le pharmacien peut faire un suivi des médicaments et vérifier s'il pourrait y avoir des interactions.

Le pharmacien du bénéficiaire de soins donnera des conseils afin de s'assurer que les ordonnances lui conviennent et qu'il en tire le maximum de bienfaits.

Demandez au pharmacien de mettre les médicaments dans un emballage-coque pour simplifier leur administration.

Gardez tous les médicaments hors de la vue et de la portée des enfants.

Sommeil

Lorsque nous vieillissons, le besoin de sommeil diminue pour atteindre environ six heures par jour en moyenne, nous passons moins de temps à dormir, nous nous réveillons plus souvent durant la nuit et nous avons tendance à faire des siestes durant le jour.

De nombreux facteurs peuvent nuire au sommeil optimal des aînés. Une maladie aiguë et chronique, les effets secondaires de certains médicaments, les troubles de santé mentale, les problèmes de sommeil et les changements incontrôlables et soudains sur le plan personnel et social peuvent contribuer aux troubles du sommeil. Le premier pas vers un meilleur sommeil, c'est de savoir ce qui entrave ce sommeil.

Un horaire de sommeil régulier et une quantité suffisante de sommeil chaque nuit sont particulièrement importants pour les personnes âgées.

Conseils :

- Une alimentation saine et de l'activité physique sont associées à un bon sommeil.
- Les techniques de relaxation peuvent aider à la relaxation mentale et physique.
- La durée optimale d'une sieste est de 10 à 20 minutes. Autrement, dormir durant la journée risque d'entraver le sommeil nocturne.

- Créez un milieu propice au sommeil : une chambre sombre et calme et une température ambiante confortable.
- Évitez d'avoir une télévision et d'autres écrans électroniques dans la chambre à coucher.
- Réduisez le plus possible la consommation de substances stimulantes comme la caféine, la nicotine et l'alcool.
- Évitez les activités stressantes et mettez les soucis de côté avant l'heure du coucher.
- Informez-vous auprès de votre pharmacien ou de votre médecin à propos des effets secondaires des médicaments sur le sommeil.



Visite chez le médecin

En tant que soignant, vous pourriez avoir à défendre les intérêts du bénéficiaire de soins lorsque vous allez chez le médecin. Ce rôle peut comprendre le fait de poser des questions et de prendre en note les consignes du médecin pendant les rendez-vous.

Conseils :

- Rappelez-vous que le bénéficiaire de soins devrait participer à la prise de décisions concernant son plan de traitement et avoir son mot à dire à ce sujet.
- Il est essentiel de communiquer clairement avec les médecins. Le bénéficiaire de soins et vous tirerez le maximum de chaque rendez-vous si vous prenez régulièrement des rendez-vous qui prévoient assez de temps pour discuter des préoccupations. Communiquez avec le cabinet du médecin s'il y a des questions après une visite.

- Apportez les bouteilles et les flacons de médicaments sur ordonnance et en vente libre, y compris les compléments alimentaires et les suppléments alimentaires à base d'herbes lors de votre visite au cabinet du médecin.
- Tenez un journal dans lequel vous prenez des notes sur la santé du bénéficiaire de soins. Inscrivez-y tous les symptômes et les changements que vous remarquez dans la santé et le comportement du bénéficiaire de soins et indiquez les médicaments que prend le bénéficiaire de soins, l'heure à laquelle elle les prend ainsi que toute réaction. Apportez ces notes aux rendez-vous.
- Vous et le bénéficiaire de soins devriez avoir une liste de questions à poser au médecin et être prêts à effectuer une visite de suivi si le temps est limité.

Hospitalisation

Si le bénéficiaire de soins doit être hospitalisé, votre participation peut faciliter les soins et le traitement.

Conseils :

- Fournissez le plus d'information possible aux médecins et aux infirmières qui donneront les soins afin de répondre aux besoins du bénéficiaire de soins.
- Discutez avec l'infirmière gestionnaire ou en soins primaires pour connaître la meilleure façon de transmettre vos commentaires et vos préoccupations.
- Les soins fournis peuvent être grandement améliorés grâce à la présence de la famille ou des amis qui peuvent intervenir pour le compte du bénéficiaire de soins et qui connaissent ses capacités, ses forces et ses limites, ce qu'il aime et qu'il n'aime pas ainsi que ses peurs et ses angoisses.
- Un travailleur social de l'hôpital et un planificateur des congés sont à votre disposition pour répondre à vos questions, offrir un soutien et donner des conseils.

Qualité de vie

Mettez l'accent sur ce que le bénéficiaire de soins peut faire et respectez son désir de demeurer autonome.

Bien que le bénéficiaire de soins dont vous vous occupez puisse avoir une incapacité physique ou mentale, il est très important de reconnaître ses connaissances, ses forces et ses talents de lui donner des occasions de participer à des activités valorisantes avec des amis, la famille et les personnes qui l'entourent. Les gens ressentent toujours le besoin d'avoir un sentiment d'appartenance.

Conseils :

- Aidez le bénéficiaire de soins à choisir des activités agréables.
- Choisissez des activités souples qui peuvent être adaptées aux besoins du bénéficiaire de soins.
- Puisez dans les forces et les talents du bénéficiaire de soins; envisagez des activités qui reconnaissent ses accomplissements, ses intérêts et ses loisirs.
- Mettez l'accent sur l'importance de faire des activités plutôt que sur le résultat .
- Aidez le bénéficiaire de soins à créer ses mémoires personnels ou l'histoire de sa vie en parlant de ses expériences et ses accomplissements.
- Trouvez des activités qui aident le bénéficiaire de soins à se sentir valorisé et productif. Au début, il se peut qu'il préfère simplement observer ou donner un coup de main; il pourrait à la longue décider de prendre part à l'activité.
- Ne poussez pas la personne à participer. Pour certains, le seul fait d'observer peut être agréable.
- Un sentiment d'inclusion est important. Planifiez des activités à interactions avec la famille et les amis et au cours desquelles le bénéficiaire de soins sent le soutien et la connexion avec les autres.

L'utilisation d'une tablette personnelle peut aider le bénéficiaire de soins à communiquer avec la famille et les amis, à envoyer ou à recevoir des courriels, ou à regarder des photos de famille.

Activités qui rehaussent la qualité de vie

- Se promener à pied ou en auto.
- Écouter de la musique.
- Chanter ses chansons favorites.
- Jouer un instrument.
- Danser.
- Jardiner.
- Visiter un parc.
- S'adonner à une activité ou un passe-temps favoris (tricoter, sculpter le bois).
- Évoquer des souvenirs ou raconter des histoires.
- Feuilletter de vieux albums photo.
- Lire .
- Jouer à des jeux (cartes, jeux de société, jeux vidéo).
- Prendre le café, le thé et converser.
- Passer du temps avec de jeunes enfants.
- Passer du temps avec un animal de compagnie.
- Naviguer sur Internet.
- Regarder des émissions de télévision, visionner des films et des vidéos préférés.



La lecture est un passe-temps agréable et enrichissant.

Tenez compte des conseils suivants pour rendre la lecture plus agréable:

- Un bon éclairage.
- Une police de grande taille.
- Des illustrations.
- Des lunettes de lecture.
- Des livres audio et des lecteurs électroniques.
- Un support à livre (à utiliser au lit ou dans un fauteuil).

Ceux qui acceptent de lire à voix haute permettent à tous ceux qui les entourent de profiter de rapports sociaux et de la joie de la lecture..

Activités ménagères quotidiennes

On ne pourrait insister suffisamment sur l'importance d'assurer la participation du bénéficiaire de soins aux activités ménagères quotidiennes:

Voici des exemples de tâches simples, mais utiles :

- Mettre le couvert ou débarrasser la table.
- Aider à préparer les repas.
- Essuyer la vaisselle.
- Épousseter.
- Organiser les bacs de recyclage.
- Arroser les plantes ou jardiner.
- Aider à ranger l'épicerie.
- Plier des vêtements.
- Plier des sacs d'épicerie.
- S'occuper d'un animal (le brosser ou le nourrir).
- Aller chercher le journal ou le courrier.

Sorties

Changer d'air vaut autant qu'un moment de repos, et une sortie peut être une partie de plaisir, surtout si elle est bien planifiée.

- Allouez-vous du temps de préparation en abondance pour que vous ne vous sentiez pas pressés.
- Lorsque le soleil brille et que vous choisissez de passer du temps à l'extérieur, portez de l'écran solaire, des lunettes de soleil et un chapeau.
- Au restaurant, signalez toute exigence alimentaire particulière au moment de passer la commande.
- Si vous envisagez de visiter un endroit et que vous n'êtes pas certain si les installations sont accessibles, appelez à l'avance.
- Pour obtenir un permis de stationnement pour personne handicapée, il suffit de remplir le formulaire de demande de Service Nouveau-Brunswick :
 - Téléphone : 1-888-762-8600
 - Site web : www.snb.ca

Spiritualité

Bon nombre de personnes âgées trouvent réconfort et force dans leurs croyances, et il est important de les appuyer dans leurs convictions. Par exemple, encouragez les visites de la part des membres du clergé ou des préposés à la pastorale si cela est important pour le bénéficiaire de soins.

Pour de nombreuses personnes, la spiritualité est source d'espoir et sert de base pour célébrer la vie. Elle peut aider les gens à donner un sens à une situation difficile et à trouver une paix intérieure. Les pratiques spirituelles peuvent apporter un réconfort et encourager les gens à accepter leur mortalité.



Environnement physique de la personne âgée

Grâce à l'évolution de la médecine et aux avancées technologiques, la prestation des soins aux personnes âgées est plus facile qu'auparavant. Communiquez avec le bureau extra-mural de votre région (le numéro de téléphone se trouve dans les pages blanches de l'annuaire téléphonique) pour discuter avec un ergothérapeute des modifications à apporter à la maison, aux outils et aux dispositifs appropriés pour le bénéficiaire de soins.

Bon nombre d'appareils et d'accessoires fonctionnels sont disponibles, explorez les options en ligne ou consultez un professionnel de la santé ou encore visitez un point de vente de soins de santé à domicile.

Le fait d'apporter une aide physique aux autres peut vous exposer à des risques de blessure. Il est essentiel que vous vous familiarisiez avec les techniques visant à prévenir toute blessure à vous-même ou au bénéficiaire de soins. Vous pouvez prévenir les blessures en apprenant la méthode à employer pour aider quelqu'un à se tourner dans son lit, à se lever d'une chaise ou à effectuer le transfert d'un fauteuil roulant à une automobile.

Matériel de soins de santé

Les personnes âgées peuvent emprunter, dans le cadre du Programme de matériel de réadaptation à l'intention des personnes âgées chapeauté par la Société canadienne de la Croix-Rouge, du matériel standard et spécialisé, et ce, sans frais. Parmi le matériel disponible, citons les matelas et lits d'hôpitaux, les sièges de toilette surélevés, les tables-ponts, les cannes, les béquilles, les fauteuils roulants, les déambulateurs, les chaises d'aisance. Afin de vous procurer ce matériel, vous devez faire remplir une recommandation écrite par un médecin, une infirmière, un physiothérapeute ou un ergothérapeute du Nouveau-Brunswick. Tout le matériel sera retourné au bureau de la Société canadienne de la Croix-Rouge une fois qu'il ne sera plus requis. Pour de plus amples renseignements, communiquez avec le bureau de la Société canadienne de la Croix-Rouge le plus proche.

Explorez les options disponibles en ligne ou visitez les points de vente de soins de santé à domicile pour découvrir les appareils et les accessoires fonctionnels offerts.

Options à considérer pour la maison :

Salle de bains

- Installez de solides barres d'appui près du siège des toilettes ainsi que dans la douche ou la baignoire. Les barres d'appui devraient être fixées solidement à des montants dans le mur. L'espace entre le mur et la barre ne doit pas dépasser cinq centimètre (deux pouces). Si l'espace entre la barre d'appui et le mur est supérieur à 5 cm, le bras du patient risque de glisser entre les deux, ce qui pourrait occasionner des blessures.
- Envisagez d'installer un siège de toilette surélevé. Vous voudrez peut-être en choisir un avec des bras qui aidera le bénéficiaire de soins à se lever plus facilement des toilettes.
- Placez un tapis de bain à succion dans le fond du bain.
- Placez un tapis antidérapant par terre, à côté de la baignoire.
- Il est souvent plus facile de prendre une douche que de prendre un bain, surtout lorsque vous placez une chaise de baignoire dans la baignoire ou la douche.
- Une douche à main offre un contrôle accru du jet d'eau et s'avère particulièrement utile aux personnes qui s'assoient dans la douche.

- Si le patient ne peut prendre que des bains, mais qu'il a de la difficulté à entrer dans la baignoire, explorez les options de matériel et de modifications à domicile qui sont offertes.

Chambre

- Si l'accès à la chambre pose un problème, transformez une des pièces du rez-de-chaussée en chambre à coucher assortie d'une salle de bains, ou installez un monte-escalier si les chambres sont à l'étage.
- Les lits d'hôpitaux peuvent être rehaussés, ce qui vous facilitera la vie lorsque vous travaillez avec le bénéficiaire de soins; ils peuvent aussi être abaissés, ce qui facilitera leurs déplacements, que ce soit pour monter dans le lit ou en descendre. Ils sont également pourvus de plusieurs options de positionnement et ont des barrières latérales pouvant servir d'appui et de sécurité.
- Une chaise d'aisance à hauteur réglable est utile dans les situations où le bénéficiaire doit aller à la salle de bains d'urgence, tout spécialement pendant la nuit.
- Un « trapèze » (dispositif triangulaire suspendu au plafond auquel on peut s'accrocher pour se lever ou s'asseoir) peut aussi être utile.
- Une table-pont ajustable peut également être utilisée pour y déposer les boissons, collations, livres et objets divers.

Assurez-vous que les détecteurs de fumée dans la maison sont correctement installés et qu'ils fonctionnent.

Entrées

- Envisagez d'installer des lumières de détection de mouvement afin d'éclairer le chemin vers la porte principale.
- Assurez-vous que les deux côtés de l'escalier sont munis de mains courantes. Celles-ci devraient être robustes, solidement fixées et en bon état.
- Remplacez les poignées de porte par des leviers.
- Pour que soit facilité l'accès à l'extérieur, l'installation d'une rampe d'accès pourrait être requise.

Planchers

- Évitez les tapis ou carpettes à poil long; ils rendent difficiles et dangereuses la marche avec une canne ou un déambulateur et l'utilisation d'un fauteuil roulant.
- Assurez-vous que les planchers ne sont pas glissants.
- Rappelez-vous qu'un plancher brillant peut causer des réflexions qui pourraient porter à confusion.
- Gardez les planchers dégagés afin de prévenir les chutes.

Meubles

- Disposez les meubles de façon à faciliter les déplacements au moyen d'une canne, d'un déambulateur ou d'un fauteuil roulant.
- Assurez-vous que les meubles sont robustes et suffisamment stables pour ne pas tomber si quelqu'un s'appuie dessus, que cette personne soit debout ou assise.
- Évitez les chaises à l'assise profonde.
- Choisissez des tissus synthétiques pouvant être facilement nettoyés.
- Les meubles capitonnés peuvent être traités à l'aide d'un produit en vaporisateur protégeant contre les taches et les dégâts.
- Placez des tissus contrastants sur les dossiers et les bras des divans et des fauteuils afin d'aider les bénéficiaires de soins ayant une déficience visuelle.

- Songez à remplacer les lampes qui ont des interrupteurs difficiles à atteindre.
- Utilisez les repose-pieds avec précaution, car ceux-ci pourraient présenter un risque de chute.

Cuisine

- Au besoin, adaptez la cuisinière en retirant les poignées ou en installant des boutons de protection de cuisinière de façon qu'on ne puisse l'utiliser sans supervision. De nombreux fourneaux sont munis de dispositifs d'autoverrouillage. Si le vôtre n'en a pas, vous pouvez en acheter un séparément.
- Gardez les ustensiles coupants et les petits appareils électriques hors de vue.
- Mettez des loquets de sécurité sur les portes d'armoires si cela est nécessaire.
- Gardez tous les produits nettoyants et les détergents sous clé et hors d'atteinte.
- Une bouilloire électrique sifflante, munie d'un dispositif d'arrêt automatique pourrait être un choix sécuritaire.
- Procurez-vous un extincteur et placez-le dans un endroit visible dans la cuisine.

Prévention des chutes

- Appelez le Programme extra-mural pour obtenir une évaluation de la sécurité.
- Planifiez des examens réguliers de la vision et de l'ouïe.
- Installez un éclairage adéquat partout dans la maison.
- Assurez-vous que les escaliers sont en bon état et sont antidérapants. Prenez les mêmes précautions pour les marches à l'extérieur.
- Prévoyez l'enlèvement régulier des feuilles, de la neige et de la glace.
- Répandez du sel ou du sable pendant l'hiver. Conservez une réserve près de la porte.
- Optez pour des chaussures adéquates. Reportez-vous à la section « Vêtements et chaussures » à la [page 13](#).
- Utilisez des aides à la marche et d'autres dispositifs de sécurité pour une sécurité accrue.
- Assurez-vous que les petits tapis sont non glissants. S'il le faut, fixez-les avec du ruban à tapis à deux faces.

Vous pouvez apprendre à réagir dans une urgence en suivant une formation en premiers soins et en réanimation cardio-respiratoire et sur l'utilisation d'un défibrillateur externe automatisé (DAE).

Pour les formations offertes au Nouveau-Brunswick:

Ambulance Saint-Jean :

- Téléphone : 1-800-563-9998
- Site web : www.sja.ca/French/Pages/default.aspx

Croix-Rouge canadienne :

- Téléphone : 506-674-6200,
- Site web : www.croixrouge.ca/atlantique

Pour de plus amples renseignements sur la modification de votre environnement physique, commandez un exemplaire gratuit du guide *Chez soi en toute sécurité*, publié par l'Agence de la santé publique du Canada :

- Téléphone : 613-952-7606
- Courriel : seniorspubs@phac-aspc.gc.ca.

Des propriétaires occupants peuvent être admissibles à un prêt-subvention pour les modifications nécessaires pour des personnes ayant un handicap et autres réparations majeures (c'est-à-dire structure, électricité) jusqu'à concurrence de 20 000 \$.

Les personnes âgées sont admissibles à un prêt-subvention pour des adaptations mineures qui aident à la vie autonome jusqu'à concurrence de 3 500 \$. Pour de plus amples renseignements :

- Téléphone : N'importe quel bureau régional du ministère du Développement social (consultez la page 6)
- Site web : www2.gnb.ca/content/dam/gnb/Departments/sd-ds/pdf/Housing/fedprovrepairprog-f.pdf.





Il ne s'agit pas simplement de faire la conversation. Toucher la main, lisser les cheveux, un baiser sur la joue, une étreinte... en dit long!

Communication

Rester en contact

Il est extrêmement important que la personne continue de participer à des activités qui lui sont familières et qu'elle reste en contact régulier avec sa famille et ses amis, ce qui la stimulera et l'aidera à demeurer autonome. Certains membres de la famille ou amis peuvent être peu enclins à le bénéficiaire de soins, car ils ne savent plus comment communiquer avec lui. Les occasions de conversations peuvent être limitées lorsque la capacité du bénéficiaire de soins à s'exprimer avec des mots se détériore. Même si le bénéficiaire de soins a de la difficulté à communiquer, il est tout de même conscient de son environnement et peut ressentir l'état émotionnel des autres. Le simple fait d'être assis ensemble en silence montre que vous vous souciez de lui, lui apporte un certain réconfort et lui tient compagnie.

Conversation

- Écoutez attentivement et essayez de comprendre les sentiments que le bénéficiaire de soins exprime. Vous pouvez ensuite répondre selon l'humeur véhiculée. Par exemple, « tu sembles anxieux » ou « tu as l'air heureux aujourd'hui ».
 - Le langage corporel est un outil de communication utile. Portez une attention aux pauses, au ton et au volume de la voix, aux gestes, à la posture et aux expressions faciales.
 - Pensez à l'image que vous projetez. Êtes-vous tendu et froncé les sourcils, ou êtes-vous calme et rassurant?
 - Une approche lente, calme et encourageante est rassurante.
- Touchez doucement la personne pour transmettre votre message.
 - Utilisez une structure conversationnelle normale pour les adultes; n'utilisez pas un « langage de bébé » ni un langage condescendant.
 - Parlez lentement et clairement et laissez le temps à la personne de répondre.
 - Ne parlez pas avec les autres devant le bénéficiaire de soins comme si ce dernier n'était pas là. En présence d'autres personnes, souvenez-vous de toujours inclure le bénéficiaire de soins dans la conversation.

Appareils de communication

Les appareils de communication, simples ou sophistiqués, peuvent simplifier les activités de tous les jours et sont essentiels dans les situations d'urgence.

Songez aux propositions suivantes :

- Investissez dans un téléphone à poussoirs ayant de gros numéros et une fonction de composition par répertoire enregistrée. Un téléphone sans fil ou un téléphone cellulaire peut être pratique pour ceux qui sont incapables de se rendre au téléphone facilement.

- Afficher les numéros de téléphone d'urgence et des soignants de remplacement en gros caractères près du téléphone.
- Régler le volume du téléphone à un niveau convenable.
- Un téléphone sans fil ou un téléphone cellulaire dans un étui peut être fixé au déambulateur ou au fauteuil roulant.
- Pensez à un système d'alerte médicale ou de surveillance à distance comme Lifeline ou Carelink pour un bénéficiaire de soins vivant seul.
- Parlez au service de police si le bénéficiaire de soins est susceptible d'errer loin de la maison. Les policiers peuvent établir un plan et réagir plus rapidement s'ils connaissent la situation.
- La Société Alzheimer offre le programme MedicAlert Sécu-Retour. Il s'agit d'un moyen efficace d'identifier un bénéficiaire de soins perdu et de le ramener à sa famille. Communiquez avec le bureau local de la Société Alzheimer pour obtenir plus d'information et pour inscrire le bénéficiaire de soins.

Autonomie grâce à la technologie

Il existe maintenant plusieurs technologies pour aider les bénéficiaires de soins à vivre de façon autonome, offrant ainsi la tranquillité d'esprit aux membres de la famille. Ces technologies sont idéales pour les bénéficiaires de soins qui vivent seules ou qui restent seules pendant de longues périodes, qui ont des problèmes de santé ou qui présentent un risque de chute. La disponibilité de technologie d'aide aux bénéficiaires de soins est en constante évolution, vérifiez en ligne pour trouver les dispositifs disponibles.

Les **services d'alerte médicale** permettent aux bénéficiaires de soins d'appeler de l'aide en appuyant sur un bouton, de sorte que l'intervention en cas d'urgence s'effectue rapidement et efficacement. En cas d'urgence, un membre de la famille ou les services d'urgences sont contactés, en fonction des besoins du bénéficiaire de soins. Certains systèmes d'alerte médicale peuvent détecter les chutes automatiquement et activer un appel à un système de réponse d'urgence approprié si le bénéficiaire de soins n'est pas en mesure de l'activer pour obtenir de l'aide.

Les **systèmes de surveillance** sont munis de détecteurs de mouvements et de caméras discrètes (facultatif) qui permettent au soignant de suivre les activités quotidiennes du bénéficiaire de soins à distance pour s'assurer que ce dernier est en sécurité et qu'il va bien. Ce service peut également aviser instantanément le soignant lorsque la personne se trouve dans des situations préoccupantes :

- Errance.
- Oubli de prendre ses médicaments.
- Habitudes alimentaires et de sommeil.
- Absence d'activité.
- Blessures et autres problèmes de santé.



Questions juridiques

Essayez de régler à l'avance les questions juridiques et liées à la fin de la vie. Même si tout le monde devrait prendre des dispositions préalables, le bénéficiaire de soins et son soignant peuvent avoir des préoccupations particulières relativement à ce qui pourrait se produire s'il perdait sa capacité à prendre des décisions. L'Association canadienne de soins palliatifs offre des ressources qui peuvent aider à entamer la conversation difficile sur la planification préalable des soins et renseigne le bénéficiaire de soins et le soignant sur une foule de sujets dont il faut tenir compte.

- Site web : www.planificationprealable.ca

Ayez une discussion approfondie pour demander l'avis d'un conseiller financier ou d'un conseiller juridique en qui vous avez confiance sur la situation personnelle du bénéficiaire de soins ou de ses biens.

Éléments à prendre en compte dans la planification :

- Faire un testament.
- Organiser des funérailles qui respectent les volontés du bénéficiaire de soins.
- Songer à des arrangements préalables d'obsèques.
- Créer une procuration pour les questions financières, prévoyant que le bénéficiaire de soins (mandant) donne à une autre personne (dépositaire de pouvoir) le pouvoir de s'occuper de ses finances et de ses biens. (Il doit s'agir d'une procuration « continue » selon laquelle le mandat se poursuivra si le bénéficiaire de soins est frappé d'incapacité mentale.)
- Créer une procuration pour les soins personnels dans laquelle le bénéficiaire de soins, comme mandant, donne le pouvoir à une autre personne de prendre des décisions concernant ses soins personnels et de santé lorsqu'il sera incapable de le faire. La personne responsable doit être au courant des directives médicales préalables, des traitements de soins de santé ou des décisions de fins de vie que le bénéficiaire de soins a prises.
- Le bénéficiaire de soins peut choisir autant de dépositaires de pouvoir qu'il veut. Le bénéficiaire de soins peut choisir que les dépositaires de pouvoir agissent ensemble ou comme remplaçants. Si le bénéficiaire de soins le veut, il peut choisir la même personne ou les mêmes personnes pour agir en son nom en ce qui concerne les questions financières et les décisions relatives à vos soins personnels. Le bénéficiaire de soins peut aussi choisir une ou des personnes différentes qui s'occuperont de chacun de ces points.

N'attendez pas trop longtemps. Avoir une procuration peut procurer une paix d'esprit pour le bénéficiaire de soins en sachant que s'il devient physiquement handicapé ou mentalement incapable, qu'il a choisi quelqu'un qui sera en mesure d'agir en son nom. S'il s'attarde à rédiger une procuration, il pourrait être incapable de le faire quand il en aura besoin.

Les documents importants doivent être conservés dans un endroit sûr, mais facilement accessible.

Pour obtenir de plus amples renseignements ou des brochures d'information sur les questions juridiques, communiquez avec le Service public d'éducation et d'information juridiques du Nouveau-Brunswick (SPEIJ-NB). Le SPEIJ-NB est un organisme sans but lucratif provincial et un organisme de charité enregistré. Son mandat consiste à mettre des ressources juridiques à la disposition du public.

Le SPEIJ-NB n'offre pas de conseils juridiques individuels, seulement de l'information générale. Les brochures d'information couvrent un large éventail de sujets, dont plusieurs sont d'un intérêt particulier pour les personnes âgées, notamment les testaments et la planification successorale, les procurations, la violence et les mauvais traitements, le placement dans un foyer de soins infirmiers et la fraude en matière d'investissement. Si vous avez besoin de conseils juridiques précis, vous devez consulter un avocat.

- Téléphone : 506-453-5369
- Courriel : pleisnb@web.ca
- Site web : www.legal-info-legale.nb.ca



Services offerts dans le cadre du Programme de soins de longue durée

Les bénéficiaires de soins qui ont besoin d'aide pour accomplir leurs activités quotidiennes (par exemple marcher se laver, préparer les repas) à long terme pourraient être admissibles à des services subventionnés dans le cadre du Programme de soins de longue durée. Ces services peuvent être fournis à la maison, dans un établissement résidentiel pour adultes ou un foyer de soins. Tous les services de soins de longue durée sont volontaires, et le bénéficiaire de soins doit donner son consentement à l'aiguillage. Les aiguillages vers le ministère du Développement social peuvent être effectués en communiquant avec le bureau régional de la région où habite le bénéficiaire de soins.

Aperçu des services à domicile

Les services de soutien à domicile peuvent aider le bénéficiaire de soins à exécuter les activités quotidiennes comme les soins personnels (par exemple alimentation, toilette et bain), le ménage et la préparation des repas, et ce, dans le confort de son foyer. Ce service peut également être offert pour offrir un répit aux soignants. D'autres services qui ont été décrits en détail dans le présent document, par exemple le système de surveillance, les services de repas à domicile et les programmes de jour pour adultes peuvent aussi être subventionnés pour les bénéficiaires de soins admissibles.

Admissibilité

L'admissibilité du bénéficiaire de soins repose sur sa volonté à faire l'objet d'une évaluation au regard des services qui répondront aux besoins non comblés en matière de soins personnels, d'activités quotidiennes comme l'entretien ménager et la préparation des repas, ainsi que de divers facteurs cognitifs et comportementaux.

Coût

L'admissibilité à une aide financière visant un service de soutien à domicile quelconque est déterminée au moyen d'une évaluation financière.

Établissements résidentiels pour adultes (foyers de soins spéciaux et foyers de soins pour personnes atteintes de troubles de la mémoire)

Aperçu

Les foyers de soins spéciaux et les foyers de soins pour personnes atteintes de troubles de la mémoire assurent une supervision et de l'aide pour l'exécution des activités quotidiennes aux personnes ayant des limitations qui ne peuvent plus demeurer chez eux. Certains foyers de soins spéciaux offrent également des services améliorés aux personnes souffrant de démence ou d'une fragilité physique qui nécessitent de l'aide pour tous les éléments de la vie quotidienne. Le site Web du ministère du Développement social présente une liste provinciale complète des établissements agréés :

- Site web : www.gnb.ca/aines

Admissibilité

L'admissibilité des bénéficiaires de soins aux établissements résidentiels pour adultes est évaluée par l'intermédiaire du Programme de soins de longue durée du ministère du Développement social.

Coût

Les bénéficiaires de soins peuvent faire une demande de subvention qui aidera à couvrir les frais de placement dans un établissement résidentiel en se livrant à une évaluation financière. Les bénéficiaires de soins pourront conserver une allocation pour vêtements et menues dépenses qui peut servir à payer les dépenses associées aux vêtements, aux articles personnels, à la quote-part pour les médicaments sur ordonnances et aux coupes de cheveux.

Services offerts par les foyers de soins

Aperçu

Les services des foyers de soins sont destinés aux personnes qui sont stables du point de vue médical et qui ont besoin de soins infirmiers 24 heures sur 24. Ces services mettent l'accent sur l'autonomie physique, sociale et psychologique du résident. Parmi ces services, on compte le soin et le soutien des résidents, l'administration générale et l'entretien des installations. Les foyers de soins sont dotés d'un personnel composé d'infirmières immatriculées, d'infirmières auxiliaires autorisées, de préposés aux résidents, de diététistes et de personnel pour la buanderie, la cuisine, l'activation, l'entretien et l'administration.

Le placement dans un foyer de soins de longue durée peut être plus facile si le bénéficiaire de soins participe au processus de décision. Vous et le bénéficiaire de soins devez prévoir et comprendre à quel moment et pour quelles raisons un placement en foyer de soins infirmiers est nécessaire.

Admissibilité

Le ministère du Développement social doit approuver toutes les admissions dans les foyers de soins. Le Ministère détermine l'admissibilité des bénéficiaires de soins en se fondant sur leurs besoins sociaux et en matière de soins de santé à long terme. L'entrée en foyer de soins est volontaire.

Coûts

Les bénéficiaires de soins qui peuvent se permettre d'assumer les coûts du foyer de soins infirmiers (cela comprend la chambre et les repas) doivent payer. Les bénéficiaires de soins qui estiment ne pas pouvoir assumer les coûts peuvent faire une demande de subvention auprès du ministère du Développement social. On évalue la capacité de paiement du bénéficiaire de soins selon son revenu net. Les biens n'entrent pas dans le calcul de la contribution financière du bénéficiaire de soins. Le montant maximal que doit payer un résident peut être rajusté de temps à autre. Pour des renseignements à jour sur les frais quotidiens des services de foyers de soins :

- Site web : www.gnb.ca/developpementsocial

Tous les résidents des foyers de soins peuvent recevoir sans frais les médicaments approuvés en vertu du Plan de médicaments sur ordonnance du Nouveau-Brunswick. Les résidents qui bénéficient d'une aide du ministère du Développement social ont le droit de retenir une allocation personnelle pour les menues dépenses et les vêtements. Cette allocation couvre les dépenses associées aux articles personnels, aux vêtements, aux médicaments non couverts par le Plan de médicaments sur ordonnance du Nouveau-Brunswick et aux médicaments vendus sans ordonnance, non fournis habituellement par le foyer de soins. Les résidents qui reçoivent une subvention ont droit à une carte d'assistance médicale couvrant des articles comme les lunettes, les aides à l'audition et d'autres fournitures médicales. Ils ont droit aussi au remboursement de la TPS.

Préparation en prévision du placement à un foyer de soins de longue durée

Une décision difficile

Un placement dans un établissement de soins de longue durée, par exemple dans un foyer de soins spéciaux, un foyer de soins pour personnes atteintes de troubles de la mémoire ou un foyer de soins, est une décision très difficile à prendre pour les familles.

Les membres de la famille peuvent ressentir différentes émotions à cet égard, comme :

- la culpabilité, menant souvent à la remise en question de la décision;
- le soulagement que la responsabilité des soins ne repose plus uniquement sur leurs épaules;
- la tristesse, découlant souvent de la peur de l'inconnu;
- la perte de contrôle en ce qui concerne les décisions liées aux soins quotidiens du bénéficiaire de soins;
- l'anxiété concernant le transfert des responsabilités des soins;
- la préoccupation quant à la qualité des soins fournis;
- l'inquiétude à savoir si le bénéficiaire de soins aura de la difficulté à s'adapter à son nouveau foyer.

Bien que les soins quotidiens soient transférés au foyer de soins de longue durée, la prestation de soins ne s'arrête pas là. Les membres de la famille joueront toujours un rôle important en fournissant un soutien émotionnel et en prenant la défense du bénéficiaire de soins.

- Faites plus ample connaissance avec le personnel du foyer et la directrice des soins infirmiers;
- Établissez une relation positive avec le personnel du foyer de soins;
- Déterminez le rôle que vous voulez avoir dans la prestation des soins;
- Informez-vous pour savoir s'il existe un conseil de famille ou un groupe de revendication;
- Joignez un groupe de soutien des soignants naturels;
- Prenez connaissance des politiques du foyer et des activités qui y sont organisées.

Adaptation à une nouvelle situation

Vous et le bénéficiaire de soins aurez besoin de temps pour vous y faire. N'oubliez pas qu'il n'y a pas un nombre « idéal » de visites à faire pendant cette période. Pour certains, l'effort qu'ils ont dû fournir pour donner les soins était tel qu'ils ont besoin de se reposer pendant les premières semaines suivant le placement. D'autres soignants voudront rendre visite le plus souvent possible.

Restez en contact, rendez-lui visite le plus souvent possible et restez le temps qui vous semble nécessaire. Ce qui compte, c'est que vous profitiez, vous et l'être cher, au maximum de chacune des visites, quelles qu'en soient la durée et la fréquence.

Il faudra également du temps au bénéficiaire de soins pour s'adapter à son nouvel environnement. Soyez patient le temps qu'il s'y habitue. Pour certaines personnes, cela peut prendre des semaines, voire des mois, alors que c'est beaucoup moins long pour d'autres. N'hésitez pas à communiquer avec le personnel pendant cette période.

Parfois, le bénéficiaire de soins s'adapte très bien à son nouvel environnement. Ce genre de situation pourrait vous laisser ambivalent – vous êtes certes heureux que le bénéficiaire de soins s'adapte si bien, mais vous vous sentez aussi un peu rejeté qu'il semble plus heureux au foyer qu'à la maison. Ces émotions sont tout à fait naturelles.

Vous n'avez pas perdu votre rôle en tant que soignant. C'est simplement que vous partagez maintenant la responsabilité des soins avec d'autres. L'avantage des soins externes est que vous pouvez consacrer votre temps et votre énergie à donner au bénéficiaire de soins de l'amour et un sentiment d'appartenance que personne d'autre ne peut lui offrir.



Soins de fin de vie

Les soins de fin de vie ou soins palliatifs sont les soins de santé prodigués aux personnes (de tout âge) et à leur famille qui vivent une maladie limitant l'espérance de vie, habituellement à un stade avancé. L'objectif des soins palliatifs consiste à gérer les symptômes physiques et à offrir un soutien social, émotionnel et spirituel aux patients et à leurs familles tout au long de la maladie. Dans certains cas, le médecin peut suggérer des soins palliatifs dans un hôpital ou à la maison avec le soutien du Programme extra-mural.

Il est toujours important d'assurer le confort et la dignité de la personne, mais c'est particulièrement important pendant les soins de fin de vie. Vous aurez à prendre des décisions tout au long de la période de fin de vie. Il peut s'agir de décisions difficiles que vous ne serez peut-être pas à l'aise de prendre.

Il se peut que le bénéficiaire de soins ait prévu des directives médicales préalables pour aider les membres de sa famille à respecter ses volontés en ce qui concerne les soins médicaux à lui fournir et les décisions de fin de vie. Si ces volontés n'ont pas été communiquées et qu'une procuration n'a pas été rédigée pour les soins personnels, le respect des volontés exprimées par le bénéficiaire de soins doit guider toutes les décisions de fin de vie. Si ces volontés n'ont pas été communiquées, la connaissance des valeurs et des croyances du bénéficiaire de soins peut vous aider à prendre une décision qui ressemblerait le plus à ce que la personne aurait fait si elle avait été capable de le faire. Un principe de base consiste à protéger la dignité et la vie privée du bénéficiaire de soins et d'en assurer la sécurité.

Si aucun plan n'a été préparé ou en cas de désaccord au sein de la famille, vous pouvez envisager de demander de l'aide d'un tiers, comme un membre de l'équipe de soins de santé, un conseiller ou un membre du clergé.

Soutien financier aux soignants

Bien que certains employeurs offrent des possibilités de travail flexibles, les responsabilités de la prestation de soins peuvent perturber la vie professionnelle d'un soignant. De plus, de nombreux soignants doivent déboursier de leur poche pour les soins qu'ils prodiguent à l'être cher.

En tant que soignant, vous pourriez être admissible à de l'aide du gouvernement du Canada. Service Canada a préparé une liste pour vous aider à vous préparer à ce rôle.

1. Présenter une demande de prestations de compassion de l'assurance-emploi (AE)

L'assurance-emploi (AE) offre des prestations de compassion aux personnes qui doivent s'absenter temporairement du travail pour fournir des soins ou un soutien à un membre de leur famille qui est gravement malade et risque de mourir. Vous pouvez présenter une demande de prestations d'AE en ligne ou en personne à un bureau de Service Canada. Vous devez présenter une demande dès que vous arrêtez de travailler, même si vous recevez ou recevrez de l'argent lorsque vous cesserez de travailler.

Les travailleurs autonomes qui participent au programme d'AE pourraient être admissibles aux prestations de compassion.

2. Demander le montant pour aidants naturels dans votre déclaration de revenus

Vous pouvez demander le crédit d'impôt pour aidants naturels si vous vivez avec une personne à charge. Cette personne à charge doit être l'une des personnes suivantes :

- un de vos enfants ou petits-enfants ou ceux de votre époux ou de votre conjoint de fait;
- un de vos parents, grands-parents, frères, sœurs, oncles, tantes, neveux ou nièces ou ceux de votre époux ou conjoint de fait qui résidait au Canada;
- d'autres critères peuvent s'appliquer.

3. Prendre soin de soi-même tout en prenant soin des autres

Le guide *Comment prendre soin de soi* comme intervenant produit par l'Agence de santé publique du Canada donne des pistes à suivre pour bien prendre soin de vous-même pendant cette période exigeante.

- Site web : www.phac-aspc.gc.ca

4. Explorer la possibilité d'embaucher un aide familial résident

Le *Programme des aides familiaux résidents* pour les employeurs et les aides familiaux étrangers permet à des aides familiaux professionnels venant de l'étranger de travailler au Canada. L'aide familial résident est une personne qui est qualifiée pour fournir sans supervision des soins à domicile à un enfant ou à une personne âgée ou handicapée. Les aidants familiaux résidents doivent vivre au domicile privé où ils travaillent au Canada.

Les renseignements sur la présentation de demandes pour le programme peuvent être consultés sur le site de Citoyenneté et Immigration Canada (autrefois connu sous le nom de ministère de l'Immigration, des Réfugiés et de la Citoyenneté du Canada) :

- Site web : www.cic.gc.ca

Conclusion

Étant donné l'importance grandissante que nous accordons à l'autonomie, les soignants naturels continueront à jouer un rôle essentiel pour ce qui est d'aider les bénéficiaires de soins à rester chez eux le plus longtemps possible. Dans bien des cas, un peu d'aide de la famille et des voisins est tout ce dont un bénéficiaire de soin a besoin pour vivre de façon autonome dans sa communauté. Cette aide peut être aussi simple que de conduire le bénéficiaire de soins à un rendez-vous, de pelleter la neige, de tondre le gazon ou de faire des courses.

Nous espérons que l'information et les suggestions présentées dans ce guide vous sont utiles, à vous et à votre famille, pour la prestation des soins à l'être cher. Pour obtenir de l'information sur les services et les programmes offerts pour les personnes âgées au Nouveau-Brunswick et savoir comment y avoir accès, veuillez appeler la Ligne d'information pour les personnes âgées du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30 :

- Téléphone : 1-855-550-0552

Bien qu'elle puisse être très utile, la documentation écrite ne peut en aucun cas remplacer une personne compréhensive prête à vous écouter. C'est pourquoi il ne faut jamais oublier de faire appel à sa famille, à ses amis, à des professionnels et à des groupes de soutien pour obtenir de l'aide. Gardez à l'esprit que vous n'êtes pas seul et que vous avez le droit de poser des questions et de demander de l'aide.

Ressources supplémentaires

Les sites Web suivants donnent des renseignements et des conseils utiles aux soignants naturels:

Ministère du Développement social

- Téléphone :
 - 1-833-SDDStel (1-833-733-7835)
- Site web : www.gnb.ca/aines

Gouvernement du Canada – Information pour les aidants naturels :

- Téléphone : 1-800-622-6232
- Site web : www.seniors.gc.ca/fra/index.shtml

Société Alzheimer du Nouveau-Brunswick

- Téléphone : 1-800-664-8411
- Site web : www.alzheimer.ca/fr/nb

Elizz – Un centre de ressources en ligne pour les soignants centre :

- Téléphone : 1-855-275-3549
- Site web : www.elizz.com (en anglais seulement)

Croix-Rouge canadienne :

- Téléphone : 1-800-588-4881
- Courriel : az-communityhealth@redcross.ca

