

Soutenir



APPAD

L'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond

L'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond (APPAD) continue de travailler à l'amélioration du bien-être et de la santé des proches aidants de la MRC de Drummond. Notre journal *Soutenir* contribue à cette mission en vous proposant des renseignements utiles : ressources disponibles, aide financière, programmes, trucs et astuces, activités. Le journal connaît un tel succès depuis sa 1^{re} édition en janvier 2012 que nous sommes passés de 200 à 500 exemplaires pour cette 5^e édition!

Pour recevoir ce journal par la poste, **devenez gratuitement membre** de l'Association en remplissant le formulaire à la **page 19 du journal**.

Association des Personnes Proches

Aidantes Drummond : 819 850-1968

Dans ce numéro :

L'APPAD, c'est quoi?	2
Loisirs et exercices, une façon de prendre soin de soi	4
S'aider comme proche aidant	6
Qui sont les personnes proches aidantes au Centre-du-Québec?	8
La prestation de décès de la RRQ	9
L'assurance autonomie	9
Face à la maladie d'Alzheimer, des outils pour faciliter la communication	10
Pour partir doucement, entouré de ses proches, à la maison	12
Drummondville, amie des aînés	13
Une ligne d'écoute au service des proches aidants d'aînés	14
Place au personnes proches aidantes	14
Calendrier des activités	16
Devenir membre et s'abonner	19
Nos commanditaires	20

L'APPAD, c'est quoi?

L'APPAD est une organisation dont la mission est de **travailler à l'amélioration du bien-être et de la santé des personnes proches aidantes de la MRC de Drummond**. L'association, née en juillet 2011, a été fondée grâce à plusieurs personnes proches aidantes, intervenants et organismes animés du même désir de soutenir les personnes concernées par divers moyens concrets.

Les valeurs de l'APPAD sont :

- la reconnaissance du droit au bien-être pour tous et toutes;
- Le respect des proches aidés et des personnes proches aidantes;
- La dignité;
- La solidarité.



Le rôle de proche aidant se vit et s'apprend au fil des changements qui surviennent. Il s'apprend chaque jour, dans le face-à-face quotidien des possibilités et des pertes d'autonomie vécues par une personne proche de nous, une personne qui nous tient à cœur et que nous voulons aider : un conjoint, un parent, un frère, une sœur, un enfant, un ami, un voisin, etc.

Un proche aidant, c'est un baume, une lumière, dans la vie d'une personne qui souffre d'une maladie ou qui est en perte d'autonomie en raison de son âge. Soutenir une personne que nous aimons peut s'avérer une expérience très gratifiante, mais en même temps, nous savons que ce rôle exige parfois beaucoup. Il peut susciter diverses émotions chez la personne aidante (peur, inquiétude, impuissance, doute, découragement, etc.). C'est pourquoi l'APPAD est là et vous dit : **vous n'êtes pas seul!**

Nous sommes là pour vous :

- sans coût;
- sans jugement;
- sans liste d'attente;
- de manière confidentielle.

**De retour dans nos bureaux
à compter du 1^{er} juin 2013 :
255, rue Brock, local 420
Drummondville**

Vous êtes une personne proche aidante

- *Même si vous n'habitez pas avec la personne aidée;*
- *Même si vous n'y passez que quelques heures;*
- *Même s'il s'agit de votre époux ou épouse;*
- *Même si vous trouvez normal de soutenir cette personne;*
- *Même si vous le faites avec tout votre cœur.*



Nos services

Soutien individuel

Besoin d'écoute, d'information ou de références vers des ressources? Service de soutien en personne ou par téléphone. N'hésitez pas à nous appeler!

Journal Soutenir

Pour connaître les services, programmes ou organismes pouvant vous aider dans votre rôle de proche aidant. Pour s'informer des activités à venir. **Publié 3 fois/année, il peut vous être posté à domicile.**

Coude à coude

Des rencontres mensuelles avec thématiques pour partager votre vécu et discuter avec d'autres personnes proches aidantes. Ne soyez plus seul!

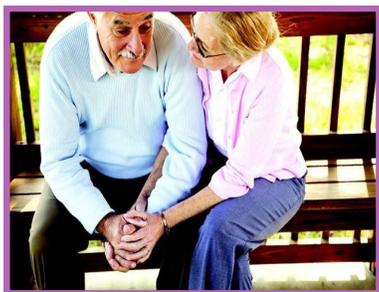


Conférences et activités spéciales

De l'information pertinente sur des sujets d'intérêt pour les personnes proches aidantes. C'est une belle occasion de ressourcement.

**Le rôle de proche aidant est important, mais aussi exigeant.
N'hésitez pas à demander de l'aide pour un mieux-être.**

Loisirs et exercices, une façon de prendre soin de soi



Prendre soin au quotidien d'un proche requiert souvent beaucoup de temps et d'énergie. L'épuisement physique et psychologique nous guette constamment. Pour continuer à assurer de notre mieux notre rôle de proche aidant tout en préservant notre santé et notre bien-être, il est essentiel de s'occuper aussi de soi-même, d'apprendre à se détendre et de se réserver des moments de plaisir. C'est permis! En prenant soin de nous, nous pouvons mieux prendre soin de l'autre.

Avec la période estivale à nos portes, quoi de mieux que l'exercice et le loisir pour nous aider à atteindre cet objectif!

Les bienfaits de l'exercice

Nombre d'études scientifiques démontrent que l'activité physique permet d'améliorer notre forme physique et d'avoir plus d'énergie. Elle contribue à réduire les risques de maladies (diabète, problèmes cardiovasculaires et respiratoires, obésité), aide à mieux gérer le stress et à combattre l'anxiété, procure un meilleur sommeil, etc. L'exercice entraîne aussi une réaction chimique dans l'organisme qui favorise la bonne humeur.



Selon la Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s, 67 % des femmes et 54 % des hommes de plus de 65 ans n'ont pas une activité physique adéquate.

Pour favoriser la pratique régulière de l'exercice, deux éléments importants

La pratique de l'exercice doit être adaptée à la condition physique et à la **disponibilité** de chaque personne. Chaque jour, nos différentes activités nous font bouger. Chaque activité compte : jardiner, passer l'aspirateur, marcher ou prendre le vélo jusqu'à l'épicerie du coin, utiliser les escaliers au lieu de l'ascenseur dans des lieux publics, stationner la voiture à cinq minutes de marche de sa destination finale, etc.

Un bon objectif à viser est de trois séances de 30 à 60 minutes par semaine.

Toutefois, même si cet objectif n'est pas atteint, l'exercice est tout de même bénéfique!



L'activité choisie doit aussi procurer du **plaisir**. Si on dispose de plus de temps et qu'on a la possibilité de se libérer pour quelques heures, se joindre à une activité de groupe contribuera à **briser l'isolement et à se changer les idées** (ex. : danse en ligne, club de marche, cours de gymnastique aquatique, ligues de pétanque, etc.).

Quelle que soit l'activité physique envisagée, il est préférable de demander un avis médical au préalable, surtout si on a des doutes. Si on est inactif depuis longtemps, il vaut mieux commencer par de courtes séances d'activité physique et en augmenter graduellement la durée, l'intensité et la fréquence.

Les bienfaits du loisir



Les loisirs et activités récréatives permettent la satisfaction de certains besoins psychologiques comme l'expression de soi, la sensation de maîtriser sa vie, la motivation, la réduction du stress et du sentiment d'isolement.

En général, le loisir contribue à améliorer l'estime de soi et la santé mentale de façon globale.

Prendre soin de soi est important. N'hésitons pas et réservons-nous chaque jour du temps pour recharger les piles en faisant quelque chose qui nous plaît, que nous aimons : ce peut être aussi bien du bricolage, du jardinage ou de la lecture, qu'une simple promenade dans un parc avec une bonne amie, etc. Le principal est de choisir une ou des activités correspondant à nos goûts. Une activité plaisante permet au corps et à l'esprit de relaxer, de se changer les idées.



Une activité plaisante nous redonne l'énergie dont on a besoin pour poursuivre notre rôle de proche aidant.

L'APPAD en loisir

L'APPAD vous invite à venir en grand nombre à sa toute nouvelle



ACTIVITÉ DE QUILLES débutant en juillet.

En plus de permettre de créer des liens, de se changer les idées, cette activité est aussi un autre bon moyen de prendre soin de soi en combinant exercice physique, jeu et plaisir. Pour plus de détails et réservation, voir le calendrier des activités **en page 17**.

*Par Carmel Fafard,
Collaboratrice de l'APPAD*

Sources utilisées :

- L'Appui pour les proches aidants, « L'activité physique : votre source de bienfaits » repéré à www.lappui.org/etre-aidant/qualite-de-vie.
- Centre-Ressources pour la Vie Autonome, Région Bas-Saint-Laurent, *Guide d'accompagnement et d'information pour les aidants naturels*, 2006.

S'aider comme proche aidant

Résumé de la conférence du 18 octobre 2012 tenue au Centre d'hébergement Frederick-George-Heriot dans le cadre du Groupe de ressourcement aux familles et aux proches d'une personne en perte d'autonomie.

Vous êtes un proche aidant? Avez-vous déjà pris conscience que devenir proche aidant peut être un choix **ou** une situation qui s'impose? Le contexte dans lequel on devient proche aidant, la durée de l'engagement et la nature de la relation avec notre proche peuvent influencer la perception de notre rôle. Il importe de reconnaître ce qui est difficile pour nous dans la relation avec notre proche afin d'éviter l'épuisement.

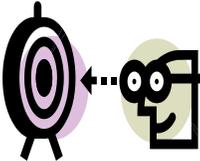
VOICI QUELQUES DIFFICULTÉS RENCONTRÉES DANS NOTRE PARCOURS D'AIDANT :

- Il peut y avoir de la **réticence** de notre proche à être aidé. Il peut vivre, lui aussi, de la souffrance psychologique, car il a une certaine perte de contrôle sur sa vie... On se sent **impuissant** et la **culpabilité** fait son œuvre.
- On cherche souvent la **perfection**, convaincu d'être seul à connaître les besoins de son proche. De ce fait, on n'arrive pas à déléguer et à faire confiance aux autres. On voit aussi son proche qui subit des pertes physiques et cognitives et cela nous bouleverse. Il se peut que cela nous confronte aussi à notre propre vieillissement.
- Parfois, les situations sont **complexes** et cela amène des conflits familiaux, car chacun des membres d'une famille peut avoir des perceptions différentes. C'est à ce moment que nous devons évaluer la pertinence de tenir une rencontre de famille.
- Nous voulons souvent **plaire à tout le monde...** Vous tentez de concilier votre propre vie familiale et répondez à tous les besoins de votre parent... On finit par s'éparpiller et on risque de s'éloigner de ses véritables besoins et de ceux de notre proche.

Épuisement? Sentiment de lourdeur? On peut donc se retrouver en épuisement et vivre un fardeau intérieur inutile qui s'ajoute déjà au fardeau des tâches déjà lourd de l'aidant...



QUOI FAIRE POUR SE TENIR EN ÉQUILIBRE ET ÉVITER L'ÉPUISEMENT?

- Sachez **reconnaître les émotions** qui jaillissent en vous afin de vous les approprier... Il est normal de passer par toute une gamme d'émotions : colère, inquiétude, culpabilité. Soyez cependant vigilant sur votre état de souffrance/détresse psychologique, car vivre régulièrement des périodes de stress intense peut mener à l'épuisement.
- Fixez-vous des **objectifs réalistes** et établissez vos **priorités**. Posez-vous régulièrement la question : « Est-ce réaliste pour moi? » Nous devons faire les choix selon nos capacités tout en conciliant évidemment toutes nos autres obligations tant familiales que professionnelles s'il y a lieu. Bien souvent, le piège, voire le défi, est de viser l'équilibre et non la perfection!!! Bien des choses ne peuvent changer, comme l'état de notre proche, mais vous, que pouvez-vous changer pour conserver votre équilibre? 
- Faites l'exercice de mettre vos **limites** auprès de votre proche aidé ou de l'entourage. Questions pertinentes à se poser : « Est-ce que ça me convient toujours? », « Suis-je aidante si je suis très fatiguée et ai moi-même besoin d'aide? », « Suis-je vraiment la seule personne apte à le faire et disponible? »
- Faites appel aux autres membres de la **famille** afin de vous **soutenir** et de vous valider dans votre rôle de proche aidant... Cela pourrait être une occasion pour déléguer certaines responsabilités et ainsi éviter la surcharge.

On vous a sûrement répété plusieurs fois que vous devez vous occuper de vous afin de mieux prendre soin de votre parent. Par exemple, veillez à votre hygiène de vie, assurez-vous de bien dormir et manger, et d'avoir de bons moments de loisirs.

Dans les périodes où vous ressentez davantage le fardeau de toutes vos responsabilités, il peut être positif de s'arrêter et de faire la liste de ce que vous avez accompli comme proche aidant et de ce dont vous êtes fiers... Être proche aidant amène aussi sa part de récompenses : cela accroît l'**estime de soi**, on se sent **reconnu** et important aux yeux de l'autre, etc.

En terminant, n'oubliez pas que votre vécu de proche aidant est une **expérience unique**. Ce qui est difficile pour l'un ne l'est pas nécessairement pour l'autre. Il faut donc se donner du temps, savoir **apprivoiser** ce que toute cette expérience nous fait vivre, et surtout, ne pas se laisser envahir par la culpabilité!

Par Chantal Vincent, travailleuse sociale
CHFGH CSSS Drummond

Qui sont les personnes proches aidantes au Centre-du-Québec ?

Selon le Regroupement des aidants naturels du Québec, on dénombre un peu plus de **14 000 personnes proches aidantes** dans la **MRC de Drummond**, puisqu'une personne sur sept assume ce rôle au Québec.

Le Ministère de la Santé et des Services Sociaux estimait qu'en 2010, au Québec, 300 000 proches aidants offraient **5 heures et plus par semaine** d'aide et de soutien à une **personne aînée**, ce qui représente environ **12 000 personnes proches aidantes d'aînés au Centre-du-Québec**. Selon cette estimation, on retrouverait dans la **MRC de Drummond 4 700 personnes proches aidantes d'aînés**.

En **2012**, on dénombrait dans la **MRC de Drummond 16 550 personnes âgées de 65 ans et plus**, soit **16,6 %** de la population générale. Selon une estimation provenant de l'Enquête sur la participation sociale et les limitations d'activité en 2006, les personnes de **65 ans et plus présentant un profil gériatrique** (incapacités liées au vieillissement) seraient au nombre de **10 925** personnes au Centre-du-Québec.

Avec le vieillissement de la population, la sensibilisation autour du proche aidant et la reconnaissance de son rôle, il y a fort à parier que le nombre de proches aidants d'aînés augmentera considérablement au cours des prochaines années.

Voici un bref aperçu du profil des proches aidants d'aînés au Centre-du-Québec :

- 86 % des personnes proches aidantes sont des femmes.
- 50 % des personnes proches aidantes habitent en milieu urbain et 50 % en milieu rural.
- 72 % des personnes proches aidantes sont en couple.
- 31 % des personnes aidantes sont actives sur le marché du travail, alors que 69 % ne le sont pas.
- 78 % des personnes proches aidantes sont âgées de 50 à 79 ans.



Par Julie Martin, conseillère aux proches aidants
L'Appui Centre-du-Québec

Sources utilisées :

- Table régionale de concertation des aînés Centre-du-Québec, *Étude des besoins des proches aidants*, juin 2010.
- Institut de la Statistique du Québec.
- Jean PROULX et Nathalie BOUDREAULT, *Portrait diagnostique de l'offre de services auprès des proches aidantes auprès des aînés au Centre-du-Québec*, décembre 2011.

La prestation de décès de la Régie des rentes du Québec

QUAND PEUT-ON AVOIR DROIT À LA PRESTATION DE DÉCÈS DES RENTES DU QUÉBEC?

Tout d'abord, notons qu'il existe quelques aides financières accordées par la Régie des rentes du Québec lorsqu'une personne décède. Il y a la rente de conjoint survivant et d'orphelin... En plus de cela, il existe la prestation de décès.

La prestation de décès est un paiement unique d'un maximal de 2 500 \$. Elle est versée à la personne ou à l'organisme de charité ayant payé les frais funéraires. La demande accompagnée des preuves de paiement doit être adressée à la Régie dans les 60 jours suivant le décès. Après ce délai, la prestation peut être versée au premier requérant qui la demande, que ce soit celui ou celle qui a payé les frais funéraires ou les héritiers de la personne décédée.



QUI PEUT Y AVOIR DROIT?

Il est difficile de répondre de manière précise, car plusieurs exceptions et conditions existent. La prestation de décès est payable aux personnes ayant suffisamment cotisé au Régime de rentes du Québec selon leur condition ou ayant cotisé un peu et ayant eu une déficience grave, ou encore dans certains cas aux personnes bénéficiant d'un partage des gains admissibles par un divorce. Bref, plusieurs personnes peuvent avoir droit à ce montant : **il importe donc de faire la demande en tout temps lors d'un décès.**

Par Ghislaine Lamoureux

Carrefour d'information pour personnes âgées

819 472-6101



L'assurance autonomie

Lors du colloque de l'Association québécoise de gérontologie tenu en mars dernier à Drummondville, le ministre Réjean Hébert annonçait la sortie prochaine d'un livre blanc proposant l'assurance autonomie. Bien que les détails entourant cette assurance soient toujours à préciser, cette future assurance visera à couvrir les risques de la perte d'autonomie. Elle permettra de recevoir les services et soins nécessaires afin de demeurer à domicile. Les modèles dont s'inspire le projet existent déjà aux Pays-Bas, au Japon, en France, en Corée du Sud.

Le **principe de base d'une assurance autonomie** est que les soins et services nécessaires pour le maintien de l'autonomie à domicile ne soient plus un privilège, mais **un droit**. Il s'agit d'une assurance universelle, c'est-à-dire accessible à toute personne adulte en perte d'autonomie. Selon le ministre de la Santé, ce projet viendra alléger les responsabilités des personnes proches aidantes.

Des consultations régionales devraient suivre bientôt. C'est à surveiller!

Face à la maladie d'Alzheimer, des outils pour faciliter la communication

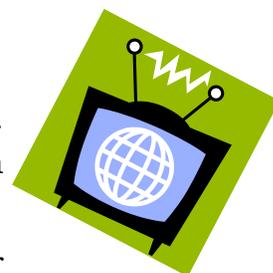
Pour les proches aidants qui accompagnent des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, il arrive parfois que communiquer ne se fait plus aussi naturellement qu'auparavant. Les échanges peuvent être de plus en plus difficiles et la compréhension mutuelle pas facile à maintenir. Dans ces cas, il est toutefois possible d'augmenter notre sentiment d'efficacité et notre habileté afin de rendre les échanges au quotidien plus agréables. Il existe quelques notions de base concernant la communication avec notre proche. En voici quelques-unes :



- Notre proche souhaite communiquer, même s'il perd ses moyens habituels pour le faire. Il « parle » tout de même par ses comportements.
- Certaines expressions apportent du positif dans sa vie. Par exemple, « quel beau sourire », « tu es en sécurité avec moi », « je suis là ». Ces expressions cultivent l'estime de soi et l'harmonie.
- Notre proche ressent notre état émotif : si nous sommes énervés, il risque de le devenir.
- Notre proche est un adulte; lui parler comme à un enfant risque de nuire à son estime.
- Notre proche a des périodes de lucidité; parler devant lui comme s'il n'était pas là pourrait le blesser.

Pour **faciliter la communication**, quelques trucs bien concrets sont suggérés lorsque nécessaire :

- Éliminer les bruits inutiles comme la radio et le téléviseur. L'amener dans un endroit tranquille afin de mieux capter son attention.
- S'il n'a pas envie de nous écouter, ne pas insister et revenir sur le sujet plus tard. S'obstiner à continuer gênerait le climat.





- Lui parler d'un sujet ou d'une chose à la fois. Sa mémoire l'empêche de retenir plusieurs renseignements en même temps.
- Utiliser des phrases courtes et des mots simples en évitant les longues explications. Cela lui donne plus de chance de comprendre et de rester concentré.
- Poser des questions précises, à choix limités et qui demandent des réponses courtes. Éviter les questions qui débutent par « pourquoi » ou « comment ».
- Lui laisser le temps de répondre. Si notre message n'est pas compris, le reformuler autrement.

- Éviter les phrases négatives comme « Ne t'assois pas là! ». Les transformer en phrases positives. Par exemple, « S'il te plaît, viens t'asseoir près de moi ».
- S'abstenir d'interrompre notre proche quand il nous parle. Lui laisser le temps de trouver ses mots et de finir ses phrases. Cela réduit les risques de frustration. Il se sentira davantage respecté et soutenu. Cela lui démontre notre désir de le comprendre.
- Ne pas faire semblant de comprendre lorsque nous ne comprenons pas ce qu'il nous dit. Essayer de trouver ce que notre proche veut nous dire en procédant par élimination. Par exemple, « est-ce un vêtement que tu veux? ». Cela favorise une relation de confiance.
- Si notre proche pose les mêmes questions ou répète les mêmes histoires, parler d'autre chose et poursuivre une activité différente avec lui. Cela évite les discussions qui mènent à l'exaspération.



Extraits tirés de la brochure *Devenir aidant, ça s'apprend; Quelques stratégies pour outiller les familles d'un parent âgé souffrant de la maladie d'Alzheimer au début de leur parcours d'aide*, Chaire Desjardins en soins infirmiers à la personne âgée et à la famille, 2013.



Les personnes intéressées peuvent communiquer avec l'APPAD au 819 850-1968 pour obtenir un exemplaire de cette brochure.



Pour partir doucement, entouré de ses proches, à la maison



La Fondation René-Verrier annonçait en début d'année le projet d'une maison de soins palliatifs à Drummondville dont l'ouverture est prévue à l'**automne 2015**. Grâce à une entente spéciale intervenue avec un homme d'affaires bien connu dans la région, la Fondation a trouvé l'endroit idéal pour implanter la future maison. En fait, cette dernière sera construite à partir d'une résidence de luxe déjà existante et située dans un décor enchanteur sur le boulevard Allard, en bordure de la rivière Saint-François.

La Maison René-Verrier pourra accueillir les personnes en fin de vie en provenance de la région. De plus, des espaces seront également mis à la disposition des familles et des proches aidants qui désirent rester à dormir. Seront offerts des services complets d'hébergement, des services alimentaires, des services médicaux, des soins infirmiers 24 h sur 24, des soins corporels personnalisés, des soins d'accompagnement aux patients et aux proches ainsi que des suivis de deuil.



Les patients et leur famille trouveront dans cette maison un lieu réconfortant et sécuritaire. Tout sera mis en œuvre pour créer une atmosphère chaleureuse empreinte de respect et de paix.



Rappelons que la Fondation René-Verrier offre déjà à la population de Drummondville, en collaboration avec l'Hôpital Ste-Croix et le CLSC Drummond, une unité de soins palliatifs située au Centre d'hébergement Saint-Frédéric. Cette unité compte trois chambres permettant d'accueillir des patients en fin de vie ainsi que leurs familles et proches aidants.

La Fondation offre également aux patients atteints de cancer de la MRC de Drummond, des services de **gardiennage-répît à domicile pour leurs proches aidants**, des **suivis psychologiques** et de **l'aide à l'hébergement** (pour traitements à l'extérieur). Tous ces services sont offerts **gratuitement** grâce aux généreux donateurs de la région. Fondation René-Verrier : **819 477-3044**.

*Par Carmel Fafard,
collaboratrice de l'APPAD*

Sources utilisées :

- L'Appui pour les proches aidants. « La Fondation René-Verrier aura sa maison de soins palliatifs! », repéré à www.lappui.org/centre-du-quebec/nouvelles-et-evenements

- L'Express de Drummondville, « L'homme d'affaires Roger Dubois offre l'une de ses résidences », 30 janvier 2013.

Drummondville, amie des aînés



La démarche Municipalité amie des aînés (MADA) a été mise en place en 2008 à la Ville de Drummondville. L'objectif de ce projet est d'identifier les besoins et les lacunes en matière de services et d'infrastructures afin que les personnes âgées puissent vivre en restant actives dans leur milieu. Plusieurs actions déployées depuis quatre ans touchent

l'accessibilité physique aux infrastructures. Dans une ville MADA, on se déplace plus facilement à pied, en autobus ou en voiture; des bancs permettent de prendre des pauses et les aires de services sont accessibles aux personnes ayant des pertes motrices ou autres incapacités.

L'information et la programmation d'activités sont adaptées aux besoins des aînés afin d'assurer leur participation et leur implication. D'autres actions sont également développées en collaboration avec les organismes locaux afin de **mieux répondre aux besoins dans le domaine de la santé et des services sociaux.**



Parcours d'exercices au parc de la Paix.

La Ville de Drummondville s'est engagée dans cette démarche, car elle considère les aînés comme des citoyens à part entière et elle est consciente des défis que représente le vieillissement de la population qui est déjà bien amorcé. D'ailleurs, fière des actions déjà réalisées, la Ville prévoit retourner auprès des personnes âgées afin de planifier un nouveau plan d'action qui sera déployé à partir de 2014.

La responsabilité du projet relève d'une agente aux Politiques et programmes communautaires qui est également responsable de la Politique familiale et de la Politique d'accessibilité universelle. Cette stratégie permet à la Ville de tenir compte des besoins de tous les groupes quand vient le temps de planifier de nouveaux services et infrastructures. L'agente peut être contactée aux Services à la population au numéro **819 850-1283**.

*Par Sylvie Allie, agente Politiques et programmes communautaires
Ville de Drummondville*

Une ligne d'écoute au service des proches aidants d'aînés

Depuis novembre 2012, la ligne Info-aidant répond aux proches aidants d'aînés désirant obtenir de l'information sur divers sujets et des renseignements sur les services disponibles, tout en leur offrant une écoute, du soutien et un accompagnement tout au long de leur parcours de proche aidant.



- ⇒ Vous cherchez des ressources près de chez vous pouvant vous aider pour de l'entretien ménager, la préparation des repas ou dans l'interprétation des programmes gouvernementaux?
- ⇒ Vous ressentez de l'isolement et de l'épuisement dus à votre rôle d'aidant?
- ⇒ Vous êtes à la recherche d'information fiscale ou sur une maladie en particulier?

Julie Martin, conseillère aux proches aidants d'aînés, est là pour vous accompagner dans l'identification de vos besoins, par un service téléphonique professionnel d'écoute, de soutien et de référence. Vous pouvez nous rejoindre du lundi au vendredi de 8 h à 16 h au numéro sans frais **1 855 852-7798**.

Place aux personnes proches aidantes

Une jeune femme dans la cinquantaine qui a pris soin de sa mère souffrant d'Alzheimer pendant une période d'environ 14 ans, a accepté de nous accorder une entrevue afin de partager son expérience comme proche aidante. En voici le résumé.



1- Quelle aide as-tu apportée à ta mère?

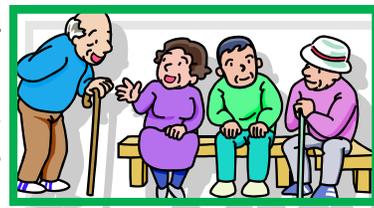
Au début de la maladie, c'était surtout des activités de loisir parce que ma mère aimait beaucoup les divertissements. En même temps, ça donnait un répit à mon père. À mesure que la maladie a évolué, c'était davantage des visites et repas à la maison, aussi de la relation d'aide avec mon père, principal proche aidant de ma mère. Puis se sont ajoutés les soins d'hygiène corporelle, l'achat de vêtements. Ma mère était souvent triste, alors je la consolais aussi. Lorsqu'elle a été hébergée en centre de soins de longue durée, je faisais des promenades avec elle ou j'étais présente tout simplement.

2- À part ton père et toi, y avait-il d'autres proches aidants et si oui, aviez-vous précisé le rôle de chacun?

Le pilier, c'était mon père. Mes frères et sœurs aidaient aussi selon leurs possibilités, car certains vivaient à l'extérieur de la ville. L'apport de chacun se faisait naturellement ou selon les demandes exprimées par mon père.

3- Savais-tu qu'il existe à Drummondville une association pour les personnes proches aidantes depuis l'été 2011?

Oui, c'est une belle initiative. Il y a aussi d'autres organismes comme la Maison Myosotis, qui donne un répit aux proches aidants de personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer.



4- Quels sont les aspects difficiles vécus comme proche aidante?

Il vient un temps où on doit reconnaître que ça dépasse nos compétences ou nos limites. C'est différent pour chaque personne et il ne faut pas juger cela. Pour moi, ça a été lorsque ma mère a eu besoin de soins d'hygiène. J'ai eu une période de réaction, de dépression. Ce que j'ai trouvé difficile aussi, c'est le sentiment de culpabilité qui nous guette comme proche aidant. Dans notre cas, ça s'est manifesté lorsque nous avons dû « placer » ma mère en hébergement. Une autre difficulté était le fait que j'étais proche aidante pour ma mère et pour mon père (le proche aidant le plus proche) qui avait aussi besoin d'aide. Je trouve que les services de répit accessibles aux proches aidants pourraient être davantage développés.



5- Que retires-tu de ton expérience de proche aidante?

Ça a eu l'effet de réunir la famille, ça m'a amenée à apprécier la valeur de chaque moment, à vivre dans le présent. Comme la maladie a été progressive, j'ai pu vivre le deuil de ma mère plus doucement. Je me sentais aussi contente de pouvoir « remettre » à mes parents ce que j'ai reçu d'eux comme enfant. J'ai été aussi épatée de découvrir des gens de cœur incroyables pour nous aider au centre d'hébergement dans cette étape plus difficile de notre vie.

6- Aurais-tu des conseils à partager aux personnes qui aident leur proche souffrant d'Alzheimer?

Aller chercher de l'information (conférences, organismes) sur la maladie afin de ne pas rester dans la peur de celle-ci. Profiter du moment présent. Prendre soin du proche aidant le plus proche. Se donner le droit de faire place à ses émotions et accepter que les autres en ont des différentes. « Travailler » sur sa culpabilité. Être à l'écoute de ses limites et ne pas attendre pour aller chercher du soutien. Accepter aussi que les autres aient des limites différentes.

Témoignage d'une proche aidante de la MRC de Drummond

Calendrier des activités



passer un agréable été! En participant aux activités!

Mai 2013



Mercredi, 22 mai, de 14 h à 16 h

Conférence : Au volant de ma santé

Plusieurs questions pouvant affecter les personnes âgées et leurs proches aidants seront traitées : « jusqu'à quel âge puis-je conduire mon véhicule? », « quoi faire pour augmenter mes chances de conduire un véhicule le plus longtemps possible? », « quoi faire lorsqu'un proche éprouve des problèmes de santé pouvant nuire à sa capacité de conduire? ». Conférencière invitée : Danielle Loiselle, conseillère régionale en sécurité routière de la Société de l'assurance automobile du Québec. Lieu : Centre communautaire récréatif Saint-Jean-Baptiste, salle Claude-Béland, 114, 18^e avenue. Nombre de places limité : **confirmez votre présence** au Centre d'action bénévole, **819 472-6101**.

Dimanche, 26 mai, dès 10 h

Marche de la Mémoire : marchez pour quelqu'un qui vous tient à cœur!

Organisée par la Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer et les 20 sociétés Alzheimer régionales du Québec, cette activité vise à sensibiliser la population à la maladie d'Alzheimer et à amasser des fonds afin de continuer à offrir des services de qualité aux personnes souffrant d'Alzheimer et à leurs proches. À Drummondville, le départ se fera à 10 h du Centre Frederick-George-Heriot, 75, rue Saint-Georges. Coût de l'inscription : 10 \$. Pour s'inscrire en ligne : <http://lamarchedelamemoire.com> et choisir Société Alzheimer du Centre-du-Québec. Pour information : **819 474-3666**. On vous attend en grand nombre!

Dimanche, 26 mai, dès 8 h 30

10^e anniversaire de la Marche de l'eSPoir

La Société canadienne de la sclérose en plaques vous invite à venir marcher pour l'espoir. Dès 8 h 30, venez vous inscrire et participez à une courte marche de 2,5 km! Visitez nos 10 kiosques d'information et profitez d'une animation festive. Le clown Myéline sera sur place avec ballons, bonbons et jeux pour le bonheur des tout-petits. Au programme également : repas et spectacle musical inoubliable. Bienvenue aux proches aidants qui offrent au quotidien un soutien remarquable. Nous souhaitons que cette activité soit une journée de détente, un moment de fête pour vous. Lieu : Centre récréatif Saint-Jean-Baptiste, 114, 18^e avenue. Soyez au rendez-vous! Info : Susan, **819 474-6556**.

Juin 2013

Samedi, 1^{er} juin, au parc Woodyatt, dès 19 h

11^e édition du Relais pour la vie de la Société canadienne du cancer (SCC)

Pendant toute une nuit, les participants marchent afin d'amasser des fonds pour la SCC. C'est l'occasion de se retrouver pour célébrer les survivants du cancer, rendre hommage à ceux qui ont perdu leur combat et lutter dans l'espoir d'éliminer cette terrible maladie. Dès 19 h pour le tour des survivants, venez appuyer les demandes au gouvernement afin de donner plus de mordant à la Loi sur le tabac et offrez un luminaire en hommage à un être cher. Info : **819 478-3261**.



Jeudi, 6 juin, de 13 h 15 à 15 h 30

Assemblée générale annuelle des membres

L'APPAD vous invite à sa 2^e Assemblée générale annuelle. Au programme : accueil, assemblée, léger goûter et conférence « Les sept règles pour bien dormir » de Nicole Gratton, auteure de plusieurs livres. La rencontre aura lieu au Centre communautaire récréatif Saint-Jean-Baptiste, salle Claude Béland, 114, 18^e avenue. Le nombre de places est limité. **Confirmez votre présence avant le 31 mai au 819 850-1968 ou à l'adresse courriel suivante : info@live.ca**.



Jeudi, 13 juin, de 13 h 30 à 15 h 30

Coude à coude : Profiter de l'été avec son aidé

L'APPAD vous invite à une rencontre entre personnes proches aidantes pour discuter de ce thème. Aux portes de l'été, nous identifierons des moyens de profiter de la belle saison estivale. Comment conjuguer les vacances avec son rôle d'aidant? Existe-t-il des facilitateurs? Lieu de la rencontre (nouveau lieu) : salle de l'Association des personnes handicapées de Drummond, au 450, rue Heriot (stationnement à l'arrière). Pour information, téléphoner à l'APPAD : **819 850-1968**.

Juillet 2013

*** Congé de coude à coude en juillet**

Début d'une nouvelle activité de ressourcement!



Mercredi, 10 juillet, de 13 h 15 à 15 h 30

Les quilles entre proches aidants

L'APPAD vous invite. Venez vous changer les idées et profiter d'un bon moment ensemble! Le coût total de l'activité est de 3 \$ par participant pour jouer deux parties de quilles. **Confirmez votre présence au 819 850-1968.** Lieu de l'activité : Centre de divertissement Drummond, au 600 rue Cormier, Drummondville. Venez nous raconter votre été et vous amuser avec nous!

Août 2013



Mercredi, 7 août, de 13 h 15 à 15 h 30 Les quilles entre proches aidants



Vous avez manqué la première activité de quilles du mois de juillet? Une deuxième chance vous est offerte de venir vous changer les idées avec nous et de profiter d'un bon moment ensemble! Le coût total de l'activité est de 3 \$ par participant pour jouer deux parties de quilles. Confirmez votre présence au 819 850-1968. Lieu de l'activité: Centre de divertissement Drummond, au 600 rue Cormier, Drummondville. Venez nous raconter votre été et vous amuser avec nous!

Dimanche, 11 août, au parc Woodyatt (pavillon de la danse), dès 10 h Le Pique-nique des aînéEs

10 h Messe plein air avec l'évêque de notre diocèse, Mgr André Gazaille, animée par le groupe Cocktail, six musiciens, dont fait partie Guy Lebel, responsable diocésain de la pastorale des aînés. Spectacle de 13 h 30 à 15 h avec notre groupe invité Cocktail; chants populaires et folkloriques seront au menu. **Apportez votre pique-nique et votre chaise.** Tirage en après-midi. **En cas de pluie, se rendre à l'église Saint-Frédéric : même programme.** Pour information :819 472-2345.



Jeudi, 22 août, de 13 h 30 à 15 h 30 Coude à coude: La gestion des conflits interpersonnels

Le rôle de proche aidant nous amène à avoir plus de contacts avec la personne aidée, mais aussi une plus grande proximité avec d'autres personnes. Vous pouvez côtoyer de nouvelles personnes (préposés, travailleurs de la santé) ou voir plus souvent qu'auparavant certains des membres de votre famille. Dans ces rapports interpersonnels, il peut surgir des conflits... Comment gérer ces conflits? L'APPAD vous invite à une rencontre entre personnes proches aidantes pour discuter du thème et cerner des méthodes de résolution de conflit. Lieu de la rencontre : salle de l'Association des personnes handicapées de Drummond, au 450, rue Heriot (stationnement à l'arrière). Pour information, APPAD : **819 850-1968.**



Saviez-vous que...

Plusieurs connaissent le **numéro de téléphone 811** qui permet de joindre rapidement une infirmière en cas de **problème de santé** non urgent. Saviez-vous que dans la Mauricie et au Centre-du-Québec, le 811 donne aussi accès au service d'**Info-social**? Ce service s'adresse à toute personne vivant une situation difficile (ex. : anxiété, deuil, difficultés familiales, santé mentale, maltraitance, toute situation qui vous inquiète). On peut appeler pour soi ou pour un proche. Les services **Info-santé et Info-social sont gratuits**, confidentiels et accessibles **24 h sur 24, 7 jours sur 7.**





MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION
2013 :

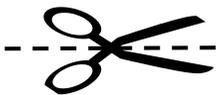
Ghislaine Lamoureux, présidente
Andrée Ouellet, vice-présidente
Donald Belval, secrétaire-trésorier
Pierrette Blais-Leblanc, administratrice
Denise Boisclair, administratrice
Paulette L'Heureux, administratrice

Téléphone : 819 850-1968

PERMANENCE :

Emmanuelle Blanchard, coordonnatrice

255, rue Brock, local 420
Drummondville (Québec) J2C 1M5



GRATUIT

Demande d'adhésion (membre)

L'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond œuvre à l'amélioration du bien-être et de la santé des personnes proches aidantes de la MRC de Drummond.

Je demande à devenir membre de l'Association des Personnes Proches Aidantes Drummond, puisque je m'intéresse aux buts et aux activités de cette association.

Nom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

- En étant membre, je :
- recevrai le journal *Soutenir* 3 fois par année;
 - serai informé des activités de l'Association;
 - aurai un droit de vote lors de l'assemblée générale annuelle;
 - respecterai les règlements généraux de l'Association.

Le conseil d'administration doit accepter votre demande.

Signature : _____

Date : _____

Nous remercions nos commanditaires.
Grâce à eux, vous pouvez lire ce journal!



**Centre
d'action bénévole
Drummond**

**LES SERVICES DONNENT DU RÉPIT AUX PROCHES
AIDANTS ET SUPPORTENT LA PERSONNE DANS SON
QUOTIDIEN.**

Proches aidants

Gardiennage léger

Donner un répit de quelques heures par semaine à un(e) proche aidant(e) vivant avec une personne âgée en perte d'autonomie.

Le temps d'un café

Offrir aux proches aidants une pause afin de partager avec d'autres leur vécu et recevoir du support et de l'information.

Personnes âgées ou en perte d'autonomie

Accompagnement- transport médical

Apporter à la personne qui a besoin d'être accompagnée, un support moral pour des rendez-vous médicaux.

Visites d'amitié

Permettre des échanges et une vie sociale en recevant la visite d'un même bénévole.

**Vous pouvez rejoindre
l'équipe du Centre d'action
bénévole Drummond
lundi au vendredi**

**8h30 à 16h30 au (819) 472-6101
ou par courriel cabdrummond@cgocable.ca**

Si vous avez
besoin de nous,
nous sommes là pour
vous. Si vous connaissez
une personne qui a
besoin de nous, nous
sommes là pour
elle.

« Pour d'autres moments de bonheur »

Des sorties culturelles et sociales pour recréer un réseau de support aux participants vivant de la solitude et demeurant à Drummondville.

Popote roulante Assurer un repas chaud ou surgelé, équilibré, livré à domicile.

Télé-bonjour Favoriser un sentiment de sécurité et briser l'isolement par un bref contact téléphonique quotidien.

Un complément d'information est disponible sur le www.cabdrummond.ca

Vous êtes un proche aidant d'aîné?

Vous offrez un soutien moral ou accompagnez une personne aînée en perte d'autonomie liée au vieillissement, dans les tâches de la vie quotidienne telles que :

- Rendez-vous médicaux
- Emplettes, épicerie, pharmacie
- Tâches ménagères
- Préparation des repas
- Soins d'hygiène, habillement
- ... et bien plus encore!

Vous avez accès à un service téléphonique d'écoute, de soutien, d'information et de référence!

Vous cherchez les ressources disponibles dans votre localité qui répondent à vos besoins?



Vous ressentez de l'isolement, de l'épuisement et sentez que vous manquez de ressources?



Vous cherchez du soutien et de l'information?



Vous ne savez plus par où commencer ni à qui vous adresser?

LIGNE INFO-AIDANT : 1 855 852-7798 (sans frais)

Visitez-nous au www.lappuicdq.org

Julie Martin
Conseillère aux proches aidants



Résidence 600 Bousquet

*Un Milieu
de Vie*

ADAPTÉ



La

Résidence 600 Bousquet

est un complexe résidentiel multi-services
pour personnes autonomes
ou semi-autonomes.

Une Visite

VOUS
CONVAINCRA

Que vous soyez en convalescence
suite à une chirurgie,
ou que vous ayez besoin d'un répit,
nous vous aiderons
efficacement à revenir à la santé
et à vous reposer.

600, rue Bousquet, Drummondville, J2C 5V9

Tél : 819 477-6862



ME GÉRARD GUAY, notaire

Le spécialiste en :

- Règlement de successions
- Testaments et mandats d'inaptitude
- Régimes de protection des inaptes
- Homologation de mandat
- Droit des aînés

Informez-vous de notre nouveau
Service d'accompagnement des
représentants légaux

ASSISTANCE PLUS

Étude GUAY Notaires

235, rue Heriot, bureau 350
Drummondville (Québec) J2C 6X5
Téléphone : 819 472-3341

Courriel : gguay@notarius.net
Web : www.gerardguay.com

Logisoutien inc. est une entreprise d'économie sociale en aide domestique, sans but lucratif qui dessert la MRC de Drummond.



Nous pouvons vous aider pour votre:

- **Entretien ménager,**
- **Entretien des vêtements,**
- **Préparation de repas,**
- **Grand ménage,**
- **Et vos courses diverses.**

*Le tarif horaire varie de 3,75 \$ à 13,00 \$,
téléphonez-nous pour connaître le vôtre!*

**Pour nous joindre : 295, rue Cockburn, bureau 102, Drummondville
819 475-2200**

Aider,

c'est d'abord savoir

prendre soin de soi.



François Choquette

Député fédéral,
circonscription de Drummond

francois.choquette@parl.gc.ca
819-477-3611



Nicole et Michel Vincent
Pharmaciens-proprétaires

Nicole et Michel Vincent
501, St-Pierre
Drummondville (QC)
J2C 3W4
T 819 478-9376
F 819 478-9385

Lun. au merc.
9h à 21h
Jeu. et vend.
9h à 21h
Samedi
9h à 17h
Dimanche
fermé

membre affilié à
Proxim

www.groupeproxim.ca



Michel Vincent
Propriétaire

Michel Vincent, pharmacien
226 Notre-Dame
St-Germain de Grantham, (QC)
J0C 1K0
T (819) 395-4455
F (819) 395-5448
vincentm@groupeproxim.org

Lun. à merc.
9h à 18h
Jeu. et vend.
9h à 21h
Samedi
9h à 11h30
Dimanche
fermé

membre affilié à
Proxim

www.groupeproxim.ca

MÉGABURO

DES GENS DE CHEZ NOUS!

1285, rue Cormier, Drummondville (Québec) J2C 6M1
Téléphone : 819 477-3535 / Sans frais: 1 800 268-3626
Télécopieur : 819 477-8807



APPAD
L'Association des Personnes
Proches Aidantes Drummond

Téléphone : 819 850-1968
255, rue Brock, local 420,
Drummondville (Québec)
J2C 1M5