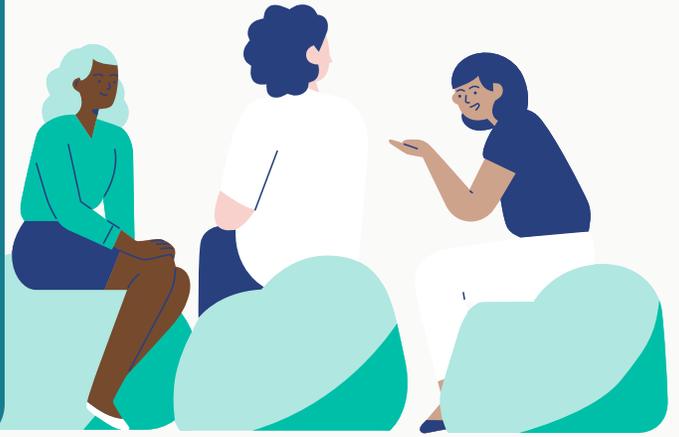


# Prochaines étapes de votre parcours d'aidant naturel

## TRANSITIONS DANS LES SOINS ET SERVICES



**Une transition dans les soins ou les services se produit lorsque la personne dont vous vous occupez passe d'un milieu ou d'un service à un autre. Une transition peut également s'appeler un congé ou un aiguillage.**

Les transitions peuvent supposer de nouvelles routines, de nouveaux fournisseurs de soins ou de services et des changements dans les médicaments ou les soins requis. Cette fiche d'information vous guidera dans les changements qui pourraient accompagner une transition dans les soins ou les services.

## RAPPELS <sup>1</sup>

Obtenir des renseignements auprès des fournisseurs de soins ou de services peut vous aider à gérer les défis courants qui peuvent survenir lors d'une transition. Si cela n'a pas déjà été fait, discutez des points suivants avec les fournisseurs de soins ou de services :

### Soins personnels

- Comment aider avec les soins personnels et les activités de la vie quotidienne
- Équipement médical nécessaire et mode d'emploi, le cas échéant.

### Médicaments

- Changements apportés aux médicaments et pourquoi
- Administration des médicaments (dose, fréquence et voie)
- Effets secondaires à surveiller

### Rendez-vous

- Où, quand et avec qui
- Raison du rendez-vous
- Options de transport pour aller au rendez-vous

### Services communautaires

- Services et ressources communautaires disponibles pour vous et la personne dont vous vous occupez, p. ex., *services alimentaires, de répit et de transport*

### Symptômes

- Symptômes ou changements à surveiller selon le problème de santé ou le diagnostic de la personne dont vous vous occupez

### Qui contacter

- Urgence médicale
- Urgence en santé mentale
- Services sociaux
- Demandes générales / préoccupations non urgentes



### Communiquez avec le fournisseur de soins ou de services si :

- Vous ne comprenez pas les renseignements qu'on vous a fournis.
- Vous avez des inquiétudes quant à la gestion des soins et avez besoin de soutien.
- La personne dont vous vous occupez n'a pas de médecin de famille ou d'infirmière praticienne auprès de qui effectuer un suivi.

## DÉFIS ET AVANTAGES DU RÔLE D'AIDANT NATUREL<sup>2</sup>

Être aidant naturel peut comporter des défis. Réaliser ce fait peut vous aider à comprendre vos forces et à reconnaître les aspects positifs de ce rôle. Voici quelques exemples de ces défis et avantages :

DÉFIS	AVANTAGES
<p><b>Soins et coordination</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aide avec les soins, les médicaments, l'équipement et les rendez-vous</li></ul> <p><b>Coûts déboursés</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Stationnement, transport, nourriture</li></ul> <p><b>Santé physique et mentale</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Soulever/se courber; négliger vos propres besoins; changement dans les rôles et les relations</li></ul>	<p><b>But dans la vie et sentiment du devoir accompli</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Trouver un sens à sa vie, redonner et se sentir accompli du fait de pouvoir fournir une aide</li></ul> <p><b>Relations renforcées</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Par la prestation de soins</li></ul> <p><b>Trouver votre superhéros intérieur</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Utiliser votre force pour développer des stratégies d'adaptation et accepter l'aide des autres</li></ul>

## STRATÉGIES POUR PRENDRE SOIN DE SOI<sup>3</sup>

Prendre soin de soi signifie prendre du temps pour faire les choses que vous aimez ou qui vous procurent un bien-être. Voici quelques stratégies qui peuvent aider à réduire le stress et vous soutenir dans votre rôle d'aidant naturel :



**En parler avec quelqu'un.** Vous pouvez, par exemple, prendre contact avec un ami, un membre de votre famille, un groupe de soutien ou un thérapeute pour partager vos expériences ou vos préoccupations.



**Se détendre.** Essayez de prendre le temps de vous détendre intentionnellement chaque jour. Vous pouvez faire une promenade paisible, prendre quelques respirations lentes et profondes ou faire de la méditation.



**Faire des activités qui vous plaisent.** Par exemple, rencontrer des amis, regarder un film, lire un livre, écouter de la musique ou préparer un plat que vous aimez.



**Manger sainement et bien dormir.** Autant que possible, ne sautez pas de repas. Essayez de manger des fruits et des légumes, de rester hydraté, de limiter les aliments moins sains et de dormir 7 à 9 heures par nuit.



**Faire de l'activité physique.** Essayez de faire de l'exercice régulièrement pour accélérer votre rythme cardiaque. Vous pouvez faire une marche rapide ou une balade à vélo ou utiliser une application d'exercice.

## AUTRES SERVICES

### Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario

Renseignements sur les services et soutiens offerts.



aidantsontario.ca



1-833-416-2273

### Soutien aux soins communautaires et à domicile

Coordination des soins et services régionaux de soins à domicile.



ontariosanteadomicile.ca



1-888-470-2222

### Équipe Santé Ontario – Northern York et Simcoe Sud

Services communautaires, de santé et gouvernementaux locaux.



nyssoht.ca/community-resources

### SE Santé – Elizz

Services de soins et ressources pour aidants naturels.



elizz.com



1-866-565-0065

Sources : 1. « Les transitions dans les soins et les services – Fiche d'information » (en anglais) (Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario)

2. « Défis et avantages du rôle d'aidant naturel » (en anglais) (Family Caregivers of British Columbia)

3. « Catalyseurs pour la santé mentale : prendre soin de soi » (en anglais) (Centre de toxicomanie et de santé mentale)