Petro-Canada CareMakers Foundation™

Sujet de conversation pour les aidants



Prodiguer des soins à un proche fait partie de la vie de millions de Canadiens et, à un moment ou à un autre, bon nombre d'entre nous seront appelés soit à prendre soin d'un être cher, soit à compter nous-mêmes sur le soutien de quelqu'un. Bien que ces conversations puissent être difficiles, parler tôt des soins à prodiguer à un proche peut aider les familles à mieux comprendre les souhaits de chacun, à planifier et à relever les défis futurs avec plus de confiance.

Comment utiliser ce document :

Utilisez ces amorces de conversation pour amorcer des discussions importantes sur les soins à prodiguer à un proche avec les personnes qui vous entourent. Que vous soyez actuellement aidant, que vous puissiez avoir besoin d'aide à l'avenir ou que vous souteniez une personne qui en a besoin, ces questions sont conçues pour vous aider à explorer ensemble les besoins, les préférences et les projets d'avenir.

Qu'est-ce qu'un proche aidant?

Un proche aidant est une personne qui offre un soutien continu et non rémunéré à un membre de sa famille, à son partenaire, à un ami ou à un être cher qui vit avec un handicap physique, une maladie chronique, un problème de santé mentale, un besoin lié au vieillissement, une déficience développementale, une blessure ou tout autre trouble nécessitant des soins ou une aide régulière. Un proche aidant peut également prendre soin de sa famille choisie : des personnes qui ne sont pas liées par le sang, le mariage ou des liens juridiques, mais avec lesquelles il a développé des liens étroits, semblables à ceux d'une famille, et qui lui offrent affection, soutien et soins.

Bien-être émotionnel et relations

a) Qui souhaiteriez-vous faire participer aux décisions importantes concernant vos soins ou ceux d'un proche?
Précisez qui devrait participer aux discussions et à la prise de décisions si les circonstances changent.

b) Quels sont vos principaux espoirs ou vos principales préoccupations concernant le fait de recevoir des soins ou d'en prodiguer à l'avenir?
Créez un espace propice à des discussions ouvertes et honnêtes sur les peurs, les attentes et les priorités.

c) Qu'est-ce qui vous permettrait de vous sentir le plus soutenu(e)?
Discutez des préférences en matière de soutien émotionnel, de compagnie, d'indépendance et de maintien de la qualité de vie.

Soins physiques

a) Avez-vous réfléchi à la personne à qui vous feriez confiance pour vous soutenir si vous aviez vous-même besoin de soins ou si vous deveniez proche aidant pour un être cher?
Discutez des personnes qui se sentent à l'aise d'assumer différentes responsabilités de proche aidant et du soutien dont elles pourraient avoir besoin.

b) De quel type de soins auriez-vous besoin pour maintenir votre autonomie?
Discutez des besoins potentiels liés à la mobilité, au transport, aux soins personnels, à la préparation des repas ou à la gestion de la santé.

c) À quoi ressemblerait une journée type si vous aviez besoin d'une aide supplémentaire?
Réfléchissez à vos routines, à vos activités, à vos liens sociaux et au niveau d'aide qui vous conviendrait.

Ressources de planification et de soutien

a) Avez-vous discuté des répercussions pratiques, émotionnelles, psychologiques, sociales et financières liées au fait de prodiguer des soins ou d'en avoir besoin?
Discutez de la manière dont le fait d'être proche aidant pourrait avoir une incidence sur les routines quotidiennes, les relations, le bien-être émotionnel, le niveau de stress, la santé mentale, les responsabilités professionnelles, les finances et les types de soutien qui pourraient être nécessaires.

b) Y a-t-il des plans, des préférences ou des documents importants que vous devriez connaître dès maintenant?
Parlez des préférences en matière de soins, des souhaits concernant la prise de décisions, des plans d'urgence et de tout document ou renseignement important pouvant soutenir la planification des soins à l'avenir, comme les testaments, les procurations, les directives médicales anticipées et autres ressources de planification.

c) Sur quels réseaux de soutien pourriez-vous compter?
Explorez les ressources de soutien disponibles auprès de votre famille, de votre famille choisie, de vos amis, de vos voisins, des organismes communautaires, des avantages sociaux offerts par votre employeur, des fournisseurs de soins de santé et des ressources professionnelles destinées aux proches aidants.

Visitez **prochesaimants.ca** pour accéder à des ressources, à de l'information et à du soutien supplémentaires destinés aux proches aidants et à leurs proches.

Lancez la conversation dès aujourd'hui

Tout parcours d'aidant commence par une conversation. Utilisez ces questions pour amorcer des discussions importantes avec les personnes qui vous entourent au sujet des besoins, des préférences et des projets d'avenir en matière de soins. Au fil de ces conversations, envisagez de faire appel à des ressources professionnelles de confiance, notamment des fournisseurs de soins de santé, des professionnels de la santé mentale et du droit, des conseillers financiers, des spécialistes des avantages sociaux en milieu de travail et des organismes communautaires, qui peuvent vous aider à orienter vos décisions en matière de soins et votre planification pour l'avenir.