Repérer une personne proche aidante

Une personne proche aidante (PPA) peut offrir du soutien à un proche :

- ○ De façon régulière ou seulement à l'occasion
- ○ Pour une courte période ou pour longtemps

Ce soutien peut exister dans différents contextes, peu importe :

- ○ L'âge ou le genre de la personne aidée
- ○ Son lieu de vie
- ○ La nature de son incapacité (temporaire ou permanente)

La personne proche aidante choisit librement d'aider. Son engagement doit être volontaire, bien compris, et elle peut décider d'y mettre fin à tout moment.

Comment reconnaître une personne proche aidante ? En portant attention à différents gestes ou attitudes d'aide.

Habitudes

- ☐ Accompagne à des rendez-vous
- ☐ Présente en hospitalisation ou en hébergement
- ☐ Participe aux décisions
- ☐ Aide bénévolement
- ☐ Intervient aux moments clés

Comportements

- ☐ Pose des questions
- ☐ Connaît bien les réactions du proche
- ☐ Utilise-le « nous »
- ☐ Veille à la qualité de vie du proche

Responsabilités

- ☐ Aide aux repas
- ☐ Soins personnels et hygiène
- ☐ Ménage
- ☐ Achats et courses
- ☐ Déplacements
- ☐ Soutien affectif/psychologique
- ☐ Gestion de rendez-vous, soins et médicaments

☑ **Un ou plusieurs OUI** = la personne est probablement une PPA.

LA PROCHE AIDANCE un engagement à reconnaître

Sources : Publications du ministère de la Santé et des Services sociaux - Reconnaître les personnes proches aidantes comme partenaires pour mieux les soutenir - Cadre de référence pour le réseau de la santé et des services sociawux – Novembre 2024 https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2023/23-835-17W.pdf

Santé Québec

Soutenir une personne proche aidante

Être une personne proche aidante (PPA) demande beaucoup d'énergie et peut aussi avoir des effets sur sa propre santé et sa qualité de vie.

Accueillir sa réalité et la reconnaître comme une partenaire aide à améliorer les soins et les services offerts à son proche.

Il est aussi important de rester attentif pour repérer les situations où la personne proche aidante pourrait vivre de la pression, de la contrainte ou même de la maltraitance, car cela peut nuire à son bien-être.

Parler avec la personne proche aidante

Prendre le temps de lui poser des questions simples sur ses besoins et ses limites permet de mieux l'accompagner.

- ☐ Est-ce qu'elle est la seule, ou la principale personne qui aide son proche à la maison ?
- ☐ Soutient-elle plus d'une personne à la fois ?
- ☐ Reconnaît-elle ses propres limites dans son rôle ?
- ☐ Semble-t-elle fatiguée, stressée ou inquiète ?
- ☐ Dit-elle que son rôle lui prend beaucoup de temps ou d'énergie ?
- ☐ Explique-t-elle que son aide l'empêche de remplir toutes ses autres responsabilités ?
- ☐ A-t-elle l'impression d'être obligée de continuer à aider ?

☑ **Un ou plusieurs OUI =** la PPA a probablement besoin de soutien additionnel.

Actions concrètes

1. **Consulter et compléter** l'outil en ligne de referenceaidancequebec.ca
2. **Inviter** la PPA à consulter les ressources de l'Appui → lappui.org
3. En cas de détresse psychologique → **composer le 811, option 2**
4. En cas de doute → **écrire à la coordonnatrice :** partenariat.procheaidance.cemtl@ssss.gouv.qc.ca

LA PROCHE AIDANCE un engagement à reconnaître

Sources : Publications du ministère de la Santé et des Services sociaux - Reconnaître les personnes proches aidantes comme partenaires pour mieux les soutenir - Cadre de référence pour le réseau de la santé et des services sociawux – Novembre 2024 https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2023/23-835-17W.pdf

Santé Québec