

Une communauté tissée serrée pour du répit flexible

Trousse d'informations et de préparation destinée aux
personnes impliquées dans le programme de répit flexible.

**« Le fardeau
supporté en groupe
est une plume »**
Proverbe maure



Cette trousse appartient à _____

ACRONYMES :

CIRUSSS : Chaire interdisciplinaire sur la santé et les services sociaux pour les populations rurales

CISSS DU BSL : Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent

MRC : Municipalité régionale de comté

UQAR : Université du Québec à Rimouski

 « **Seul on va plus vite, mais ensemble on va plus loin.** » Proverbe africain

RÉDACTION : Marie-Josée Fillion, coordonnatrice en matière de proche aide au CISSS du Bas-Saint-Laurent et Sara Gosselin (M.T.S.), agente de recherche, Chaire CIRUSSS (UQAR), en collaboration avec les membres du comité de formation, ainsi que les membres du comité de pilotage.

GRAPHISTE : Audrey Sasseville, agence créative Blush

DATE : Février 2026 (3^e version)

TABLE DES MATIÈRES

1• Avant-propos :

- Contexte du projet : Démarche régionale Bien vieillir chez soi_____ 4

2• Introduction :

- Explication du programme de répit flexible :
*Une communauté tissée serrée*_____ 4

3• Personnes impliquées dans le programme :

- Les personnes qui reçoivent le service : qui sont-elles?_____ 9
- Les personnes qui donnent le service de répit : qui sont-elles?__ 10

4• Déroulement du service :

- Étape de la mise en place du service à la suite de votre
inscription_____ 11

5• Attentes et responsabilités des personnes impliquées _____ 13

6• Ressources d'aide :

- Savoir reconnaître les réalités associées au vieillissement_____ 15
- Savoir communiquer avec une personne atteinte
d'un trouble neurocognitif_____ 16
- Savoir interagir : attitude à privilégier et à proscrire_____ 17
- Savoir reconnaître les types de troubles neurocognitifs_____ 19
- Savoir s'amuser : exemples d'activités à faire_____ 21
- Savoir s'informer : sites internet à consulter_____ 22
- Savoir agir : en cas de situation particulière_____ 23

7• Journal de Bord :

- Informations personnelles des personnes impliquées_____ 25
- Informations en cas d'urgence_____ 27
- Informations sur le fonctionnement général de la personne aînée_ 28
- Informations sur l'état actuel de la personne
proche aidante_____ 37
- Cahier de notes et d'observation_____ 38

1 • Avant-propos : Démarche régionale *Bien vieillir chez soi*

Le programme *Une communauté tissée serrée* pour du répit flexible a été développé au Bas-Saint-Laurent, dans le cadre et avec le soutien financier de la démarche régionale appelée *Bien vieillir chez soi*¹, de l'automne 2023 à l'hiver 2026. Cette mobilisation régionale a mis sur pied une vaste programmation de huit projets de recherche-action. Des partenaires des secteurs de la santé, de la recherche, du monde municipal, du domaine politique et de même que des personnes représentantes des personnes âgées (personnes expertes de vécues) ont démontré leur volonté d'agir ensemble, pour permettre aux personnes âgées du Bas-Saint-Laurent de vivre le plus longtemps possible à domicile et dans leur communauté en adaptant de façon innovante l'offre de services.



2 • Introduction : Qu'est-ce que le programme *Une communauté tissée serrée pour du répit flexible*?

BUT DE CE PROGRAMME : Offrir un service de répit flexible aux personnes proches aidantes de personnes âgées présentant un début de troubles neurocognitifs qui requièrent une présence et une surveillance.

¹ Pour en savoir davantage sur cette démarche : <https://vieillirchezsoi-bsl.org/>

QU'EST-CE QUE LE RÉPIT FLEXIBLE ?

- Du répit ponctuel ou du répit offert dans un cours délai à domicile;
- Offert de jour, de soir et de fin de semaine, selon le moment qui convient et selon les besoins de la personne proche aidante.



DANS LA VISION DU PROJET, LE RÉPIT C'EST ...

Un service avant tout POUR la personne proche aidante (PPA). Il s'agit d'un temps d'arrêt temporaire offert à la PPA afin qu'elle puisse :

- Prendre du temps pour elle;
- Socialiser avec ses pair.es;
- Prendre du recul sur sa situation;
- Relaxer;
- Vaquer à d'autres occupations de son choix, etc.



Le répit peut prendre différentes formes selon les besoins :

- **Répit-surveillance** : assurer une présence sécurisante (une vigie).
- **Répit-stimulation** : proposer des activités encadrées qui stimulent différentes compétences chez la personne âgée (voir la section 6.5 du guide, pour des idées d'activités).
- **Visite amicale** : créer un moment de lien et d'échange – en présence de la dyade ou seulement de la personne âgée).

Le répit offert se définit comme flexible, car la personne citoyenne ou étudiante s'adapte aux réalités et aux préférences de chaque dyade, dans une perspective souple, humaine et centrée sur les besoins de la personne proche aidante.

Pendant les moments de répit, la personne aînée peut par exemple :

- Faire une sieste;
- Discuter avec la personne bénévole;
- Réaliser une activité avec la personne bénévole qui lui fait plaisir;
- Etc.

La personne proche aidante, quant à elle, peut :

- Rester au domicile, par exemple pour se reposer, faire des tâches ménagères ou discuter avec la personne bénévole;
- Quitter le domicile, par exemple pour faire des courses, voir des ami.es ou se rendre à un rendez-vous;
- Etc.

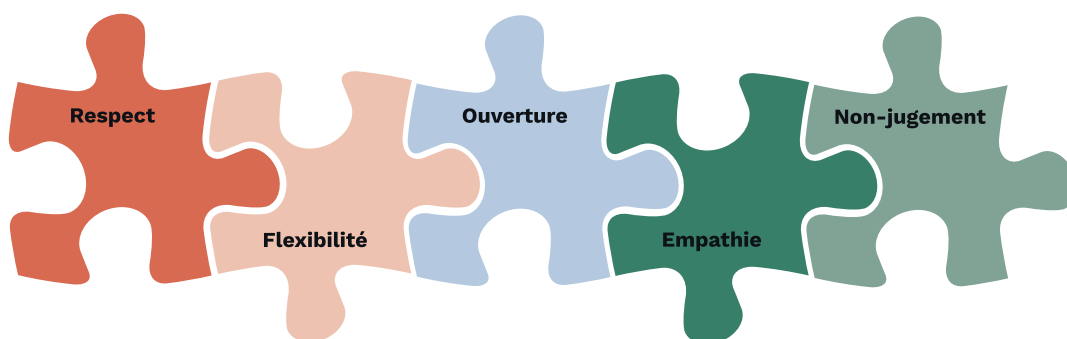
POURQUOI AVOIR DÉCIDÉ DE METTRE EN PLACE CE SERVICE?

- Pour bonifier l'offre de services actuels et pour répondre à certains besoins non-comblés : répit ponctuel, répit d'urgence et répit de fin de semaine;
- Pour réduire l'épuisement auquel les personnes proches aidantes peuvent être confrontées, en favorisant un recours précoce aux services de répit;
- Pour favoriser l'entraide et les liens de solidarité dans la communauté, afin de rendre plus humains et accessibles les services de répit flexibles offerts aux populations rurales.

CONCRÈTEMENT, EN QUOI CONSISTE CE PROGRAMME?

- **Mobiliser** des personnes citoyennes et des personnes étudiantes pour offrir du répit (voir les définitions des termes « personnes citoyennes » et « personnes étudiantes » à la page 10 du document);
- **Identifier** des dyades de personnes proches aidantes et de personnes âgées présentant un début de trouble neurocognitif ayant besoin de répit (voir les définitions des termes « personnes proches aidantes » et de « personnes âgées » à la page 9);
- **Jumeler** une personne citoyenne ou une personne étudiante, avec une dyade de personne proche aidante et de personne âgée, afin que sur une période de 15 semaines, le service de répit puisse être offert au domicile de la personne âgée et de la personne proche aidante;
- **Tisser des liens** entre les personnes impliquées pour contrer l'isolement et pour favoriser l'entraide au sein de la communauté.

LES VALEURS DU PROGRAMME :



« Les proches aidants sont les piliers invisibles de notre système de soins. Les soutenir, c'est renforcer toute la structure. » Jean-Pierre Michel

NOUS REMERCIONS L'ENSEMBLE DE CES
PARTENAIRES QUI ONT TRAVAILLÉ AU DÉPLOIEMENT DU PROGRAMME
UNE COMMUNAUTÉ TISSÉE SERRÉE POUR DU RÉPIT FLEXIBLE :



Chaire interdisciplinaire
sur la **santé** et les **services sociaux**
pour les **populations rurales**



**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent**



Appui
proches aidants

1 855 852-7784

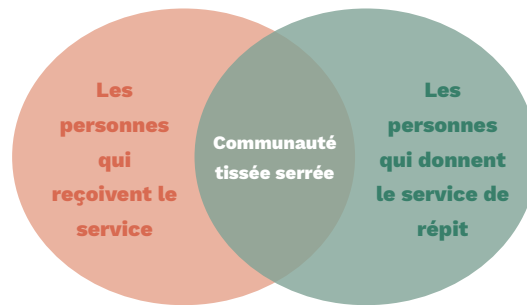
ÉCOUTE • INFORMATION • RÉFÉRENCES

appui.org

Société Alzheimer

BAS-SAINT-LAURENT

3 • Personnes impliquées dans le programme



LES PERSONNES QUI REÇOIVENT LE SERVICE : QUI SONT-ELLES?

Les personnes âgées • Les personnes proches aidantes

DÉFINITION DU TERME PERSONNES ÂÎNÉES :

Dans le cadre du programme de répit flexible, le terme personnes âgées fait référence à des personnes de 60 ans et plus qui présentent un début de perte physique et cognitif (avec ou sans diagnostic de trouble neurocognitif, par exemple : Alzheimer) et qui ont besoin d'une surveillance et d'une présence pour soutenir la réalisation de leurs habitudes de vie. Ces personnes présentent aucun problème de comportement.

DÉFINITION DU TERME PERSONNES PROCHES AIDANTES :

Dans le cadre du programme de répit flexible, le terme personnes proches aidantes fait référence à toutes personnes qui offrent un soutien à une personne âgée. L'aide apportée peut être ponctuelle ou régulière et porter sur diverses habitudes de vie (services au domicile, soins personnels, soutien à la gestion des rendez-vous, etc.).

CAPSULE D'INFORMATION : Vous voulez connaître la définition d'une personne proche aidante, selon la Loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes, visitez le site internet : [Personne proche aidante | Gouvernement du Québec \(quebec.ca\)](http://Personneprocheaidante|GouvernementduQuebec(quebec.ca))

LES PERSONNES QUI DONNENT LE SERVICE DE RÉPIT : QUI SONT-ELLES?


Les personnes citoyennes • Les personnes étudiantes

DÉFINITION DU TERME PERSONNES CITOYENNES :

Dans le cadre du programme de répit flexible, le terme personnes citoyennes fait référence à une personne de la communauté qui possède des qualités de relation d'aide. Ces personnes sont disponibles désirent soutenir leur communauté et être en relation avec des membres de celle-ci. Ces personnes sont préoccupées par le bien-être des autres, particulièrement celui des personnes proches aidantes et des personnes âgées.

DÉFINITION DU TERME PERSONNES ÉTUDIANTES :

Dans le cadre du programme de répit flexible, le terme personnes étudiantes fait référence à des personnes qui étudient au Cégep ou à l'Université, dans le domaine de la santé et des services sociaux (travail social, éducation spécialisée, psychologie, kinésiologie, etc.). Dans le contexte d'une implication sociale ou de stage liée à leur parcours de formation, ces personnes offriront leur aide et leur présence sous forme de répit à domicile à une dyade de personne proche aidante et de personne âgée. Selon le profil des personnes étudiantes, celles-ci pourront aussi proposer des interventions complémentaires, telles qu'un plan d'exercice physique, des activités de stimulation cognitive, etc.

 « Les défis que nous rencontrons en prenant soin des autres sont des occasions de croissance et de compassion. » Personne anonyme

4 · Déroulement du service



Étape A : Rencontre d'accueil et d'informations

OÙ ?

- Au local de l'organisme porteur.
- Ou au domicile de la personne âgée, si celle-ci est en accord de nous recevoir chez elle.

QUAND ?

Nous vous contacterons pour déterminer un moment (jour et date) qui vous convient et qui conviendra à l'ensemble des personnes présentes.

QUI SERA PRÉSENT ?

- La dyade de personne âgée et de personne proche aidante, ainsi que la personne qui a été jumelée à elles pour leur donner du répit à domicile (personne étudiante ou personne citoyenne);
- L'intervenant.e responsable du programme;

À QUOI SERT CETTE RENCONTRE ?

- Faciliter la prise de contact et la connaissance mutuelle;
- Expliquer les différentes exigences au projet;
- Présenter le guide de préparation et de formation.

Étape B : Début du service de répit

Étape C : Rencontre téléphonique de mi-parcours

QUAND ?

La rencontre de mi-parcours aura lieu entre la 6^e et 7^e semaine après le début du service de répit à domicile.

QUI FERA L'APPEL ?

- L'intervenant.e responsable du programme.

À QUOI SERT CET APPEL TÉLÉPHONIQUE ?

- Assurer le bon déroulement du service et s'assurer que le service répond bien aux besoins des personnes impliquées;
- S'il y a présence de d'autres besoins, il sera possible d'être réorienté vers d'autres services.

Étape D : Fin du répit

Étape E : Rencontre d'évaluation et de bilan

QUAND ?

À la fin des 15 semaines de répit.

COMMENT ?

L'intervenant.e responsable du programme vous contactera par téléphone, afin d'évaluer si vous souhaitez poursuivre votre implication dans le programme.

À QUOI SERT CET APPEL TÉLÉPHONIQUE ?

- À vérifier si en tant que personne bénévole vous souhaitez continuer à vous impliquer dans le programme.
- À vérifier si en tant que personne proche aidante, vous correspondez toujours aux critères du programme et si vous souhaitez continuer de bénéficier de ce programme de répit flexible.

5 • Attentes et responsabilités des personnes impliquées

Envers les personnes qui reçoivent le service (personnes âgées et personnes proches aidantes) :

ATTENTES :

- Être ouvertes et disposées à recevoir des conseils, de l'accompagnement et du soutien;
- Être conscientes que le service de répit est donné par des personnes bénévoles (faire preuve d'indulgence et de respect).

RESPONSABILITÉS DES PERSONNES ÂÎNÉES :

- Selon vos capacités, exprimer vos difficultés, vos besoins, vos préférences aux personnes qui vous donnent du répit à domicile;
- Faire part de vos inconforts aux personnes citoyennes ou aux personnes étudiantes ou à la personne intervenante dès qu'une situation se présente.

RESPONSABILITÉS DES PERSONNES PROCHES AIDANTES :

- Remplir les différentes sections du journal de bord (la section A et B, avant que le service débute et la section C, avant chacune des rencontres (si des modifications au contenu déjà indiqué doivent être modifiées));
- Répondre à l'appel de suivi réalisé par l'organisme porteur;
- Contacter rapidement l'organisme porteur en cas de situations particulières avec les personnes qui donnent le répit (personnes étudiantes et personnes citoyennes);

Envers les personnes qui donnent le service (personnes citoyennes et personnes étudiantes) :

ATTENTES :

- Être à l'écoute des besoins des personnes âgées et des personnes proches aidantes;
- Faire preuve de respect et s'adapter à la culture du milieu;
- Faire preuve d'indulgence.

RESPONSABILITÉS :

- Faire la lecture du journal de bord qui a été rempli par la personne proche aidante;
- Poser des questions afin de bien comprendre les besoins de la personne âgée et de la personne proche aidante;
- Remplir le journal de bord après chacun des moments de répit à domicile (voir section Suivi dans le journal de bord);
- Respecter les valeurs de la personne âgée et de la personne proche aidante;
- Faire part de vos inconforts aux personnes proches aidantes dès qu'une situation se présente;
- Répondre à l'appel de suivi mi-parcours réalisé par l'organisme porteur;
- Contacter rapidement les personnes responsables si une situation particulière survient (voir section 8 - *Quoi faire en cas de situation particulière?*);

6 • Ressources d'aide

La section qui suit regroupe différents outils et sites web à consulter. Nous vous invitons à en prendre connaissance, afin de pouvoir vous y référer au besoin.

Sachez qu'en tout temps vous pouvez contacter vous pouvez contacter l'organisme porteur du programme.



6.1 Savoir reconnaître les réalités associées au vieillissement

Avec les années, le cerveau vieillit naturellement. Bien que ces changements soient souvent discrets et invisibles à l'œil nu, ils ont bel et bien un impact sur le quotidien des personnes âgées.

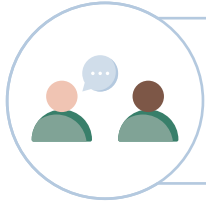
Comprendre ces transformations est essentiel, car elles influencent la manière d'agir, de penser et de réagir de ces personnes. Voici quelques effets courants du vieillissement du cerveau² :

- Un **ralentissement du traitement de l'information**, ce qui signifie que certaines tâches du quotidien peuvent prendre plus de temps à réaliser;
- Une **diminution de la capacité d'attention**, rendant plus difficile la concentration sur une tâche ou une conversation;
- Une **fatigue mentale plus rapide**, notamment lors d'activités demandant un effort cognitif;
- Des **difficultés à trouver certains mots à l'oral**, qui peuvent survenir de façon ponctuelle;
- Une **mémoire plus fragile**, avec des oublis plus fréquents;
- Une **plus grande tendance à l'inquiétude** ou à l'anxiété.

2 Ordre des psychologues du Québec. (2024). Un cerveau qui vieillit. Au fil du temps. Repéré à <https://aufildutemps.quebec/cerveau-qui-vieillit>

Ces manifestations sont normales dans le processus de vieillissement. En les connaissant, vous serez mieux outillé·e pour adapter votre approche et offrir un soutien respectueux et bienveillant.

Pour en savoir plus, nous vous invitons à consulter le site *Au fil du temps*, une ressource riche en informations sur le vieillissement du cerveau : <https://aufildutemps.quebec/>



6.2 Savoir communiquer avec une personne atteinte d'un trouble neurocognitif :

Communiquer avec une personne vivant avec un trouble neurocognitif demande patience, adaptation et bienveillance. Voici quelques **stratégies concrètes** pour favoriser des échanges positifs et respectueux³ :

CONSEILS PRATIQUES

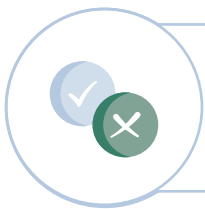
- ✓ **Réduire les distractions** : éteignez la télévision, éloignez les bruits ambiants.
- ✓ **Vous présentez à chaque visite** : par exemple, « C'est Geneviève, je suis bénévole, je viens passer un moment avec vous. »
- ✓ **Attirer doucement son attention** : placez-vous devant elle, établissez un contact visuel.
- ✓ **Utiliser un ton de voix calme** et rassurant.
- ✓ **Communiquer sans jugement** : évitez les critiques, ignorez les erreurs et encouragez l'expression.
- ✓ **Laisser de l'espace pour parler** : écoutez sans interrompre.
- ✓ **Accepter les désaccords** : la personne peut percevoir les choses différemment, et c'est normal.
- ✓ **Appuyer vos paroles par des gestes** : pointer ou montrer ce dont vous parlez peut faciliter la compréhension.

3 Société d'Alzheimer du Canada. (2023). La communication. Repéré à https://alzheimer.ca/sites/default/files/documents/au-jour-le-jour_la-communication.pdf

- ✓ **Privilégier des phrases simples et concrètes :** évitez les longues explications ou les concepts abstraits.
- ✓ **Encourager l'humour et respecter les émotions :** un sourire, un moment de rire, ou simplement accueillir la tristesse, sont de puissants moyens de connexion.
- ✓ **Choisir le bon moment pour interagir,** selon l'état d'énergie ou d'humeur de la personne.
- ✓ **Reconnaître vos limites :** soyez conscient·e de vos propres besoins pour préserver votre bienveillance.
- ✓ **Répondez avec respect et bienveillance, même si la personne pose plusieurs fois la même question.** Évitez de lui faire remarquer qu'elle se répète.

QUELQUES PRINCIPES DE BASE À GARDER EN TÊTE

1. **Mettez l'accent sur ce que la personne peut encore faire,** plutôt que sur ses pertes.
2. **Respectez sa réalité :** même si ses perceptions vous semblent incohérentes, évitez de la contredire. Ce qu'elle vit est réel pour elle.
3. **Accueillez les délires avec calme :** il est fréquent que des idées fausses émergent (par ex. croire qu'on l'espionne ou qu'on lui a volé quelque chose). Ces pensées proviennent de la maladie. Évitez d'argumenter ou de la confronter : votre présence rassurante est souvent plus bénéfique que les mots.



6.3 Savoir interagir : comment interagir avec une personne atteinte d'un trouble neurocognitif⁴?

⁴ Société d'Alzheimer du Haut-Richelieu (2024). Faire et ne pas faire : vivre et interagir avec une personne atteinte d'Alzheimer. https://alzheimer.ca/hautrichelieu/sites/hautrichelieu/files/documents/Faire_pas_faire_SAHHR_1.pdf



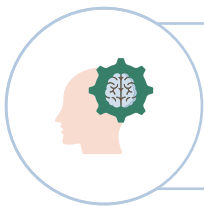
✓ **ATTITUDES À PRIVILÉGIER :**

- Traiter la personne en adulte;
- Soyez attentif à l'environnement (à l'éclairage, à la température, à la tranquillité);
- Établissez une routine familière;
- Ayez toujours à l'esprit que la personne peut vous comprendre;
- Rassurez-la;
- Aidez la personne à conserver son autonomie;
- Soyez à l'écoute des émotions;
- Soyez ouvert (même si les propos de la personne peuvent manquer de sens, donner foi à ce que la personne dit. Soyez imaginatif et entrez dans son histoire);
- Tenter de décoder ses besoins et les émotions qu'elle tente de communiquer;
- Informez-vous de son passé;
- Planifiez vos activités;
- Faites preuve de patience;
- En cas de signe d'agitation ou de désorganisation, faites diversion pour changer la dynamique de la crise.

✗ **ATTITUDES À PROSCRIRE :**

- Avoir une trop grande proximité physique;
- Lui parler de façon négative (paroles agressives ou condescendantes, etc.);
- Faire sursauter la personne. Il est important que la personne puisse vous voir avant même que vous lui adressiez la parole;
- Assumer que toutes les personnes vivant avec la maladie sont semblables;

- Parler d'une personne atteinte en sa présence sans vous préoccuper d'elle;
- Provoquer la personne atteinte;
- Infantiliser la personne;
- Argumenter ou tenter de raisonner la personne;
- Arrivez à l'improviste : ne pas aviser à l'avance la personne d'un rendez-vous ou d'une rencontre (peut faire augmenter le stress et l'anxiété).



6.4 Savoir reconnaître les types de troubles neurocognitifs⁵⁶⁷

Un survol des troubles neurocognitifs courants : quels sont les principaux?

- La maladie d'Alzheimer
- Les troubles cérébro-vasculaires
- La maladie à corps de Lewy
- La dégénérescence frontotemporale
- La maladie de Parkinson

Les troubles neurocognitifs (TNC) sont caractérisés par une perte des facultés mentales qui réduisent la capacité d'une personne à s'occuper d'elle-même de façon autonome. Il y a un déclin de la performance dans un ou plusieurs domaines cognitifs comme la mémoire, l'attention complexe, les fonctions exécutives (par exemple : planification, organisation, abstraction), le langage, les fonctions visuo-motrices ou les aptitudes sociales. La maladie d'Alzheimer est la plus répandue. La maladie cérébrovasculaire est le deuxième TNC le plus répandu.

5 Parkinson Québec. (2025). Qu'est-ce que la maladie de Parkinson ? Repéré à <https://alzheimer.ca/sites/default/files/documents/%C3%89volution-Survol-Alzheimer-Society.pdf>

6 Société d'Alzheimer du Canada. (2025). Que sont les troubles neurocognitifs ? Repéré à <https://alzheimer.ca/fr/au-sujet-des-troubles-neurocognitifs/que-sont-les-troubles-neurocognitifs>

7 Centre Intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent. (2025). Comprendre et intervenir avec les personnes atteintes de troubles neurocognitifs majeurs (TNCM). Repéré à https://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/sites/default/files/cofrre-a-outils-projet-scpd-1ere-ligne_vf-1-1.pdf

VOICI UN APERÇU DE CHACUN DE SES TROUBLES NEUROCOGNITIFS :

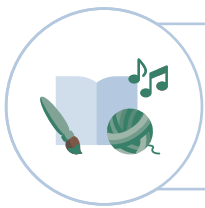
La **maladie d'Alzheimer** : Elle se manifeste par des symptômes neurocognitifs tels que des pertes de mémoire, des difficultés à mener ses activités quotidiennes et des altérations du jugement, du raisonnement, du comportement et des émotions. Ces symptômes sont irréversibles : les capacités perdues ne reviendront pas. La personne a de la difficulté à trouver ses mots et ne présente pas d'auto-critique face à ses pertes. Elle reste convaincue qu'elle est encore capable de faire ses choses seule.

La **maladie cérébrovasculaire** : Elle se caractérise par des troubles de mémoire, des troubles de la marche, des chutes spontanées, des changements dans la personnalité ainsi que dans l'humeur. L'évolution de la maladie cérébrovasculaire se présente par paliers (comme une descente d'escalier).

La **maladie à corps de Lewy** : Elle se caractérise par la présence d'hallucinations et/ou délires, des troubles du sommeil, des chutes et des fluctuations cognitives. À titre d'exemple, une journée la personne ne présente aucun symptôme et l'autre journée, elle peut présenter des hallucinations et de la difficulté à marcher.

La **dégénérescence frontotemporale** : Elle est caractérisée par des problèmes de langage et de comportement. Il n'est pas rare de voir la personne perdre le sens du mot ou encore ne plus être en mesure de nommer un objet. La personne démontrera de l'impulsivité, une perte des conventions sociales (exemple : dire tout ce qui lui passe par la tête), perdre le jugement face à différentes situations et démontrer des difficultés à comprendre les émotions (les siennes ou celles des autres).

La **maladie du Parkinson** : Elle est une maladie neurologique évolutive. La personne démontre une moins bonne gestion des mouvements et l'apparition de symptômes moteurs (raideur musculaire, lenteur, tremblements, perte de l'équilibre), ainsi que l'apparition de symptômes non moteurs (les troubles de la parole, les troubles cognitifs, l'anxiété, la dépression, la fatigue, les troubles du sommeil, etc.).



6.5 Savoirs'amuser: exemples d'activités qui peuvent être offertes durant le répit à domicile :

Idées d'activités à faire, selon les intérêts de la personne aînée et selon ce que vous voulez développer avec elle :



Activités d'artisanat :

- Cuisiner
- Tricoter
- Dessiner, colorier, faire du collage



Activités intellectuelles :

- Jeux de cartes
- Jeux de société
- Mots-cachés ou croisés
- Casse-têtes



Activités physiques :

- Marche
- Jeu de poche
- Pétanque
- Jardinage
- Méditation



Activités qui stimulent les sens :

- Écouter de la nouvelle musique
- Faire un arrangement floral
- Faire une guirlande avec des agrumes



Activités communautaires :

- Participer à des activités offertes dans votre communauté (ex : Club des 50 ans et plus).



Activités ménagères :

- Plier le linge
- Faire la vaisselle

Mes idées d'activités :

CONSEILS :

Prenez le temps de demander l'avis de la personne âgée et de la personne proche aidante. Il faut garder en tête qu'il peut être intéressant de proposer de nouvelles activités, mais il peut être aussi pertinent d'écouter les intérêts de la personne âgée et de choisir des activités en lien avec son histoire de vie.



6.6 Savoir s'informer : sites internet à consulter

6.6.1 Site internet de l'Appui dans la section : Je suis un aidant

Le site internet de l'APPUI regroupe de nombreux astuces et conseils pratiques en lien avec le rôle des personnes proches aidantes. Partez à la découverte!

Visitez le site de l'Appui dans la section : Je suis un aidant
<https://www.lappui.org/fr/>



« Ensemble, nous sommes capables de surmonter tous les défis. » Personne anonyme



<https://alzheimer.ca/federationquebecoise/fr>

<https://alzheimer.ca/hautrichelieu/fr/les-aides-et-le-soutien/programmes-et-services/outils-et-aide-memoire>

À noter que la revue *Protégez-Vous* qui vous a été remise comprend également de nombreux outils qui peuvent vous aider à mieux comprendre la réalité des personnes proches aidantes. Il s'agit d'un repère précieux d'informations. Nous vous invitons à la consulter et à en prendre connaissance.



Une communauté tissée serrée? Vous êtes insatisfait des services reçus? Vous rencontrez une situation particulière? Vos besoins ne sont pas répondus?

Contactez : contactez rapidement l'organisme porteur du programme.

Nous sommes présents pour vous soutenir, vous accompagner et vous aider. N'hésitez pas à nous contacter.

6.7.1 Numéros de téléphone importants

Peu importe votre rôle, sachez que du soutien, des conseils ou une aide ponctuelle peut vous être offert.

Voici des numéros sans frais que vous pouvez utiliser au besoin.

- Le **service Info-Aidant** est une ligne d'écoute, d'informations et de référence de l'Appui des proches aidants. Vous pouvez les contacter de 8H00 à 20H00, tous les jours: Composez le **1 855 852-7784**.
- Le **service Info-Social** est une ligne téléphonique de référence pour vos besoins psychosociaux et médiaux. Vous pouvez les contacter 24h/24h, 7 jours sur 7, au **811**.
- **Vous êtes témoin de maltraitance** financière, physique, psychologique (etc.) envers une personne âgée. Composez le **1-888-489-2287**.

QUELLE EST LA DÉFINITION DE LA MALTRAITANCE⁸ ?

La maltraitance envers les personnes âgées est un événement singulier ou répétitif qui se produit dans le cadre d'une relation où il devrait y avoir de la confiance et qui implique une personne, un groupe, une communauté ou une organisation. Elle se manifeste par un geste, une parole, une attitude ou une absence d'action appropriée qui cause ou risque de causer des conséquences négatives pour une personne âgée.

8 Gouvernement du Canada (2024) Maltraitance envers les personnes âgées : Définition stratégique fédérale - Document explicatif. <https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/rapports/vieillessement-aines/maltraitance-personnes-aines.html#3.1>

7 • Journal de Bord

Quels sont les objectifs du journal de bord?

- Faciliter la communication entre la dyade (personne âgée-proche aidante) et la personne qui donnera le répit (personne étudiante ou personne citoyenne);
- Donner accès à des informations importantes sur la personne âgée (sur son état actuel et sur ses besoins);
- Permettre à la personne proche aidante de communiquer à la personne citoyenne/personne étudiante l'état actuel de la personne âgée afin de faciliter la compréhension de son fonctionnement et pouvoir ajuster sa relation, ses choix d'activités, etc;
- Rassembler les observations à la suite de chacun des moments de répit offerts (garder en tête les observations importantes et analyser les impacts).

Nous espérons que ce journal de bord agira comme un outil pratique de communication et qu'il vous aidera à agir en partenariat afin d'offrir aux personnes proches aidantes un répit flexible réussi.

SECTION A : INFORMATIONS PERSONNELLES

La personne citoyenne ou la personne étudiante

Nom, prénom : _____

Numéro de téléphone : _____

Courriel : _____

Mes moments de disponibilités (à cocher) :

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Am :	Am :	Am :	Am :	Am :	Am :	Am :
Pm :	Pm :	Pm :	Pm :	Pm :	Pm :	Pm :
Soir :	Soir :	Soir :	Soir :	Soir :	Soir :	Soir :

La personne proche aidante (PPA)

Nom, prénom: _____

Numéro de téléphone (pour vous joindre en tout temps) : _____

Courriel : _____

Depuis combien de temps êtes-vous la PPA de la personne âgée : _____

Quels sont vos tâches et responsabilités en liées à votre rôle de PPA : _____

Autres informations pertinentes à inscrire : _____

La personne âgée

Prénom, nom de famille : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Numéro de carte d'assurance maladie : _____

Date d'expiration de la carte d'assurance maladie : _____

Groupe sanguin : _____

Nom de la pharmacie avec laquelle elle fait affaire : _____

Numéro de téléphone de la pharmacie : _____

Maladies : (cocher et préciser)

☐ Diabète :

☐ Problèmes de
santé mentale :

☐ Cancer :

☐ Asthme ou
infection respiratoire:

☐ Maladies dégénératives :

☐ Arthrite :

☐ Cholestérol :

☐ Maladies du cœur :

☐ Autres :

☐ Fibromyalgie :

☐ Hypertension :

☐ Plaie(s) :

☐ Douleur :

Handicaps : (cocher et préciser)

☐ Physique : (auditif, visuel, moteur, TCC, autre)

☐ Dysphagie/difficulté à avaler :

☐ Autre :

☐ Intellectuel :

☐ Trouble spectre de l'autisme :

Allergies et intolérances alimentaires : (cocher et préciser)

☐ Noix :

☐ Fruits ou légumes:

☐ Viandes :

☐ Autres :

☐ Animaux :

☐ Piqûres d'insectes :

☐ Produits laitiers :

☐ Gluten :

SECTION B - INFORMATIONS EN CAS D'URGENCE

Numéro où joindre la personne proche aidante (en tout temps) :

Gestes à poser pour calmer la personne âgée
en attendant le retour de la personne proche aidante :

Gestes à éviter :

Interventions particulières à poser (ex : manipulation) :

Autres consignes à suivre :

SECTION C – INFORMATIONS SUR LE FONCTIONNEMENT DE LA PERSONNE ÂNÉE

Questions sur l'état de santé général et sur les habitudes de vie de la personne âgée.

Consignes pour la personne proche aidante :

- Compléter cette section avant la mise en place du répit ;
- Modifier cette section, avant chaque moment de répit, si les informations inscrites initialement doivent être modifiées ;
- Ajouter des précisions par écrit, si vous jugez cela nécessaire.

 « Le courage n'est pas l'absence de peur, mais la capacité à continuer malgré elle. » Franklin D. Roosevelt

Consignes pour la personne qui donne le répit :

- Prenez connaissance de ces informations avant chaque rencontre ;
- Prenez le temps d'échanger avec la personne proche aidante ;
- Poser des questions pour mieux comprendre (si nécessaire).

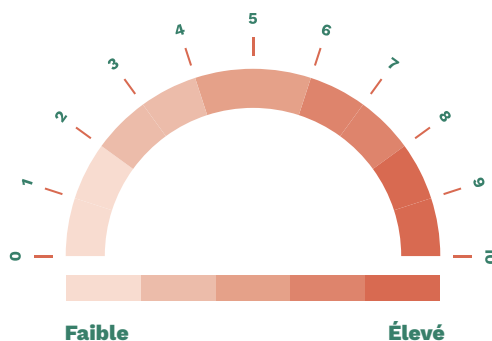
POINT D'INFORMATION : les prochaines pages du document sont plastifiées, ce qui vous permettra facilement d'écrire et d'effacer vos réponses, et ce, afin que les informations ci-bas puissent être mises à jour avant chacune des rencontres. Prenez soin d'utiliser le crayon effaçable, qui vous a été remis avec votre trousse.

Routine et horaire de la personne âgée :

Y a-t-il des choses particulières que la personne qui donne du répit doit savoir, en lien avec la routine de la personne âgée (ex : heure habituelle des repas, heure de la sieste, activité qui doit être réalisée à un tel moment, etc.)?

État de santé général :

Quel est l'intensité de la douleur vécue par la personne âgée?



Quel est la fréquence de la douleur vécue par la personne âgée?



Parfois



Souvent



Toujours

Qu'est-ce que la douleur vécue par la personne âgée lui empêche de faire?



Cuisiner



Voir des gens



Dormir



Manger



Marcher



Faire le ménage



Autres

Autre: _____

Comment la douleur vécue par la personne âgée se manifeste-t-elle dans son corps?



Ça pique



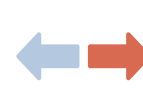
Ça brûle



Ça élance



Ça déchire



Ça tire



C'est comme des
coups de couteaux



Ça serre



C'est comme une
coupure



Ça me gratte



C'est comme des
chocs électriques



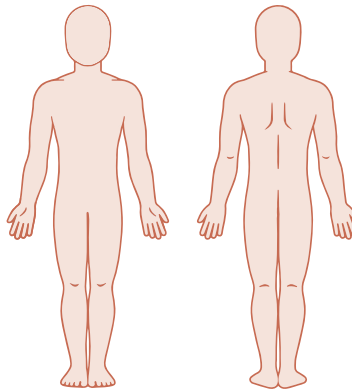
Ça engourdi



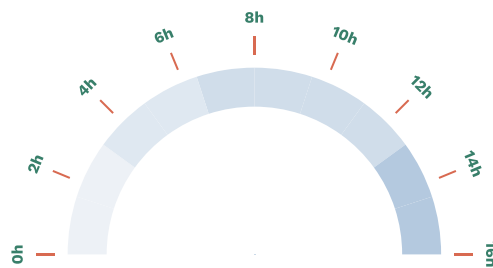
Autres

Autre: _____

Comment la douleur se localise-t-elle dans le corps de la personne âgée?



Combien d'heures de sommeil la personne âgée a-t-elle dormi cette nuit?

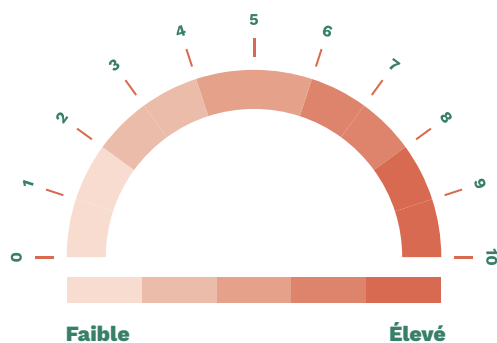


De manière générale, quel est le type de sommeil de la personne âgée?

 Je dors surtout le jour	 Je dors surtout la nuit	 Je me réveille souvent	 J'ai de la difficulté à m'endormir	 J'ai une routine de sommeil
 Je prends de la médication pour dormir	 Je dors à des heures variables	 Autres		

Autre: _____

Quel est l'intensité du stress vécue par la personne âgée?



De manière générale, à quelle fréquence la personne âgée vit-elle un niveau de stress élevé?



Parfois



Souvent



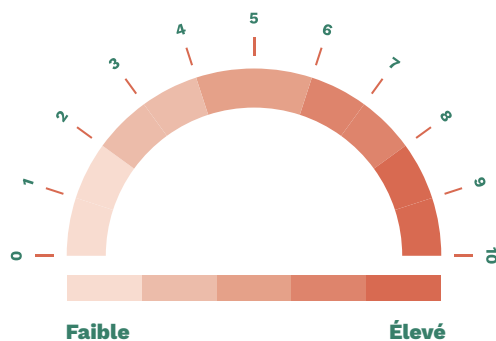
Toujours

De manière générale, face à des moments de stress, comment réagit la personne âgée?



Autre: _____

Quel est le niveau d'énergie de la personne âgée?



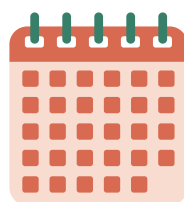
À quelle fréquence la personne âgée se situe dans ce niveau d'énergie?



Parfois

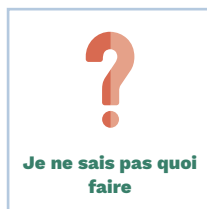
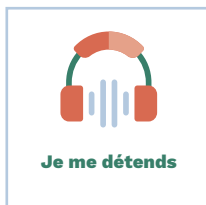


Souvent



Toujours

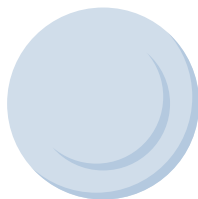
Comment la personne âgée réagit-elle au manque d'énergie?



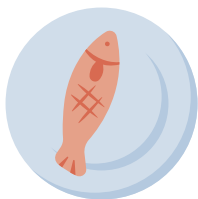
Autre: _____

Habitudes de vie :

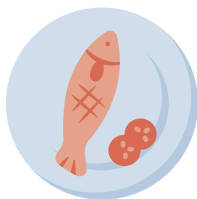
Est-ce que la personne âgée est en mesure de cuisiner?



Jamais



Parfois

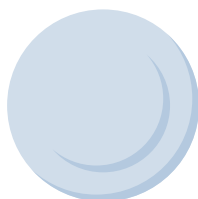


Souvent

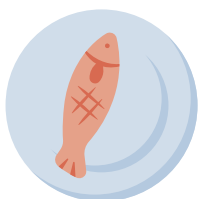


Presque toujours

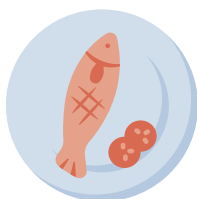
Est-ce que la personne âgée mange à sa faim?



Jamais



Parfois

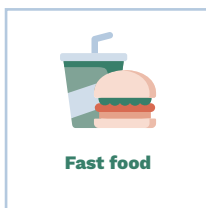


Souvent



Presque toujours

Quel est le type de repas qui représente le mieux l'alimentation de la personne âgée?



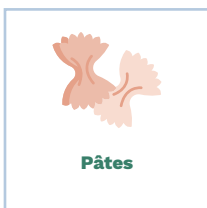
Fast food



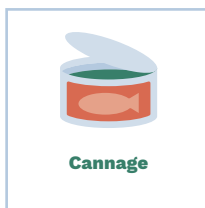
Repas surgelés



Pizza



Pâtes



Cannage



Pain



Légumes



Fruits



Fromage et yogurt



Viande et poisson



Riz et autres grains



Autres

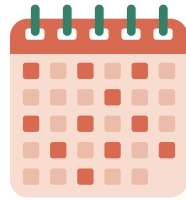
Autre: _____

Vie sociale :

Est-ce que la personne âgée fréquente souvent des gens?



Parfois



Souvent



Toujours

Est-ce qu'il est facile pour la personne âgée d'entrer en relation avec d'autres personnes?



Facile



Acceptable



Difficile

Activités :

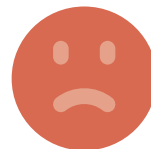
Est-ce que la personne âgée est une personne active?



Oui



+ ou -



Non

Est-ce que la personne âgée fait fréquemment des activités?



Parfois



Souvent



Toujours

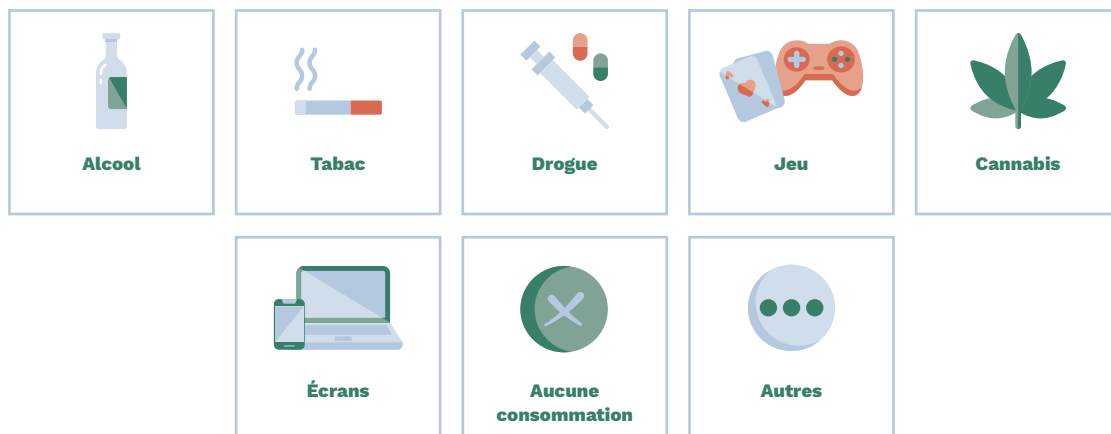
Quels sont les types d'activités qui correspondent le mieux aux activités réalisées par la personne âgée?



Autre: _____

Consommation :

De manière générale, quelles sont les images qui représentent les consommations de la personne âgée?



Autre: _____

Est-ce que les consommations réalisées par la personne âgée (le cas échéant) affectent ses relations sociales ou sa qualité de vie?

Oui

Non

Peut-être

Quel est l'émotion qui représente le mieux actuellement la personne âgée?



Bien



Content.e



Timide



Triste



En colère



Inquiet.ète



Coupable



Frustré.e



Préoccupé.e



Épuisé.e



Déçu.e



Stressé.e

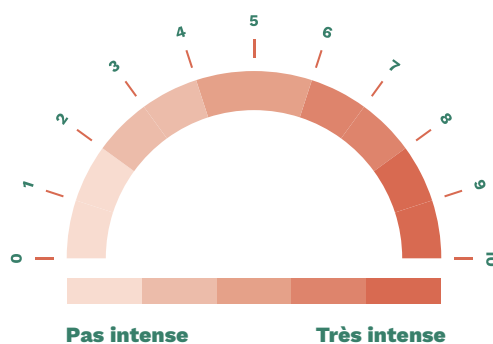


Paniqué.e



Autres

Quel est l'intensité de l'émotion vécue?



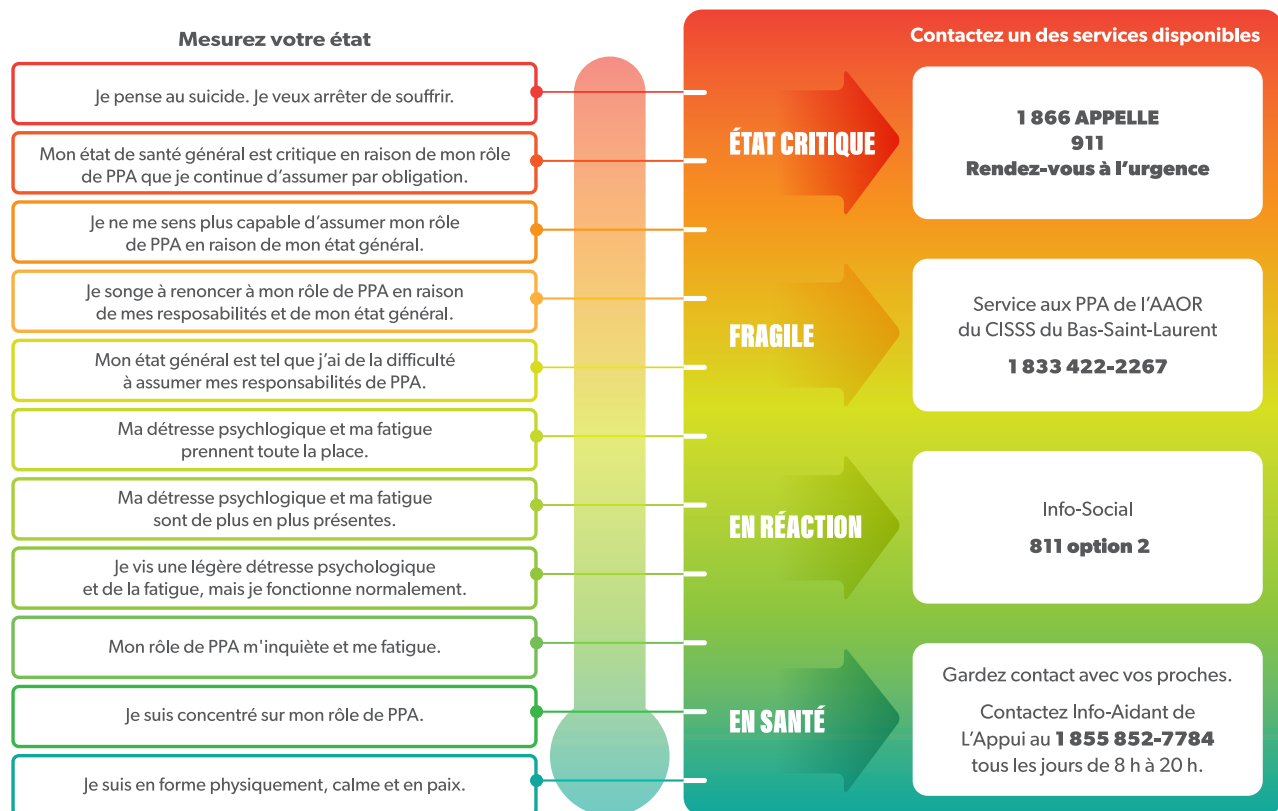
SECTION D : ÉTAT ACTUEL DE LA PERSONNE PROCHE AIDANTE

En tant que personne proche aidante, nous vous invitons à utiliser un outil qui vise à informer la personne qui donne du répit à domicile (personne citoyenne/personne étudiante) de « comment vous allez en ce moment ».

Consigne pour la personne proche aidante :

- Compléter cette section avant chacune des rencontres de répit;
- Cocher sur le baromètre l'énoncé qui représente le plus votre état en ce moment.

Prenez la température de votre état



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent
Québec

SECTION E : CAHIER DE NOTES ET D'OBSERVATION

Section où les personnes impliquées peuvent noter leurs observations après chaque rencontre de répit.

« Votre bien-être est précieux. N'oubliez pas de vous accorder du temps pour vous-même. »
Personne anonyme

Personnes citoyennes et personnes étudiantes :

Nous vous invitons à noter certaines informations en lien avec le service de répit que vous avez donné à domicile. Voici des éléments sur lesquels vous pouvez vous baser, pour écrire dans votre cahier de notes (vous trouverez un espace d'écriture dédié à cela, à la prochaine page) :

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1) Date du répit | 5) Sujets abordés durant le moment de répit |
| 2) État de la personne âgée | 6) Observations |
| 3) État de la personne proche aidante | 7) Préciser le moment de la prochaine visite |
| 4) Activités réalisées | |

CONSEIL : Nous vous encourageons à discuter ouvertement avec la personne proche aidante et la personne âgée de ce que vous avez observé et noté.

Personnes proches aidantes :

Nous vous invitons à noter certaines informations, afin d'orienter les prochains moments de répit (vos observations et vos impressions). Voici des éléments sur lesquels vous pouvez vous baser, pour écrire dans votre cahier de notes (vous trouverez un espace d'écriture dédié à cela, à la prochaine page) :

- 1) Quels ont été les impacts du service (pour vous et pour les autres personnes impliquées)?
- 2) Quels sont les bons coups et les choses à améliorer pour le prochain moment de répit?

CONSEIL : Nous vous encourageons à discuter ouvertement avec la personne qui vous donne du répit à domicile ce que vous avez observé et noté.



Date : _____

Prochaine visite : _____

Date : _____

Prochaine visite : _____

Date : _____

Prochaine visite : _____



Date : _____

Prochaine visite : _____

Date : _____

Prochaine visite : _____

Date : _____

Prochaine visite : _____



Date : _____

Prochaine visite : _____

Date : _____

Prochaine visite : _____

Date : _____

Prochaine visite : _____



Date : _____

Prochaine visite : _____

Date : _____

Prochaine visite : _____

Date : _____

Prochaine visite : _____





Note : _____



Note : _____



Note : _____



communauté tissée serrée



**« La collaboration est la
clé pour atteindre nos
objectifs communs. »**
Personne anonyme

