

# Une communauté tissée serrée pour du répit flexible au Bas-Saint-Laurent

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 :**

**CAB :** Centre d'action bénévole

**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, 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 :** Août 2024

# TABLE DES MATIÈRES

## 1 • Avant-propos :

- Contexte du projet : Démarche régionale Bien vieillir chez soi\_\_\_\_\_ 4

## 2 • Introduction :

- Explication du projet La Communauté tissée serrée pour du répit flexible au Bas-Saint-Laurent\_\_\_\_\_ 4

## 3 • Personnes impliquées dans le projet :

- Les personnes qui reçoivent le service : qui sont-elles?\_\_\_\_\_ 7  
DYADES PERSONNES PROCHES AIDANTES – PERSONNES ÂNÉES
- Les personnes qui donnent le service de répit : qui sont-elles\_\_\_\_\_ 8  
PERSONNES CITOYENNES  
PERSONNES ÉTUDIANTES

## 4 • Déroulement du service :

- Étape de la mise en place du service à la suite de votre inscription\_ 9

## 5 • Attentes et responsabilités des personnes impliquées\_\_\_\_\_ 11

## 6 • Ressources d'aide :

- Savoir s'affirmer : pour le bon déroulement du service\_\_\_\_\_ 13
- Savoir interagir : attitude à privilégier et à proscrire\_\_\_\_\_ 14
- Savoir s'amuser : exemples d'activités à faire\_\_\_\_\_ 15
- Savoir s'informer : sites internet à consulte \_\_\_\_\_ 16
- Savoir agir : en cas de situations particulières\_\_\_\_\_ 17

## 7 • Journal de Bord :

- Informations personnelles des personnes impliquées\_\_\_\_\_ 19
- Informations en cas d'urgence\_\_\_\_\_ 21
- Informations sur le fonctionnement général de la personne aînée\_ 22
- Informations sur l'état actuel de la personne aînée et de la personne proche aidante\_\_\_\_\_ 31
- Cahier de notes et d'observation\_\_\_\_\_ 32

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

Le programme **Une communauté tissée serrée** pour du répit flexible au Bas-Saint-Laurent, s'inscrit dans une démarche régionale appelée *Bien vieillir chez soi*<sup>1</sup>. 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.

### EN BREF : QU'EST-CE QU'UNE DÉMARCHÉ DE RECHERCHE-ACTION?

- Plusieurs personnes sont réunies pour travailler ensemble sur un problème commun, l'expertise de chacun et chacune est reconnue et valorisée;
- Ensemble, ces personnes définissent la situation qui pose un problème, afin de parvenir à la comprendre et à l'améliorer ;
- Les pistes de solution choisies pour être mises en place sont évaluées, afin de réfléchir à ce qui peut être amélioré et modifié, dans le but de progresser et d'atteindre une satisfaction.

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

**BUT DE CE PROGRAMME :** Compléter l'offre de services disponible en mettant en place du répit flexible aux personnes proches aidantes de personnes âgées présentant un début de troubles neurocognitifs qui requièrent une présence et une surveillance sur le territoire de Rimouski-Neigette et La Mitis.

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

## QU'EST-CE QUE LE RÉPIT FLEXIBLE ?

- Du répit ponctuel ou du répit d'urgence 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.

## 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 PROJET?

- **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 8 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 7);
- **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 du Bas-Saint-Laurent, plus particulièrement, dans les MRC Rimouski-Neigette et de La Mitis.

 « Prendre soin de moi ne signifie pas moi d'abord, ça veut dire moi aussi » Happy Elin

## LES VALEURS DU PROJET :

- ♥ Respect
- ♥ Flexibilité
- ♥ Ouverture
- ♥ Empathie envers l'autre
- ♥ Non-jugement

## PARTENAIRES IMPLIQUÉS DANS LE DÉPLOIEMENT DE LA COMMUNAUTÉ TISSÉE SERRÉE POUR DU RÉPIT FLEXIBLE :

Le CAB de La Mitis est l'organisme porteur du projet. Le service s'insère dans son offre de service actuel.



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**

Québec 

**Appui**  
proches aidants

1 855 852-7784

ÉCOUTE • INFORMATION • RÉFÉRENCES

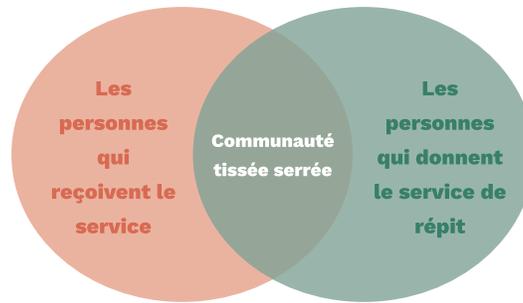
[appui.org](http://appui.org)



**RÉPIT  
LOISIRS  
AUTONOMIE**

*Société Alzheimer*  
BAS-SAINT-LAURENT

### 3 • Personnes impliquées dans le projet



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

Les personnes âgées • Les personnes proches aidantes

#### DÉFINITION DU TERME PERSONNES ÂGÉES :

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://Personne-proche-aidante | Gouvernement du Québec (quebec.ca))

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

Les personnes étudiantes • Les personnes citoyennes

### **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, sciences infirmières, 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'ACUEIL ET D'INFORMATIONS

#### OÙ ?

Au Centre d'Action bénévole de La Mitis, situé au 111, avenue de la Gare à Mont-Joli, 418-775-4144, poste 226

#### COMMENT ?

En présence, dans la mesure du possible. Si cela n'est pas possible, nous verrons à faire la rencontre en vidéoconférence. 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 aînée 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 communautaire du CAB ;
- La coordonnatrice du projet rattachée à la Chaire CIRUSSS de l'UQAR.

#### À QUOI SERT CETTE RENCONTRE ?

- Faciliter la prise de contact et la connaissance mutuelle ;
- Expliquer les différentes exigences au projet (du volet service et du volet recherche) ;
- Présenter le guide de préparation et de formation ;
- Signer les formulaires d'information et de consentement.

### Étape B : Début du service de répit

## Étape C : Rencontre téléphonique de mi-parcours

### QUAND ?

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

### QUI FERA L'APPEL ?

- Pour les personnes proches aidantes et les personnes citoyennes, ce sera l'intervenant communautaire du CAB.
- Pour les personnes étudiantes, ce sera la coordonnatrice du projet rattachée à la Chaire CIRUSSS de l'UQAR.

### 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 (entrevue de recherche)

### QUAND ?

Si vous y consentez, une entrevue de recherche aura lieu à la fin du service de répit, soit à la 15e semaine après le début du service de répit à domicile.

### COMMENT ?

Cette rencontre se fera au moment et au lieu de votre choix (en vidéoconférence ou en présence), selon votre préférence.

### QUI ANIMERA CETTE ENTREVUE ?

- La coordonnatrice de projet et/ou un membre de l'équipe de recherche de la Chaire CIRUSSS de l'UQAR animera l'entrevue et vous guidera par ses questions

## À QUOI SERT CETTE ENTREVUE ?

- Partager votre expérience, vos perceptions, vos impressions et recueillir vos recommandations et pistes d'amélioration au sujet du service de répit.

## 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 au CAB 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 le CAB;
- Contacter rapidement le CAB en cas de situations particulières avec les personnes qui donnent le répit (personnes étudiantes et personnes citoyennes);
- Si vous y consentez, participer à l'évaluation du service, en répondant à des questions sur le service par un questionnaire ou une entrevue avec un membre de l'équipe de recherche de l'UQAR (voir le formulaire

d'information et de consentement, à la section Nature et durée de la participation, pour plus d'informations).

**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.

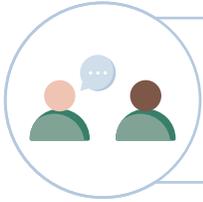
**RESPONSABILITÉS :**

- 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 chacune 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 le CAB ;
- Contacter rapidement les personnes responsables si une situation particulière survient (voir section 8 - *Quoi faire en cas de situation particulière?*);
- Si vous y consentez, participer à l'évaluation du service, en répondant à des questions sur le service par un questionnaire ou une entrevue avec un membre de l'équipe de recherche de l'UQAR (voir le formulaire d'information et de consentement, à la section nature et durée de la participation, pour plus d'informations).

## 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 le Centre d'action bénévole afin d'avoir des informations ou un accompagnement (418-775-4144, poste 226).*



### 6.1 Savoir s'affirmer, pour le bon déroulement du service de répit flexible

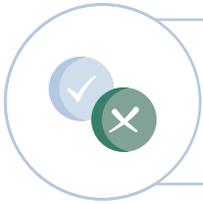
#### COMMENT Y PARVENIR?

Voici quelques clés pour apprendre à s'affirmer, peu importe les circonstances<sup>2</sup>.

- ✓ Communiquer avec bienveillance
- ✓ Adopter un ton de voix calme
- ✓ Trouver le bon moment
- ✓ Connaître vos besoins et vos limites
- ✓ Laisser de l'espace à l'autre pour s'exprimer
- ✓ Accepter le désaccord
- ✓ Accepter que l'autre ne partage pas le même avis que nous

 **« La force de l'équipe est chaque membre. La force de chaque membre est l'équipe. »** Phil Jackson

<sup>2</sup> Cliquez sur ce lien pour en savoir plus : <https://lebelage.ca/entre-nous/psycho/et-si-prenait-notre-place/>



## 6.2 Savoir interagir : comment interagir avec une personne atteinte d'un trouble neurocognitif<sup>3</sup>?

### ✓ 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.

<sup>3</sup> 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](https://alzheimer.ca/hautrichelieu/sites/hautrichelieu/files/documents/Faire_pas_faire_SAHHR_1.pdf)

## ✕ **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;



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

- Présence et surveillance;
- Discussion amicale;
- Écoute et soutien;
- Activités musicales (écouter de la musique, chanter, etc.)
- Activités cognitives (mots croisés, casse-têtes, lecture à voix haute, etc.)
- Activités artistiques (dessin, coloriage, peinture, etc.)
- Activités extérieurs (marche, observation de la faune et de la flore, etc.)
- Activités de cuisine

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

**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.



### **6.4 Savoir s'informer : sites internet à consulter**

#### **6.4.1 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/>

#### **6.4.2 Site internet de la Société d'Alzheimer**

La Société Alzheimer créer des outils pour aider au quotidien les personnes atteintes d'un trouble cognitif ou pour soutenir les personnes qui gravitent autour d'elle.

**Visitez le site de la Fédération québécoise de la Société d'Alzheimer :**  
<https://alzheimer.ca/federationquebecoise/fr>

**Visitez le site internet de la Société d'Alzheimer du Haut-Richelieu (celle-ci crée de nombreuses fiches d'aide-mémoire sur des thèmes importants) :**

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



## 6.5.1 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

### QUELLE EST LA DÉFINITION DE LA MALTRAITANCE<sup>4</sup> ?

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.

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

4 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 aînée-proche aidante) et la personne qui donnera le répit (personne étudiante ou personne citoyenne);
- Donner accès à des informations importantes sur la personne aînée (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 aînée 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 : \_\_\_\_\_

#### **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 :

Maladies du cœur :

Maladies dégénératives :

Arthrite :

Cholestérol :

Problèmes de santé mentale :

Autres : \_\_\_\_\_

Asthme ou infection respiratoire:

Cancer :

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 AÎNÉE**

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

### **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.

### **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.

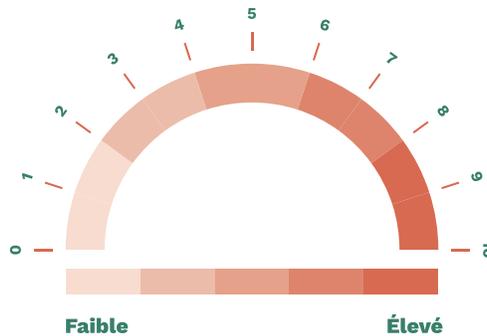
### **Routine et horaire de la personne aînée :**

Y a-t-il des choses particulières que la personne qui donne du répit doit savoir, en lien avec la routine de la personne aînée (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?



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



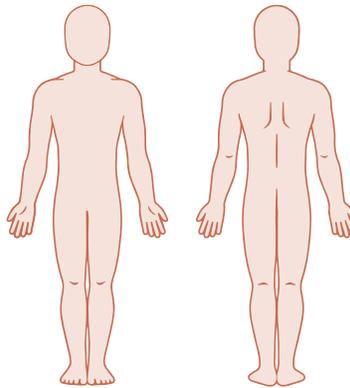
Autre: \_\_\_\_\_

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

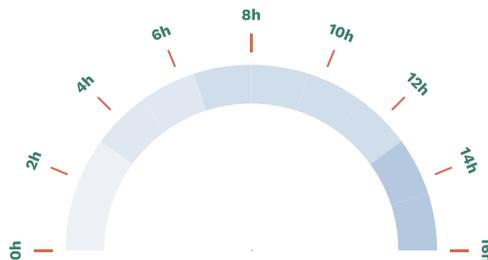


Autre: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

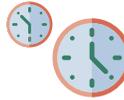
Comment la douleur se localise-t-elle dans le corps de la personne âgée?



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



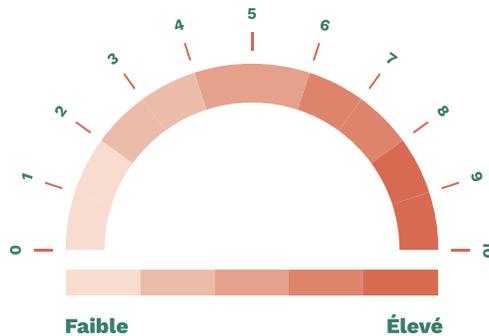
De manière générale, quel est le type de sommeil de la personne âgée?

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

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?

		
<b>Parfois</b>	<b>Souvent</b>	<b>Toujours</b>

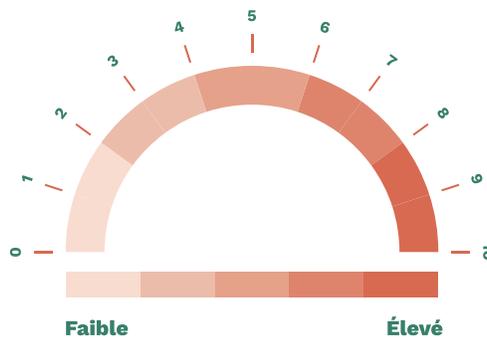
De manière générale, face à des moments de stress, comment réagit la personne âgée?

 <p><b>Je fais une activité physique</b></p>	 <p><b>Je consomme</b></p>	 <p><b>Je marche</b></p>	 <p><b>Je m'impatiente avec les autres</b></p>	 <p><b>Je respire</b></p>	 <p><b>Je fais du ménage</b></p>
 <p><b>Je reste seul.e</b></p>	 <p><b>J'ai des douleurs corporelles</b></p>	 <p><b>Je vais sur les réseaux sociaux</b></p>	 <p><b>Autres</b></p>		

Autre: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

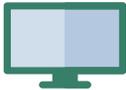
Quel est le niveau d'énergie de la personne âgée?



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

 <p><b>Parfois</b></p>	 <p><b>Souvent</b></p>	 <p><b>Toujours</b></p>
---	---	---

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

 Je dors	 Je me détends	 Je prend des stimulants	 Je prends de l'alcool	 Je prends des produits naturels	 Je demande de l'aide
 J'écoute la télévision	 Je vais sur les réseaux sociaux	 Je ne sais pas quoi faire	 Autres		

Autre: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Habitudes de vie :

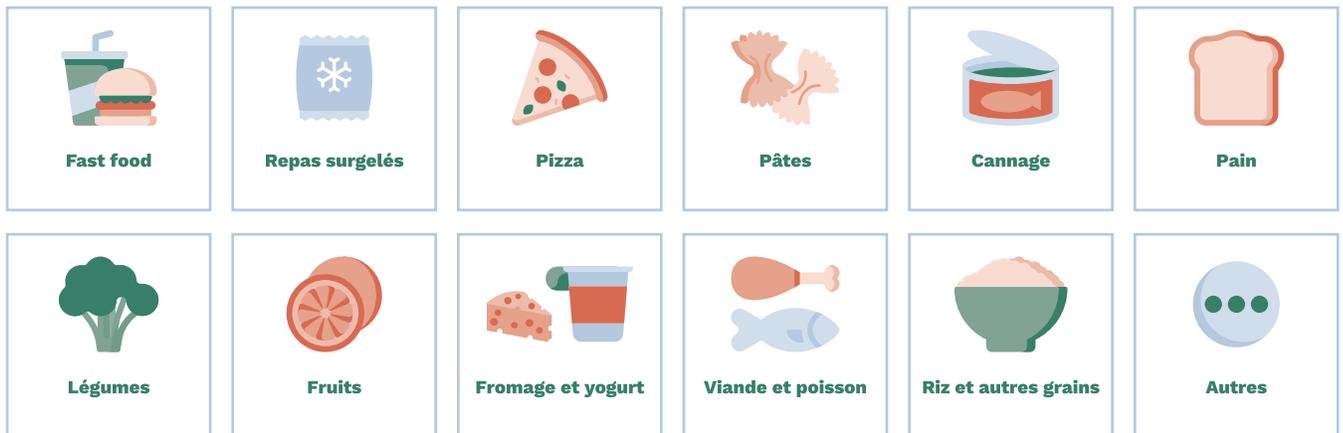
Est-ce que la personne âgée est en mesure de cuisiner?

			
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?



Autre: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Vie sociale :

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



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



## 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?



Marche



Jardinage



Ménage



Sportives



Culturelles



Sociales



Bénévolat



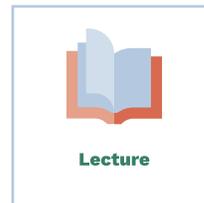
Jeux vidéo et  
ordinateur



Réseaux sociaux



Télévision



Lecture

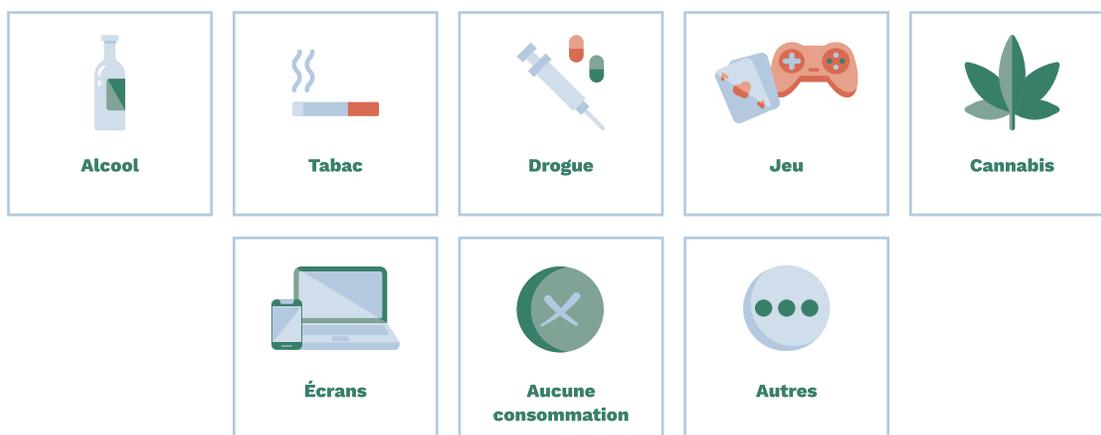


Autres

Autre: \_\_\_\_\_

## Consommation :

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



Autre: \_\_\_\_\_

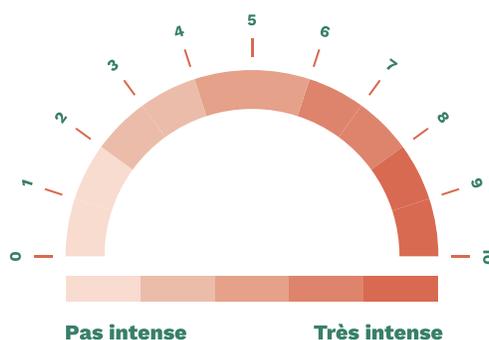
Est-ce que les consommations réalisées par la personne âgée (le cas échéant) affectent ses relations sociales ou sa qualité de vie?



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



Quel est l'intensité de l'émotion vécue?



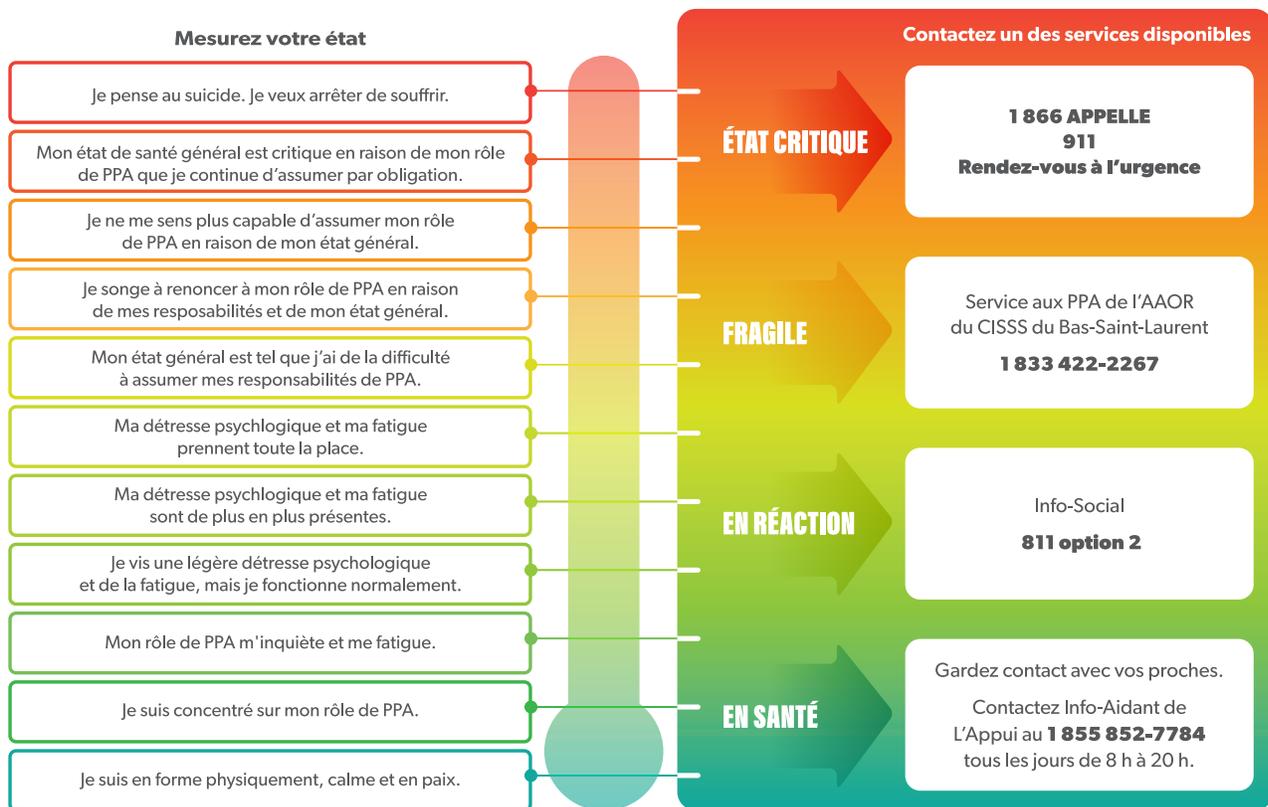
## SECTION D : ÉTAT ACTUEL DE LA PERSONNE PROCHE AIDANTE

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

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

## SECTION E : CAHIER DE NOTES ET D'OBSERVATION

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

### 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
- 2) État de la personne aînée
- 3) État de la personne proche aidante
- 4) Activités réalisées
- 5) Sujets abordés durant le moment de répit
- 6) Observations
- 7) Préciser le moment de la prochaine visite

**CONSEIL :** Nous vous encourageons à discuter ouvertement avec la personne proche aidante et la personne aînée 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 : \_\_\_\_\_







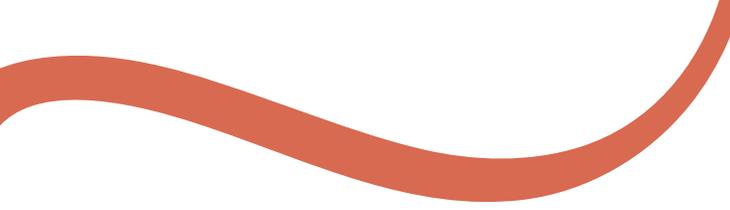








! Vous avez des suggestions pour bonifier cette trousse ou vous aimeriez suggérer des modifications, faites-nous en part. Vos recommandations sont précieuses pour l'amélioration de cette trousse :



Communauté  
tissée  
Serrée

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

