

## Objectif de l'outil



Ce dépliant me permet de trouver les ressources et l'accompagnement dont j'ai besoin, peu importe où j'en suis dans mon rôle de proche aidant.

« Je veux aider mon proche, mais je ne sais pas comment. »

« Je ne sais pas par où commencer. »

« Je cherche des services pour m'accompagner dans mon rôle. »

### Quoi faire?

J'explore les sections à l'intérieur du dépliant pour trouver des réponses concrètes à mes questions. J'y trouve une liste des ressources à contacter quand je cherche du soutien dans mon rôle de personne proche aidante.

### Acronymes

- **CISSS-ME** : Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Est
- **GMF** : Groupe de médecine de famille
- **GAP** : Guichet d'accès à la première ligne
- **SA** : Société Alzheimer



## Ressources de soutien



- **Info-Aidant de l'Appui pour les proches aidants** : 1-855-852-7784 ou [lappui.org](http://lappui.org)
- **Société Alzheimer des Maskoutains-Vallée des Patriotes** : 450 768-6616 ou [alzheimermvp.com](http://alzheimermvp.com)
- **Société Alzheimer Rive-Sud** : 450 442-3333 ou [alzheimer.ca/rivesud](http://alzheimer.ca/rivesud)
- **Services du CISSS-ME - CLSC - Accueil psychosocial** : 1 833 771-3716
- **Centre de crise en prévention du suicide** : 1-866-APPELLE (277-3553)
- **Info-Social pour des conseils psychosociaux** : 811 option 2
- **Curateur public** : [curateur.gouv.qc.ca](http://curateur.gouv.qc.ca)
- **Éducaloi** : [educaloi.qc.ca](http://educaloi.qc.ca)

### En ligne

WWW

Balayez le code QR pour consulter la version détaillée de cet outil :



Société Alzheimer **Appui**  
des Maskoutains-Vallée des Patriotes  
proches aidants

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de la Montérégie-Est

Québec 

2504 (400-4417)

# Je suis là Je suis proche

Je soutiens mon proche vivant avec un trouble neurocognitif : voici des ressources pour m'aider.

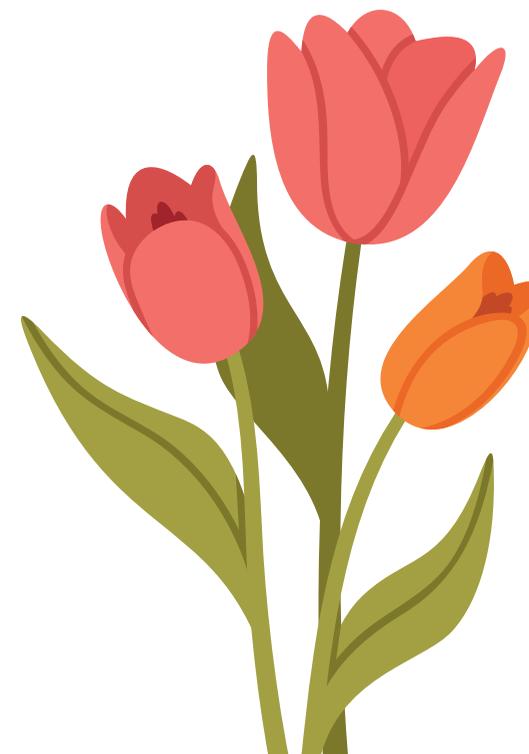


## La proche aidance et mon rôle

Je veille au bien-être et à la qualité de vie de mon proche : je suis une personne proche aidante. Parce que chaque parcours est unique, **cet outil m'accompagne dans mon rôle peu importe où j'en suis ou les questions que je me pose, et m'oriente vers les ressources de mon territoire.**

## Troubles neurocognitifs (TNC)

Les TNC, comme la maladie d'Alzheimer, affectent la mémoire, l'orientation et le comportement, rendant le quotidien plus complexe pour les personnes atteintes et leurs proches.



Québec 

## « ... mais si je ne sais pas par où commencer ni qui contacter. »

Quoi faire? Je consulte l'Info-Aidant de l'Appui ou la Société d'Alzheimer (SA) de ma région pour qu'on m'écoute et qu'on m'oriente vers la bonne ressource.



### Mes inquiétudes

« Mon proche a des oublis fréquents. Je me demande si je devrais consulter. »

#### Quoi faire?

Je dois me faire confiance! Je n'hésite pas à en parler avec mon entourage. Je consulte mon médecin de famille, mon GMF ou le GAP.

« Mon proche a des changements de comportement ou d'humeur (ex.: impulsivité, isolement, insomnie, anxiété, irritabilité). »

#### Quoi faire?

Je contacte la SA de ma région, mon médecin de famille ou mon GMF.



### Soutien pour le quotidien

« J'ai besoin d'aide pour les soins à donner à mon proche (ex. : hygiène, médication, déplacement, habillement). »

#### Quoi faire?

Je contacte mon CLSC.

« Je n'arrive plus à faire mes tâches (ex. : ménage, épicerie). »

#### Quoi faire?

J'appelle la ligne Info-Social 811 ou je contacte mon CLSC.



### Prendre soin de moi

« Je me sens coupable. J'ai besoin de parler avec quelqu'un qui me comprend. »

#### Quoi faire?

J'appelle la ligne Info-Social 811 ou je contacte la SA pour rejoindre un groupe de soutien. J'en parle avec un travailleur social du CLSC ou de mon GMF.

« J'ai besoin de prendre soin de moi pour continuer mon rôle. Je suis épuisé! »

#### Quoi faire?

Je contacte mon CLSC, l'Info-Aidant ou la SA de ma région pour demander du répit.



### Milieu de vie adapté

« Je ne peux plus laisser mon proche seul à la maison. »

#### Quoi faire?

Je contacte mon CLSC.

« Je dois m'adapter aux pertes de capacité de mon proche. »

#### Quoi faire?

Je contacte la SA pour rejoindre un groupe de soutien.

« J'ai peur que mon proche tombe dans l'escalier ou qu'il n'arrive plus à rentrer dans le bain. »

#### Quoi faire?

Je contacte mon CLSC pour connaître les adaptations possibles et discuter des risques.



### Nos droits

« Mon proche n'est plus en mesure de prendre certaines décisions. »

#### Quoi faire?

Je visite le site d'Éducaloi ou du curateur public. Je contacte mon notaire ou mon CLSC.

### Suite au décès de mon proche



« Je suis triste et me sens perdu. Je n'ai plus de repères. »

#### Quoi faire?

Je contacte mon CLSC ou l'Info-Aidant de l'Appui.

