

## Comment se préparer à quitter son domicile

Marie Boucher Inf. Ph.D Adm.A Med. Accr.

## UNE DÉCISION DIFFICILE

Le choix d'utiliser un service externe ou de demander de l'aide **n'est pas chose facile**, mais vient un moment où c'est nécessaire pour notre propre survie et le bien-être de notre proche.

**Il vaut mieux y réfléchir rapidement plutôt** que tard. Sinon, on pourrait avoir à bouger vite parce que la situation est rendue critique ou que l'on tombe soi-même malade.

# RECONNAITRE QUAND ON A BESOIN D'AIDE

<b>On a plus de qualité de vie, on sent de l'épuisement physique ou moral</b>	<b>On vit de l'inquiétude constante pour la sécurité ou le bien-être de notre proche</b>	<b>On vit de l'inquiétude constante pour notre propre sécurité ou notre bien-être personnel</b>
<b>Notre proche demande une surveillance et du soutien de façon constante</b>	<b>On ne peut plus partir l'esprit tranquille en le laissant seul</b>	<b>On doit poursuivre notre travail ce qui empêche d'accompagner notre proche</b>
<b>Notre proche habite seul</b>	<b>Son état se détériore</b>	<b>On vit une situation de crise (ex. on est hospitalisé) et notre proche est seul à la maison</b>

# RECONNAITRE QUAND ON A BESOIN D'AIDE

## Liste de contrôle pour évaluer son niveau de stress à l'intention des aidants

Répondez aux questions suivantes en choisissant « jamais », « parfois » ou « souvent ».

Questions	jamais	parfois	souvent
Éprouvez-vous des difficultés à vous endormir?			
Vous réveillez-vous en pleine nuit?			
Avez-vous des rêves stressants?			
Avez-vous pris ou perdu du poids sans le souhaiter ces derniers temps?			
Tombez-vous malade plus souvent que d'habitude (ex. rhume ou grippe fréquents)?			
Avez-vous contracté des problèmes de santé chroniques (ex. maux de dos, maux de tête, tension élevée)?			
Est-ce que des incidents mineurs vous font pleurer, vous mettent en colère ou vous perturbent anormalement?			
Éprouvez-vous de la difficulté à garder votre sang froid?			
Vous sentez-vous obligé de garder le contrôle de la situation?			
Votre situation vous désespère-t-elle?			
Avez-vous abandonné vos loisirs ou centres d'intérêt?			
Passez-vous moins de temps avec les autres?			
Votre rôle d'aidant affecte-t-il votre carrière?			
Êtes-vous angoissé ou avez-vous des crises de panique?			
Avez-vous l'impression de ne pas avoir de temps pour vous?			

*Si vous avez répondu « parfois » ou « souvent » à plusieurs de ces questions, vous avez peut-être besoin d'aide pour trouver un équilibre entre prendre soin de la personne atteinte d'Alzheimer et prendre soin de vous-même. Aussi étroits que soient vos liens avec la personne, songez à impliquer d'autres individus dans le rôle d'aidant. La prise en charge de quelqu'un fait appel à tout un éventail de responsabilités et partager ces responsabilités vous permettra à vous et à la personne atteinte d'Alzheimer d'avoir une meilleure qualité de vie.*

Voici un outil  
pour vous aider à  
y voir plus clair

# SIGNES QU'IL EST TEMPS DE PRENDRE LA DÉCISION

## VOTRE PROCHE...

<b>A changé son horaire de vie: dort plus le jour que la nuit</b>	<b>Ne se lave plus seul</b>	<b>Ne s'habille plus seul</b>	<b>Porte des vêtements inappropriés à la température, aux circonstances</b>
<b>A perdu du poids</b>	<b>Oublie de fermer les ronds de la cuisinière</b>	<b>Laisse couler l'eau des robinets</b>	<b>Néglige la prise de médicaments</b>

# SIGNES QU'IL EST TEMPS DE PRENDRE LA DÉCISION

## VOTRE PROCHE...

<b>Ne verrouille pas les portes de son domicile</b>	<b>Ouvre la porte à des étrangers</b>	<b>S'égare dans le quartier</b>
<b>Perd l'équilibre dans ses déplacements</b>	<b>Téléphone plusieurs fois par jour, les mêmes personnes</b>	<b>Souffre d'incontinence</b>
	<b>A des comportements déroutants, parfois agressifs</b>	

# LES CHOIX QUI S'OFFRENT À VOUS...

## 1. LE SOUTIEN ET ACCOMPAGNEMENT À DOMICILE

- Privé (Agence)
- Public (CLSC)
- Chèque-emploi service (CLSC)
- Sociétés Alzheimer

## 2. L'HÉBERGEMENT

- Privé (RPA)
- Privé conventionné (RI, CHSLD)
- Public (RI, CHSLD)

# LA DÉCISION

- Étape difficile pour la personne atteinte et sa famille
- Parce qu'on a pas le choix
- C'est un peu la fin d'un chapitre de vie
- Période de transition souvent vécue avec un sentiment de culpabilité

Il vaut mieux en parler plus tôt que tard avec son proche



# L'HÉBERGEMENT



Une fois l'hébergement envisagé:

- Rencontrer un médecin ou une travailleuse sociale:
  - Évaluation de l'état général pour déterminer le niveau de soins nécessaires
- Être accompagné et guidé pour trouver l'endroit;

# TYPES D'HÉBERGEMENT: RÉSIDENCES PRIVÉES POUR AINÉS (RPA)

## Services inclus ou à la carte:

- Repas
- Remise ou administration des médicaments;
- Lessive;
- Entretien ménager;
- Aide à l'hygiène et au bain;
- Aide à l'habillement;
- Activités de stimulation

**Question à poser: est-ce que le CLSC vient dispenser des services dans cette résidence?**

## Prix:

Très variables  
Dépend du type  
d'endroit, des services  
inclus ou non et du type  
d'appartement ou de  
chambre

## Type de clientèle:

Autonome ou en  
perte d'autonomie

**Procédure d'accès:** comme on se cherche un logement.

- Choisir l'endroit selon les besoins requis; on signe un bail; on choisit les services (annexe au bail).
- Vérifier les pénalités en cas de rupture de bail.

# COMMENT CHOISIR LA RÉSIDENCE PRIVÉE?

Agence de conseillers en hébergement:

- Services de professionnels
- Identifier vos besoins et votre budget;
- Vous guider et soutenir dans la recherche;
- Service gratuit sans aucune obligation.

[Association des conseillers en hébergement](#)



# COMMENT CHOISIR LA RÉSIDENCE PRIVÉE?

## Recherche de répertoire des résidences privées aux Québec

- ✓ 3 Sociétés Alzheimer offrent un service d'hébergement privé:
  - ✓ SA Rive sud: Maison au campanile (Longueuil)
  - ✓ SA Bas-St-Laurent: Maison J. Arthur Desjardins (Matane)
  - ✓ SA Centre-du-Québec: Maison Myosotis (Drummondville)
- ✓ Registre des résidences certifiées du Ministère de la Santé et des Services sociaux
- ✓ Résidence Québec
- ✓ Bonjour Résidences
- ✓ Regroupement Québécois de résidences pour aînés

# QUESTIONS À POSER

- Emplacement et accessibilité?
- Apparence des lieux, propreté?
- Menus?
- Salles de bain privées, barres d'appui?
- Milieu et personnel adapté en fonction de la maladie d'Alzheimer et troubles cognitifs majeurs?
- Activités?

## Société Alzheimer Rive-Sud

### Questions à poser lors de la visite pour l'hébergement

#### Emplacement

L'édifice est-il bien situé ? \_\_\_\_\_

Pouvez-vous vous y rendre facilement ? \_\_\_\_\_

Y-a-t'il du stationnement pour les visiteurs? \_\_\_\_\_

#### Apparence

La cuisine, les salles de séjour, les salles de bains et les chambres sont-elles propres, en ordre et exemptes de mauvaises odeurs ? \_\_\_\_\_

#### Menu

Le menu est-il varié et nutritif ? \_\_\_\_\_

Le centre peut-il accommoder un régime alimentaire particulier ? \_\_\_\_\_

A-t-on accès à de la nourriture durant toute la journée ? \_\_\_\_\_

Offre-t-on des collations ? \_\_\_\_\_

Les heures de repas sont-elles flexibles ? \_\_\_\_\_

#### Salles de bain

Sont-elles privées ? \_\_\_\_\_

Sont-elles munies de barres d'appui et d'une cloche d'urgence ? \_\_\_\_\_

Sont-elles faciles à trouver ? \_\_\_\_\_

#### Conception en fonction de la maladie d'Alzheimer

Le personnel est-il expérimenté et formé pour prendre soin de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ? \_\_\_\_\_

Est-ce que l'ambiance vous semble chaleureuse? \_\_\_\_\_

Les personnes atteintes d'Alzheimer résident-elles dans une unité séparée? \_\_\_\_\_

Peuvent-elles errer sans danger à l'intérieur et à l'extérieur ? \_\_\_\_\_

#### Activités

Y a-t-il des activités de groupes et individuelles variées ? \_\_\_\_\_

Y a-t-il des activités thérapeutiques comme la musique, l'accès aux animaux de compagnie, à l'horticulture ? \_\_\_\_\_

L'horaire des activités est-il flexible? \_\_\_\_\_

# QUESTION À POSER

- Horaire des visites?
- Gestion des comportements difficiles?
- Sécurité?
- Soins médicaux?
- Méthode de soins personnalisée?
- Besoins culturels, linguistiques, religieux ou spirituels?

## Visite

Pouvez-vous visiter votre proche en tout temps ? \_\_\_\_\_

Pouvez-vous rencontrer votre proche en privé ? \_\_\_\_\_

Quelles sont les règles à suivre lorsque vous désirez sortir votre proche ?  
\_\_\_\_\_

## Gestion des comportements difficiles

Dans quelles circonstances la résidence a recours à la contention?  
\_\_\_\_\_

Quels moyens de contention sont utilisés? (Physique : fauteuil gériatrique, ceinture.

Chimique : sédatif. Environnemental : verrouillage des portes)  
\_\_\_\_\_

## Sécurité

Y a-t-il des détecteurs de fumée et des alarmes sur les portes? \_\_\_\_\_

Les baignoires sont-elles munies de tapis antidérapants, de barres d'appui, etc. ? \_\_\_\_\_

## Soins médicaux

Pouvez-vous garder votre médecin de famille? \_\_\_\_\_

Y a-t-il un médecin sur place ou sur appel ? \_\_\_\_\_

Pouvez-vous le/la rencontrer ? \_\_\_\_\_

À quel hôpital la résidence est-elle rattachée? \_\_\_\_\_

Comment s'occupe-t-on des urgences médicales ? \_\_\_\_\_

Le personnel peut-il offrir plus de soins lorsque la maladie progresse ? \_\_\_\_\_

## Méthodes de soins

Les soins sont-ils personnalisés ? (ex : un résident peut se lever tard, dîner en après-midi, prendre son bain le soir) \_\_\_\_\_

Tient-on régulièrement des réunions de planification des soins auxquelles les membres de la famille peuvent participer ? \_\_\_\_\_

## Soins particuliers

Peut-on répondre aux besoins culturels, linguistiques, religieux ou spirituels particuliers? \_\_\_\_\_

# QUESTIONS À POSER

- Nombre de résidents?
- Prix par mois?
- Services inclus et ceux à la carte?
- Programme provincial /fédéral ou reçu d'impôt global annuel?

## Informations générales

Nombre de résidents : \_\_\_\_\_

Prix par mois : \_\_\_\_\_

Quels sont les services qui sont inclus et ceux qui sont à la carte?

---

---

---

\*\*\*\*Programme provincial/fédéral ou reçu d'impôt global annuel : \_\_\_\_\_

## **Conseils**

Même après de longues recherches, sachez que vous ne trouverez peut-être pas tout ce que vous voulez dans le même centre. Vous découvrirez peut-être aussi que dans certaines régions, les choix sont limités. Lorsque vous prendrez votre décision, essayez de demeurer flexible et de tenir compte des besoins de la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer. Demandez-vous si vous serez capable de travailler de concert avec le personnel de l'endroit choisi.

## Les changements

Après avoir pris la décision de placer la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer, vous devrez vous préparer à faire face à de nombreux changements. Bien que nous réagissions tous différemment aux changements, voici quelques suggestions pour vous aider à traverser cette période de transition :

## En préparation au déménagement

Le déménagement sera beaucoup plus facile si vous vous y êtes préparé. Lorsque la santé de la personne atteinte le permet, faites-lui visiter au préalable l'endroit choisi afin qu'elle se familiarise avec ce nouvel environnement. Le jour du déménagement, apportez des objets familiers qui aideront votre proche à se sentir plus à l'aise. Des photos, une radio ou sa couverture préférée peuvent l'aider à personnaliser sa chambre. En voyant ces objets familiers, la personne s'habitue peut-être plus rapidement à son nouvel environnement.

# TYPES D'HÉBERGEMENT: HÉBERGEMENT PUBLIC

**Ressource de type familial (RTF); Ressource intermédiaire (RI);  
Centre d'hébergement de soins de longue durée (CHSLD)**

**Services inclus  
varient selon le  
type de  
ressource**

**Prix mensuel varie selon le type**

**Exemple en RI:**

- Chambre individuelle: 999\$

**Exemple en CHSLD:**

- Chambre individuelle: 2019,30 \$;
- Chambre à 2 lits: 1686,90 \$;
- Chambre à 3 lits et plus: 1256,70 \$

Source:

[https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/  
programmes-aide/hebergement-  
etablissement-public](https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/programmes-aide/hebergement-etablissement-public)

**Type de clientèle:**

**Selon l'évaluation des heures soins requises (ISO-SMAF)**

- CHSLD: plus de 3-4 heures soins / jour
- Ressource intermédiaire (RI): entre 1,5 et 2,5 heures soins / jour
- Ressource de type familiale (RTF): moins de 1,5 heures soins / jour

# COÛT DE L'HÉBERGEMENT PUBLIC

## **OUTIL DE CALCUL CHSLD**

[https://www4.prod.ramq.gouv.qc.ca/Cah/BY/BYG\\_GereAdheb/BYG6\\_CalcContb\\_iut/BYG6\\_Accueil.aspx](https://www4.prod.ramq.gouv.qc.ca/Cah/BY/BYG_GereAdheb/BYG6_CalcContb_iut/BYG6_Accueil.aspx)

## **OUTIL DE CALCUL RÉSIDENCES INTERMÉDIAIRES**

[https://www4.prod.ramq.gouv.qc.ca/CRI/BX/BXG\\_GereContbUsag/BXG6\\_CalcContb\\_iut/BXG6\\_Accueil.aspx](https://www4.prod.ramq.gouv.qc.ca/CRI/BX/BXG_GereContbUsag/BXG6_CalcContb_iut/BXG6_Accueil.aspx)

## **ALLOCATION LOGEMENT**

[http://www.revenuquebec.ca/fr/citoyen/situation/faible\\_revenu/programmes\\_Allocation-logement.aspx](http://www.revenuquebec.ca/fr/citoyen/situation/faible_revenu/programmes_Allocation-logement.aspx)

# PROCESSUS D'HÉBERGEMENT PUBLIC

## Étape à suivre :

1. Contacter Travailleur social CLSC : document OÉMC\*\* ou SMAF\*\*;
2. Faire le choix de la résidence que vous privilégiez (2 à 3);
3. Attendre son tour;
4. Patienter 2-3 ans selon priorité;
5. Si urgence, un transfert en hébergement transitoire sera organisé;
6. Transfert vers la résidence

[SA Laval: Maison Francesco Bellini \(RI\)](#)

<https://santemonteregie.qc.ca/installations>

[Associations des Établissements privés conventionnés](#)



# PRÉPARER LA PERSONNE

- Ne rien cacher à son proche;
- Lui expliquer clairement ce qui s'en vient;
- Aviser la famille de la décision;
- Organiser une visite de la résidence pour l'aider à se familiariser;
- Choisir avec votre proche des objets personnels qui lui tiennent à cœur pour mettre dans sa nouvelle chambre;
- Tous ses articles doivent être identifiés au nom de votre proche;
- Préparer les documents suivants:
  - Numéros de téléphone des personnes ressources;
  - Procuration;
  - Liste des médicaments et coordonnées de la pharmacie;
  - Directives préalable de soins de santé

Réf. Conseils pour dissiper vos inquiétudes, Société Alzheimer



# LE JOUR DU DÉMÉNAGEMENT

- Expliquer à votre proche le déroulement de la journée en termes simples;
- Prendre le temps de lui montrer la chambre et les espaces communs;
- Un membre du personnel devrait s'occuper de votre proche pendant que le règlement des aspects administratifs;
- Ce jour sera probablement rempli d'émotions. Solliciter quelqu'un de la famille pour vous accompagner est une bonne stratégie;
- Préparer votre départ de la résidence avec le personnel en orchestrant une distraction;
- Obtenir les coordonnées du personnel responsable.

Réf. Liste de contrôle de Société Alzheimer

# S'ADAPTER APRÈS LE DÉMÉNAGEMENT

C'est une période difficile.

- Continuez à rassurer votre proche en lui disant combien il est important pour vous;
- Familiarisez-vous avec la résidence;
- Faites des efforts pour apprendre à connaître le personnel, les administrateurs, les autres résidents, les autres aidants;
- Songez à prendre quelques repas avec votre proche dans la salle à manger avec les autres résidents;
- Essayez d'assister aux réunions de planifications des soins et si possible aux activités sociales;

# AIDER LE PERSONNEL À CONNAITRE VOTRE PROCHE

- Son passé
- Ce qu'il(elle) aime
- Ce qu'il(elle) aime moins
- Ses habitudes de vies
- Les gens proches de votre proche
- Trucs pour se lier d'amitié avec votre proche
- Ses passes temps favoris
- Les métiers qu'il(elle) a exercé
- Les voyages qu'il(elle) a fait
- Quels sont les besoins en soins personnel
- Quels sont les restrictions alimentaires
- Etc.

## À propos de moi – Engager la conversation Échantillon

Dernière mise à jour le : 18/09/2014

**J'aime qu'on m'appelle...**  
**Margaret**

**Avant...**

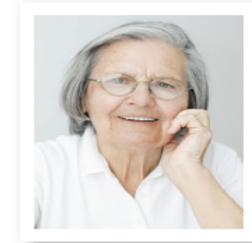
- J'étais secrétaire
- J'habitais à Saskatoon, en Saskatchewan
- Je voyageais en Europe
- J'avais un chien du nom de Pepper
- J'ai appris à piloter un avion
- J'étais bénévole à la Banque alimentaire

**J'aime...**

- Faire des exercices et des mouvements
- Chanter
- Parler et être écoutée
- La musique populaire
- La photographie
- Observer les oiseaux
- Le tricot et la couture
- Les températures chaudes

**Je n'aime pas...**

- Les asperges
- Les éclairs et l'orage
- Boire des liquides glacés
- Les personnes qui me surprennent en s'approchant de moi par derrière
- La télévision allumée en tout temps
- L'hiver



**Pour moi, une journée typique comprend...**

- Commencer la journée avec une tasse de thé
- Aller me promener
- Une heure de calme pour tricoter ou coudre
- Téléphoner à ma fille en soirée
- Une visite de mon amie Corinne

**Qui me connaît le mieux?**

- Mon amie, Corinne
- Mon mari, Joe (décédé en novembre 2004)
- Mon voisin, Hiroko
- Mes amis à l'église
- Mon groupe d'amis du Bingo

*Société Alzheimer*

www.alzheimer.ca

© Novembre 2014. La Société Alzheimer du Canada. Tous droits réservés.

# MISSION: PRENDRE SOIN DE VOUS

- Reposez-vous;
- Ne vous isolez pas et reprenez vos activités sociales à votre rythme;
- Faites appel aux services pour proches aidants des Sociétés Alzheimer ou d'autres organismes communautaires de votre région;
- Consultez un professionnel au besoin.

Réf. Conseils pour s'adapter, Société Alzheimer

# MERCI

Pour votre participation,  
prenez soin de vous !