



Journal

Soutenir



Équipe de travail :

Directrice :

Emmanuelle Blanchard

Intervenantes :

Maryse Vallée

Audrey Beaulieu

Karine Lemaire

Isabelle Boudreau

Nathalie Fortin

Membres du conseil d'administration :

Marthe Garneau

Paul-Émile Larocque

Isabelle Desmarais

Ghislaine Lamoureux

Claudette Robidas

Diane Fournier Labrecque

Quand la maladie, les problèmes de santé ou d'autres incapacités touchent nos proches, cela nous affecte profondément. Nous sommes submergés par un tourbillon d'émotions, de bouleversements, de peurs et d'inquiétudes. Nous voulons être là pour eux, empêcher les embûches de les atteindre, et alléger leurs souffrances. La présence, l'écoute, la bienveillance et l'aide sont notre mantra, et nous agissons et réagissons sans relâche.

Cependant, il est essentiel de se rappeler qu'à vouloir tout faire, nous risquons de nous épuiser et de ne plus y arriver du tout. Nous pouvons nous perdre dans un dévouement total.

Il est temps d'accepter que nous avons besoin de réfléchir et d'explorer différentes possibilités pour être présents sans tout assumer. Cela ne signifie pas que nous ne devons pas être engagés ou que notre amour est insuffisant. Au contraire, la présence, l'écoute, la bienveillance et l'aide restent des piliers essentiels tout en trouvant un équilibre entre soutenir notre proche et prendre soin de nous. C'est primordial pour notre bien-être et notre capacité à être là sur le long terme.

Soyons ouverts à l'idée de trouver un équilibre, car c'est ainsi que nous pourrions réellement être présents et efficaces dans notre rôle de soutien pour l'autre et pour soi.

Emmanuelle Blanchard

Directrice APPAD

Dans ce numéro de notre journal Soutenir

Les services de l'APPAD	3	La physiothérapie auprès des proches aidants	11
Augmentation de services pour les proches aidants de la MRC Drummond	4	L'APPAD reçoit de la visite	12
Sclérose en plaque Canada section Centre-du-Québec	5	La mesure d'assistance	13
Semaine nationale des personnes proches aidantes	6	Section souvenir	15
Comment gagner du temps!	7	Calendrier des activités	17
Pratiquer l'autocompassion? Pourquoi pas...	9	Demande d'adhésion et don	23



Les services de l'APPAD

Soutien individuel

- Rencontre au bureau ou à domicile
- Gestion du stress
- Accompagnement dans la recherche de services

Information

- Conférence *Prévenir pour mieux soutenir*
- Rencontre au bureau ou à domicile
- Information téléphonique
- [Puzzle-aidant d'ainés](#)
- Journal *Soutenir*
- Infolettre mensuelle
- Guide d'accompagnement pour les familles *Parents vieillissants, parlons-en!*
- Bibliothèque

Formations

- Assistance en déplacements sécuritaires pour proches aidants
- Mettre ses limites
- La réticence aux services de son proche
- Webinaires divers (droits, gestion des finances d'autrui, crédit d'impôts, niveau d'intervention médicale, etc.)

Cafés-rencontres

- Entre-aidants
- Hommes-aidants


- Depuis ton départ (deuil)

Soutien de groupe

- Coude à coude (tous les mois sur un sujet différent)
- Prévenir l'épuisement (soutien un proche à la maison)
- Mon projet de vie (réalisation d'un but personnel)
- Moi, je m'estime
- Parents-aidants (pour parents de tout âge)
- La traversée (soutien un proche en hébergement)
- Quand tu es parti... je me suis cherché (deuil)

Ressourcement pour prendre soin de soi

- Milieu de vie : pour profiter de moments au local d'accueil, ouvert pour recevoir, le mercredi pm et le jeudi et vendredi toute la journée. Répét, jeux, discussions
- L'heure du... (expérimentation de moyen pour prendre soin de soi)
- Rassemblements ponctuelles visant à créer une vie associative et à rencontrer d'autres proches aidants.



**Nous sommes là pour vous,
gratuitement et avec discrétion.**

Augmentation de services pour les proches aidants dans la MRC Drummond

Il arrive encore que certaines personnes croient que l'appellation proche aidant est uniquement réservée aux proches qui soutiennent une personne âgée. Ce qui est faux!

Le terme proche aidant désigne toute personne qui offre du soutien à un autre individu ayant une maladie, un handicap ou une perte d'autonomie (accident ou vieillissement), et ce peu importe l'âge de la personne ou son lieu de résidence. Ainsi le terme proche aidant englobe également les parents-aidants ainsi que tout ceux et celles qui prennent soin de quelqu'un ayant entre 0 et 64 ans.

Nous avons le plaisir de vous annoncer une excellente nouvelle: **nous augmentons nos services pour les proches aidants soutenant des personnes de moins de 64 ans.** Il y a aura plus de services pour cette clientèle avec le déploiement d'un projet, débuté en mai dernier, qui sera offert en continue au cours des deux prochaines années.

Une intervenante qualifiée est donc disponible gratuitement 14 heures par semaine afin d'offrir du soutien individuel pour ses proches aidants. Les rencontres peuvent se dérouler à nos bureaux, par téléphone ou en ligne. Actuellement, il n'y a aucune liste d'attente. Les rencontres sont adaptées en termes de besoins exprimés, de fréquence et de durée. Sur demande, des plages horaires seront également disponibles de soir afin de s'adapter à la réalité de nos proches aidants travailleurs.



Comme le bouche à oreille demeure un outil de référence important, nous sollicitons votre aide afin de propager la bonne nouvelle dans votre entourage et ainsi rejoindre davantage cette clientèle.

Pour informations ou pour une demande de rendez-vous, contactez Maryse Vallée au 819-850-1968 poste 3.



Manoir Drummond
Résidence pour personnes âgées

SYLVIE BOISSONNEAULT
Directrice générale

248, rue Heriot
Drummondville (Québec)
J2C 1K1

Tél. : **819 478-2507**
Courriel : manoirdrummond@cgocable.ca

**Espace publicitaire à vendre
et qui soutient la cause des
proches aidants**

Sclérose en plaque Canada section Centre-du-Québec

À propos de la Sclérose en plaque (SP)

Le Canada affiche l'un des plus hauts taux de sclérose en plaques du monde. Alors que cette maladie est le plus souvent diagnostiquée chez de jeunes adultes âgés de 20 à 49 ans, la SP se manifeste aussi chez des enfants et des adultes d'âge mûr. Dans notre pays, 75 % des personnes atteintes de SP sont des femmes.

La sclérose en plaques est une maladie auto-immune chronique ciblant le système nerveux central. Étant donné que ce système est constitué du cerveau, de la moelle épinière et des nerfs optiques, la SP peut entraîner des troubles de la vision, de la mémoire, de l'équilibre et de la mobilité. On la considère comme une maladie épisodique, c'est-à-dire qu'elle se caractérise par la survenue de troubles invalidants dont la gravité et la durée varient et qui sont souvent suivis par des

phases de rémission. Elle peut aussi se présenter sous une forme progressive.

La SP est une maladie imprévisible qui peut se manifester par les symptômes suivants : fatigue extrême, incoordination, faiblesse, fourmillements, troubles de la sensibilité, de la vision, de la vessie ou de la fonction cognitive et changements d'humeur. Elle a aussi des répercussions physiques, émotives et financières. Il n'existe actuellement aucun remède contre la SP, mais les chercheurs en apprennent chaque jour davantage sur les causes de la SP et sont plus près que jamais de trouver des moyens de contrer cette maladie.

Comment diagnostique-t-on la SP?

La SP évolue souvent lentement et peut ne pas se manifester immédiatement. Après l'apparition des premiers symptômes, le médecin de famille oriente son patient vers un neurologue, qui établit

Aero2go Chamber
2 c'est mieux

Aide à administrer les médicaments à inhaler mieux qu'avec un inhalateur seul^{1,2}

Chambre de retenue 2 en 1 avec étui protecteur

Conçue pour être utilisée lors des déplacements

Chambres pour usage à domicile et lors des déplacements

Aerobika
Dispositif de pression expiratoire positive par oscillations

77 % des patients atteints de MPOC ont présenté une exacerbation menant à un risque accru d'hospitalisation et de progression de la maladie¹

Réduire les poussées²
Améliorer la fonction pulmonaire³
Améliorer la qualité de vie³

chez les patients atteints de la MPOC avec une bronchite chronique

Mieux Respirer

TRUDELL MEDICAL INTERNATIONAL
www.trudellmed.com

Conçu et développé au Canada

1 Barnes N, et al. Chronic obstructive pulmonary disease and exacerbations: Patient insights from the global Hidden Depths of COPD survey. BMC Pulm Med 2013;13(54). DOI: 10.1186/1471-2466-13-54. 2 Burubakjee C, et al. A Real-World Study of 30-Day Exacerbation Outcomes in Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD) Patients Managed with Aerobika CPAP. Pulm Ther 2017;3:163-171. DOI: 10.1007/s41030-017-0027-5. 3 Svenningsen S, et al. Oscillatory Positive Expiratory Pressure in Chronic Obstructive Pulmonary Disease. COPD 2016;13(1):66-74. DOI: 10.3109/15412555.2015.1043523.

ra tous les antécédents médicaux et procédera à un examen neurologique pour évaluer notamment les mouvements oculaires, la force musculaire et la coordination. Pour confirmer le diagnostic de SP, le neurologue peut avoir recours à des tests supplémentaires, comme un examen d'imagerie par résonance magnétique (IRM) pour détecter la présence de tissu cicatriciel dans le cerveau.

Sclérose en plaque – section Centre-du-Québec

Personne n'a à lutter seul contre la sclérose en plaques. SP Canada est là pour aider. Dans les collectivités d'un bout à l'autre du Canada, en plus de contribuer à la recherche, elle procure de l'information et du soutien aux personnes atteintes de cette maladie ainsi qu'à leur famille et elle leur propose des événements éducatifs et diverses ressources pouvant leur être utiles.

Les différents services de soutien et les activités diversifiées qu'il offre permettent d'aller à la rencontre de leurs membres. De ce fait, leurs activités favorisent la démystification de la sclérose en plaques par des groupes de soutien, des cafés-

rencontres et des groupes d'entraide que nous organisons. Leur écoute et leur soutien sont toujours disponibles pour les personnes nouvellement atteintes ainsi que pour leurs proches. De plus, étant donné que l'activité physique est bénéfique et est considérée comme l'un des aspects importants de la prise en charge globale de la maladie, l'organisme offre plusieurs activités de ce type : entraînement adapté, aquaforme, club de marche, etc. Tous leurs services et activités tentent d'augmenter le niveau de connaissance des personnes atteintes face à la maladie et de bonifier le réseautage.

Vous désirez en savoir davantage, contactez :

SP Canada Centre-du-Québec

info.centreduqc@spscanada.ca

819 474-6556 ou 1 877 474-6556

Page [Facebook](https://www.facebook.com/SCSPCentreduQuebec) (www.facebook.com/SCSPCentreduQuebec)

Semaine nationale des personnes proches aidantes



La Semaine nationale des personnes proches aidantes 2023 se tiendra du 6 au 12 novembre. Le thème est **Ensemble... cultivons l'humain**, pour que chaque personne se sente le cœur complètement florissant. Les organismes qui viennent en aide aux proches aidants et la communauté s'unissent pour souligner tout le labeur des proches aidants. C'est l'occasion de mettre en lumière leur rôle.

L'APPAD soulignera en grande pompe cette Semaine bien spéciale. Nous sommes à préparer un **5 à 7 sous le thème de la bientraitance!!!** Vous pourrez venir passer un agréable moment avec nous. Procurez-vous gratuitement un billet pour vous et vos proches, car toute la population est invitée. Les billets seront disponibles à nos bureaux.

Comment gagner du temps!

Comme proche aidant, nous sommes souvent débordés et nous manquons de temps. Combien de fois vous êtes-vous dit que vous prendriez une heure de plus dans votre journée? Nous savons tous que ce n'est pas possible mais de petits gestes peuvent vous aider à gagner du temps...

Tout d'abord, rappelez-vous que gagner du temps, c'est d'abord ne pas en perdre. Ça peut sembler simple, mais penser à tous les détails peut demander énormément d'énergie.

Savoir prendre les bonnes décisions

Selon l'économiste et statisticien Joseph Juran, les problèmes se classent en deux catégories, ceux qui sont vitaux et ceux qui ne le sont pas. Ces derniers doivent donc être considérés comme secondaires. N'hésitez pas à utiliser la loi des 80/20, elle vous permettra de faire la différence entre les deux. En effet, d'après ce principe, il est préférable de se concentrer sur les 20 % de tâches qui ont un impact important sur le bon fonctionnement de votre quotidien. Les 80 % qui restent sont secondaires et vous ne devriez pas y consacrer trop de temps.



Déléguer, déléguer et déléguer

Vous répondez déjà que vous aimeriez bien, mais que cela n'est pas si facile à faire au quotidien. Il est évident que vous ne pouvez pas confier à d'autres personnes toutes les tâches dont vous êtes responsable durant la journée. Mais, il y a certainement quelques tâches que vous pouvez déléguer et cela vous fera certainement gagner un temps précieux.

Voyez dans votre liste de tâches à faire celles qui peuvent être réalisées par quelqu'un d'autre. Ce pourrait être les tâches ménagères, faire votre épicerie en ligne, profiter du service de livraison ou du répit... Autorisez-vous à y penser, et, quand vous vous sentez prêt, à faire appel à d'autres personnes pour s'occuper de votre proche.

Apprendre à dire non

Une planification n'est efficace que si vous n'êtes pas bousculé par l'arrivée de tâches supplémentaires. Autour de vous, on reconnaît certainement que vous êtes toujours prêt à aider les autres. C'est bien, mais ça ne vous aide pas à dégager du temps pour vous.

Il faut se rappeler que le fait de ne pas être capable de dire non à certaines demandes amène souvent à l'insatisfaction pour tous, sauf pour celui ou celle qui a fait la demande et qui a ainsi, perturbé l'organisation de votre temps. N'oubliez pas que savoir dire non, c'est préserver les intérêts de tous ceux qui comptent sur vous.

Planifiez vos repas

La planification des repas de la semaine est clairement un outil d'organisation qui fait gagner beaucoup de temps au quotidien. Fini la fameuse question : « Qu'est-ce qu'on mange ce soir? ». C'est certain qu'il faut prendre un moment pour planifier le menu pour la semaine mais vous gagnerez beaucoup de temps par la suite à chaque soir. De plus, n'hésitez pas à acheter un ou deux repas par semaine achetés chez un traiteur, ce simple petit geste vous donnera l'impression d'être réellement en congé car vous n'aurez pas à le préparer.

Ne pas confondre vitesse et précipitation

Ne vous précipitez pas dès que l'on vous dit que c'est urgent. Prendre son temps, pour vérifier la nécessité de répondre immédiatement ou non à la demande, c'est économiser son énergie pour l'utiliser de la bonne façon. Enfin, en cessant de vous précipiter vous baisserez votre taux de stress, donc votre production d'adrénaline et de cortisol. Cela sera profitable à votre santé d'une manière générale et, surtout, vous éviterez de vous retrouver en épuisement.

Dormez suffisamment et faites des pauses

Essayez la méditation, la cohérence cardiaque ou écoutez de la musique, cela vous aidera à créer un moment de calme avant le coucher. Accordez-vous du temps pour les repas et pour de courtes pauses tout au long de la journée. En effet, faire des pauses, même de seulement 10 minutes, vous permet de gagner du temps sur le long terme, car un cerveau, qui se repose l'espace de quelques minutes avant de se remettre au travail, est beaucoup plus productif selon la méthode Pomodoro.



Référence :

L'Appui pour les proches aidants <https://lappui.org>

Prendre soin de moi tout en prenant soin de l'autre. et Éviter l'épuisement de la rentrée

Faits intéressants sur la proche aidance

- **57 % des proches aidants occupent un emploi**
- **Nombre moyen d'heures par semaine consacrées à la proche aidance par les personnes proches aidantes**

1 à 3 heures 45,3%
4 à 9 heures 24,9%

10 à 19 heures 13,3%
20 heures ou plus 16,4%

Groupe de soutien Parents aidants

en partenariat avec L'APEHD

**Nouvelle cohorte débutera
le jeudi 5 octobre à 13h30
durée: 5 semaines**



Serenis
SOINS À DOMICILE

Service sur mesure adapté à vos besoins

Prendre soins de ceux qui ont bâtis notre
société, c'est notre devoir

**Un
service
24/7**

 1-866-427-7373

Nous misons
sur la
préservation
de vos
capacités


Une infirmière
reste toujours dans
votre dossier


Nous offrons
du répit aux
proches
aidants

Personnels
qualifiés

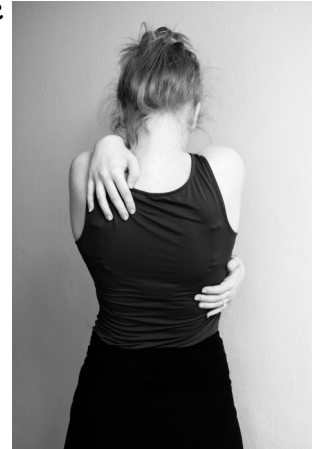
Pratiquer l'autocompassion? Pourquoi pas...

L'autocompassion c'est simplement de la compassion dirigée vers soi-même. Cette façon de structurer nos pensées demande d'être compréhensif, gentil et chaleureux envers soi-même lorsque nous souffrons ou échouons plutôt que d'ignorer notre douleur ou nous critiquer.

Elle implique d'avoir un discours intérieur doux et bienveillant et de changer notre voix intérieure qui est trop souvent critique. Elle nous amène à comprendre que notre valeur ne dépend pas de nos réussites ou de nos échecs, mais bien de ce que nous sommes.

Pour pratiquer l'autocompassion, il faut s'attarder sur trois composantes, selon le modèle de Kristin Neff, professeure en psychologie. Ainsi, il faudra

1. Observer sa souffrance avec curiosité, sans la nier ni se laisser envahir. C'est ce qu'on appelle de la pleine conscience.
2. Réaliser que l'expérience de la souffrance est le lot de tous les humains au lieu de se sentir isolé.
3. Se traiter avec gentillesse et attention (se reconforter plutôt que de se critiquer)



Voici quelques façons de pratiquer l'autocompassion

Physique : favoriser le relâchement du corps. Prenez un bain, faites de l'exercice et dormez suffisamment. Permettez-vous des siestes et des moments d'inaction dans la journée.

Mental : se libérer des soucis quotidiens inutiles. Faites de la visualisation, méditez ou réalisez des activités qui vous apportent du réconfort comme admirer la nature. Buvez un bon thé ou écoutez de la musique.

Émotionnel : accepter ses sentiments et s'accorder des plaisirs. Faites preuve de bienveillance à l'égard de votre propre souffrance. Faites une boîte à compliments ou de petits mots d'encouragement et ensuite, pigez dans celle-ci lorsque vous en ressentez le besoin.

Relationnel : se connecter aux autres. Aidez un inconnu, parlez à un ami ou faites un compliment à quelqu'un.

Lorsque vous subissez une perte (une rupture dans une relation, un problème professionnel ou scolaire) ou une souffrance (un problème médical ou des problèmes de santé mentale tels que la dépression ou l'anxiété), n'oubliez pas d'identifier et d'exprimer ce que vous ressentez. Puis, acceptez et validez ce que vos sentiments, mais surtout, soyez bienveillant envers vous-même.



Références : L'autocompassion : pour s'aimer soi-même <https://info.monastere.ca/lautocompassion-pour-saimer-soi-meme/>; Kristin Neff, Definition of self-compassion <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>; Développer la compassion envers soi-même <https://ontariocaregiver.ca/wp-content/uploads/2022/02/Resume-du-webinaire.pdf>; Mélissa Guillemette, Le pouvoir de la compassion pour soi <https://www.quebecscience.qc.ca/sciences/pouvoir-compassion-soi/>

Nos services
donnent du **répit**
aux proches aidants
et **soutiennent**
la personne aînée
dans son quotidien



819 472-6101

436 rue Saint-Pierre

cabdrummond@cgocable.ca

RÉPIT
APPEL
ACCOMPAGNEMENT
VISITE
REPAS

ACCOMPAGNEMENT-TRANSPORT MÉDICAL
POPOTE ROULANTE . AIDE À L'ÉPICERIE.
TÉLÉ-BONJOUR . VISITES D'AMITÉ . GARDIENNAGE LÉGER
CARREFOUR D'INFORMATION POUR AÎNÉ
TRAVAILLEUR DE MILIEU

Des services, pour vous et pour vos proches !



Maison René-Verrier

- Services complets d'hébergement
- Services médicaux
- Services d'accompagnement aux patients et aux familles
- Suivi de deuil

Soins à domicile

- Soins d'hygiène
- Administration de la médication
- Service du repas au patient
- Présence au domicile du patient lorsque le proche aidant a des rendez-vous ou fait des sorties



Services
René-Verrier
Répit et soins palliatifs à domicile



FONDATION
René-Verrier

MAISON
René-Verrier
soins palliatifs & fin de vie

819.477.3044 | www.fondationreneverrier.com

*Nous, on est toujours là pour vous
et ce, entièrement gratuitement!*

La physiothérapie auprès des proches aidants

Les professionnels de la physiothérapie sont régulièrement interpellés dans divers dossiers comprenant la participation d'un proche aidant. Cet article détaillera plus précisément ce qu'est la physiothérapie et comment ces professionnels peuvent aider les proches aidants afin d'optimiser l'aide apportée à leur proche.

Qu'est-ce que la physiothérapie?

La physiothérapie est un domaine de la santé dont le rôle est de permettre de retrouver le maximum des capacités physiques afin de réaliser des activités quotidiennes, accomplir un travail, pratiquer un loisir ou un sport, et ce, en fonction de la condition de la personne et de son potentiel de récupération. Elle favorise ainsi son autonomie tout en permettant de rester actif autant dans sa vie personnelle que sociale (Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec [OPPQ], s.d.). Les physiothérapeutes et technologues en physiothérapie peuvent intervenir auprès de clientèles variées, de la pédiatrie à la gériatrie et adresser des conditions musculo-squelettiques, neurologique, cardiologique et plus encore.



A quoi s'attendre d'une visite avec un physiothérapeute ou technologue en physiothérapie?

Tout d'abord, le professionnel de la physiothérapie réalisera une évaluation selon son mandat ainsi que son champ d'expertise. L'évaluation inclura, entre autres, l'analyse de l'environnement afin de déterminer les risques de chute présent ainsi que les capacités physiques de la personne. Avec ces informations, il pourra réaliser de nombreuses interventions telles que la recommandation d'aides techniques à la marche ou aux transferts. La recommandation d'équipements au domicile (par exemple : l'aide motorisée pour les transferts) permet de faciliter l'autonomie de la personne aidée, et par le fait même d'aider le proche aidant en permettant d'alléger un peu sa charge tout en limitant son risque de blessure. Les techniques de positionnement sécuritaire aux transferts et aux déplacements sont enseignées au proche afin de s'assurer de la sécurité autant du proche aidant que de la personne aidée. D'ailleurs, la gestion d'énergie sera un sujet abordé avec le proche aidant afin de limiter les risques d'épuisement. De plus, les professionnels de la physiothérapie jouent un rôle important dans l'enseignement de programme d'exercices aux proches aidants, que ce soit pour un programme d'exercice actif pour inciter leur proche à bouger ou des mobilisations passives afin d'améliorer ou maintenir les capacités physiques de la personne aidée. Les programmes sont personnalisés et tiennent compte de la condition des deux parties afin d'éviter les blessures de part et d'autre.

Saviez-vous que...

Les physiothérapeutes ainsi que les technologues en physiothérapie peuvent signer le formulaire de la CNESST attestant qu'une personne agit à titre de proche aidant (OPPQ, 2023). En ayant cette attestation, le proche aidant peut s'absenter de son milieu de travail afin de répondre aux besoins de la personne aidée.

Pour avoir les services d'un professionnel de la physiothérapie du système public, demandez à votre médecin de famille pour une référence ou appelez directement au guichet d'accès du centre local de services communautaire (CLSC).

Ariel Beaulé-Diamond, technologue en physiothérapie

Valérie Laflamme, physiothérapeute

Références:

Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec. (s.d.). Qu'est-ce que la physiothérapie ? <https://oppq.qc.ca/la-physiotherapie/>
Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec. (s.d.). Les membres de l'OPPQ sont autorisés à signer l'attestation de personne proche aidante. <https://oppq.qc.ca/membres/actualites-et-dossiers/attestation-proche-aidant/>

L'APPAD reçoit de la visite

Nous avons reçu la visite de Sonia Bélanger, Ministre responsable des Aînés et Ministre déléguée à la Santé et ses collègues. Nous avons pu leur présenter nos installations, parler de la mission de notre organisme et discuter de certaines difficultés rencontrées par nos usagers et par l'APPAD.

Elle a également répondu favorablement à notre demande d'aide financière et a octroyé le somme de 5 000\$ à l'organisme en appui à la poursuite de notre mission.

Nous la remercions pour sa visite et son soutien envers la cause des proches aidants.



Nous avons pris une photo pour immortaliser le moment.

La mesure d'assistance

Vous prévoyez que votre proche aura un besoin prochainement d'assistance dans diverses tâches comme la gestion des rendez-vous médicaux, la gestion des différents services gouvernementaux, celui de câblodistribution ou autres. Pensez à la mesure d'assistance! C'est une nouvelle façon d'accompagner une personne qui a des besoins particuliers et qui souhaite être officiellement assistée par une ou deux personnes qu'elle aura choisie (assistant) afin de prendre des décisions, gérer son patrimoine, prendre soin d'elle, d'appeler des organismes ou encore être accompagnée lors de rendez-vous avec des professionnels. Elle offre une reconnaissance officielle aux proches qui viennent en aide.

En une seule et unique démarche, elle permet d'obtenir une reconnaissance officielle de l'assistant, ce qui évite d'avoir à transmettre des autorisations individuelles à chaque fois que vous devez communiquer avec un organisme, une réalité que vivent fréquemment les proches aidants.

Voici quelques exemples de ce que l'assistant peut faire :

- communiquer avec l'institution financière de son proche pour comprendre certaines transactions au compte, transmettre des renseignements à des organismes gouvernementaux;
- appeler le service de câblodistribution pour modifier le forfait de son proche;
- conseiller quant le proche à ses dépenses.

Et quelques exemples de ce que l'assistant **ne peut pas faire** :

- signer des documents en son nom, comme un bail ou un autre contrat;
- prendre des décisions à sa place;
- vendre ou entretenir sa maison;
- effectuer des transactions bancaires en son nom,

Ce qui est très important de comprendre, c'est que la mesure d'assistance ne joue pas le même rôle que la procuration : la personne assistée reste maître de ses décisions et de ses avoirs. Il y a deux façons pour faire une demande de reconnaissance d'un assistant : sur le site du Curateur public, sous l'onglet mesure d'assistance ou la personne qui souhaite de l'assistance pourra faire sa demande en ligne ou sur un formulaire papier. Cette démarche est gratuite. Vous pouvez aussi consulter un juriste pour vous informez plus en détail.

Pour plus de renseignements, rendez vous sur le site suivant : <https://www.quebec.ca/justice-et-etat-civil/protection-legale/mesure-assistance>



Sébastien SCHNEEBERGER
DÉPUTÉ DE DRUMMOND-BOIS-FRANCOIS

819 475-4343
sebastien.schneeberger.drum@assnat.qc.ca



André LAMONTAGNE
DÉPUTÉ DE JOHNSON

DÉPUTÉ DE JOHNSON
MINISTRE DE L'AGRICULTURE,
DES PÊCHERIES ET DE L'ALIMENTATION
MINISTRE RESPONSABLE DU CENTRE-DU-QUÉBEC

819 474-7770
andre.lamontagne.john@assnat.qc.ca

Logisoutien inc. est une entreprise d'économie sociale en aide à domicile, sans but lucratif, qui dessert la MRC de Drummond.



Nous pouvons vous aider pour votre:

- Entretien ménager
- Entretien des vêtements
- Préparation de repas
- Grand ménage
- Et vos courses diverses.

Le tarif horaire est en fonction du revenu

Pour nous joindre : 819 475-2200

Aussi disponibles: services de répit à domicile pour les proches aidants d'aînés en collaboration avec:

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS
CENTRE-DU-QUÉBEC

*Vous êtes là pour eux,
nous sommes là pour vous.*

Savard
Membre du
Groupe Médicus

350 St-Jean, bureau 400-A
Drummondville (QC)
J2B 5L4

FRÉDÉRIC FAUCHER
Président

T 819 478-6050
C 819 479-5208
F 819 472-4264

frederic.faucher@medicus.ca

Merci aux proches aidants pour le soutien inestimable que vous offrez à notre société.

Vous avez toute notre reconnaissance!



MARTIN Champoux
DÉPUTÉ DE DRUMMOND

BLOC Québécois

230, rue Brock, bureau 475, Terrasses St-Frédéric
Drummondville (Québec) J2C 1M3
819 477-3611 - Martin.Champoux@parl.gc.ca

id

Me ISABELLE
DESMARIS

NOTAIRE



775, rue Thérour
Drummondville (Québec)
J2C 1E7

Tél.: 819 473-8889
Télé.: 819 473-8886
i.desmarais@notarius.net

Section souvenir

▼ L'Assemblée générale annuelle des membres de l'APPAD

Le 14 juin dernier avait lieu notre assemblée générale annuelle sous le thème du BONHEUR. Nous étions très heureux de présenter le Rapport d'activités 2022-2023. Les nombreuses réalisations sont une grande source de fierté pour nous tous. Les membres du conseil d'administration qui étaient en élection ont vu leur mandat renouvelé. Voici quelques photos de ce beau moment.



351

RENCONTRES

de soutien
individuel offrant
250 heures
d'intervention

9

webinaires

228 PERSONNES EN VIRTUEL
28 EN PRÉSENTIEL

Coude à coude

16%

D'AUGMENTATION DE
PRÉSENCE ANNUELLE

75

personnes

QUI ONT PARTICIPÉ À LA
CABANE SUCRE CE PRINTEMPS

141

PRÉSENCES AUX
DIFFÉRENTS CAFÉ
RENCONTRES

8 %

AUGMENTATION DU NOMBRE
DE MEMBRES CETTE ANNÉE

VOUS SOUHAITEZ
EN SAVOIR PLUS,
CONSULTEZ LE
RAPPORT
D'ACTIVITÉS DE
L'ASSOCIATION
2022-2023

18

municipalités
touchées par l'association

Rendez-vous sur notre site dans l'onglet Documents
[HTTPS://WWW.APPAD.CA](https://www.appad.ca)

♥ Pique-nique annuel

L'APPAD a tenu son pique-nique annuel intérieur cet été. Les prévisions météo nous ont tournées vers l'utilisation de nos bureaux. Ce fut une journée remplie de plaisirs et de rencontres chaleureuses. Des musiciens, un jeu d'énigmes et jeu de Washers et de babette ont remplis notre journée. Merci aux musiciens pour leur générosité!

34 personnes ont diné à nos bureaux et participé à cette journée. C'est un rendez-vous pour l'an prochain!



♥ Différentes activités de ressourcement

Tout au long de l'été, les proches aidants et proches endeuillés ont pu participer à toutes sortes d'activités plus excitantes les unes que les autres. Ce fut l'occasion de vivre de nouvelles expériences, de rencontrer de nouvelles personnes, d'échanger sur leur expérience de proche aidant.

Partager ces activités a permis à plusieurs de se changer les idées et de vivre des moments de joie.



Rallye photo



Calendrier des activités

PORTE OUVERTE

Profitez de notre journée portes ouvertes pour en apprendre davantage sur l'Association. Venez explorer nos locaux, rencontrer notre équipe dévouée, et découvrez comment nous pouvons vous aider. Nous avons hâte de vous accueillir! Nous sommes actuellement en période d'inscription pour diverses activités. C'est l'occasion idéale pour venir découvrir si l'une de nos activités gratuites pour l'automne correspond à vos besoins.

Vendredi le 15 septembre entre 9h à 16h



Salon Santé et Bien-être des aînés Drummond

23 septembre 2023 | 9 h 30 à 16 h
Centrexpo Cogeco Drummondville

Plusieurs exposants sur place!

10 h 30 Conférence de Louise Deschâtelets

13 h 30 Conférence de Carol Allain

Pour plus d'informations : www.cdcdrummond.com

GRATUIT
550, rue Saint-Amant, Drummondville

Partenaires financiers :

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec Québec

Être mieux... ensemble! Pour des communautés fortes et résilientes

TABLE DE CONCENTRATION POUR LES PERSONNES aînées de la MAIRIE DE DRUMMOND

Cafés rencontres « Entre aidants »

Venez partager un moment avec d'autres proches aidants en compagnie d'une intervenante. Vous pourrez discuter de vos préoccupations, de vos victoires ou de vos inquiétudes avec des gens qui vivent des réalités semblables. Activité disponible à toutes les deux semaines. Inscription obligatoire.

Un mercredi sur deux de 13h30 à 15h30

En Septembre

- Mercredi le 6 sept.
- Mercredi le 20 sept.

En Octobre

- Mercredi le 4 oct.
- Mercredi le 18 oct.

En Novembre

- Mercredi le 8 nov.
- Mercredi le 22 nov.

En Décembre

- Mercredi le 13 déc.



Cafés rencontres « Hommes aidants »

Venez à la rencontre d'autres hommes aidants en compagnie d'une intervenante. Vous pourrez discuter entre vous de réalités qui vous touchent. Inscrivez-vous!

Un lundi par mois de 13h30 à 15h30

- Lundi le 11 septembre
- Lundi le 2 octobre
- Lundi le 6 novembre
- Lundi le 4 décembre



Milieu de vie

Offrez-vous une pause bien méritée à l'APPAD, l'endroit idéal pour rencontrer d'autres personnes ou simplement vous détendre. Notre milieu de vie est ouvert la moitié de la semaine. Vous pourrez y faire une variété d'activités et mener des discussions touchant la proche aide ou d'autres sujets. Ce lieu est pour vous. Profitez de livres, casse-têtes, jeux de cartes et matériel créatif. **Tous les jeudis pm, on sort les jeux de société et de cartes.** Une intervenante est toujours disponible pendant ces heures d'ouverture. Rejoignez-nous pour passer un moment agréable et inspirant!

Les mercredis de 13h à 16h30
Les jeudis et vendredis de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30

L'heure du...

SEPTEMBRE

Heure de la randonnée, vendredi 22 septembre à 9h30 et 11h30 — Venez nous rejoindre pour une promenade à la Rivia de Drummondville. Une balade avec beaux paysages et bonne compagnie.



OCTOBRE

Heure de l'échange de livres et suggestions de lecture, vendredi 20 octobre à 13h30 — Vous avez des livres que vous aimez et que vous souhaitez partager à d'autres? Vous cherchez simplement de l'inspiration pour commencer à lire? Venez nous présenter vos coups de cœur ou échanger vos livres.

NOVEMBRE

Heure du thé, vendredi le 17 novembre à 13h30 — Venez partager un moment agréable en notre compagnie tout en dégustant une variété de thés délicieux. Vous aurez l'opportunité d'approfondir vos connaissances sur le sujet. Plusieurs saveurs vous y attendent, alors ne manquez pas cette expérience pour les novices comme les passionnés du thé. Possibilité de contribution volontaire (don) de 2\$.



DÉCEMBRE



Heure de la décoration des fêtes, mardi le 5 décembre à 13h30 — À l'aide du matériel mis à votre disposition, vous serez en mesure de réaliser un projet décoratif qui pourra servir de décoration pendant le temps des fêtes. Nous avons une réalisation à vous suggérer grâce à notre animatrice de l'activité, Diane Fournier-Labrecque.

Heure de la musique, mercredi le 20 décembre à 13h30 — Nous recevons le célèbre Père Noël et la Mère Noël qui nous joueront quelques airs d'autrefois. Vous les avez peut-être aperçus lors de notre pique-nique annuel. Danse, chant et plaisir au rendez-vous.

Coude à coude

Groupe de discussion thématique. En plus d'en apprendre via la présentation de l'animatrice, chacun pourra parler de ce qu'il vit par rapport au thème et participer à la réflexion. Activité présentée le lundi et le mercredi soir à nos bureaux. Inscription obligatoire: 819-850-1968.

SEPTEMBRE — Ma réalité change, s'adapter pour ne pas perdre pied!

Lundi 25 sept. de 13h30 à 15h30 & Mercredi le 27 sept. 18h30 à 20h30

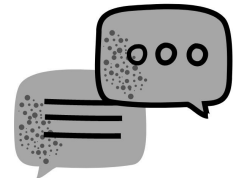
La maladie a bouleversé nos vies, mais rester solide dans cette réalité complexe est essentiel. Comment naviguer et s'ajuster face à ces défis ? Est-ce réellement possible ? Rejoignez-nous pour découvrir des astuces pratiques et des stratégies pour vous adapter avec confiance, afin de rester solidement ancré malgré les turbulences. Ne manquez pas cette occasion de renforcer vos compétences d'adaptation.



OCTOBRE— Ce n'est pas parce que l'on se parle, que l'on se comprend !

Mercredi le 25 oct. de 18h30 à 20h30 & Lundi 30 oct. de 13h30 à 15h30

La communication demeure un défi majeur, mais l'espoir n'est pas perdu, et l'amélioration est à portée de main. Comment pouvons-nous affiner notre manière de communiquer ? Quelles astuces sont à notre disposition pour nous guider ? Rejoignez-nous pour découvrir quelques trucs pour une communication plus efficace.



NOVEMBRE — Des saines habitudes pour une vie équilibrée

Lundi le 27 nov. de 13h30 à 15h30 & Mercredi 29 nov. de 18h30 à 20h30

Mettre en place de saines habitudes de vie et maîtriser la gestion du temps peut sembler complexe, un défi que l'on souhaite relever. Par où commencer ? Comment parvenir à une vie équilibrée ? Est-il envisageable de planifier son temps avec flexibilité ? Rejoignez-nous pour découvrir des stratégies concrètes, progresser étape par étape vers une meilleure qualité de vie.



DÉCEMBRE— Et le stress dans tout ça!

Lundi 18 déc. de 13h30 à 15h30 & Mercredi le 20 déc. de 18h30 à 20h30

Prendre soin d'un être cher peut être source de stress continu, affectant notre bien-être. Les défis du stress peuvent nous suivre et surgir à chaque coin de chemin. Pourquoi le stress se manifeste-t-il ainsi ? Comment pouvons-nous le gérer de manière plus efficace ? Joignez-vous à nous pour découvrir des techniques essentielles visant à apaiser le stress et à vous préserver dans cette aventure.



Conférences/webinaires

L'APPAD, en collaboration avec les autres associations de proches aidants du Centre-du-Québec, vous offre une gamme variée de webinaires qui sauront vous outiller. Vous pourrez visionner les webinaires dans le confort de chez vous (<https://us02web.zoom.us/j/8198501968>) ou bien vous présenter dans nos locaux, afin d'assister à la projection en simultané. Voilà une belle opportunité d'en apprendre plus et ce, tout à fait gratuitement! Communiquez avec nous pour vous inscrire.

SEPTEMBRE - Niveaux d'intensité médicale: un choix à faire et à partager

Mardi le 12 septembre de 18h30 à 20h

Conférence de Diane Roy, infirmière clinicienne au CIUSSS-MCQ. Madame Roy abordera un sujet que l'on entend de plus en plus parler : les niveaux d'intensité médical. Il est possible qu'une personne soignée détermine avec le personnel médical le niveau de soin ou d'intervention médicale qu'elle souhaite selon son état de santé. Elle fait ce choix après avoir pris connaissances des options qui s'offrent à elle et de leurs conséquences. Qu'elles sont les intensités de soins possible? Comment fonctionne ce choix? Est-ce possible de faire des choix à l'avance?

OCTOBRE - S'acquitter des formalités à la suite d'un décès

Mardi le 10 octobre de 18h30 à 20h

La mort d'une personne proche entraîne des formalités administratives, financières, légales et funéraires dont il faut s'occuper. Certaines semblent aller de soi, d'autres peuvent bénéficier de préarrangements qui facilitent leur accomplissement. Quelles démarche doit-on entreprendre à la suite du décès d'une personne proche? Comment peut-on s'y pendre pour les alléguer. Un responsable de *JN Donais coopérative funéraire* nous pisterons sur ce qu'il faut savoir et comment s'y préparer.

NOVEMBRE - Gestion financière d'autrui

Mardi le 14 novembre de 18h30 à 20h

Me Sébastien Boulerice de *Option consommateurs* présentera cette conférence. Une personne proche aidant doit parfois prendre en charge la gestion des finances personnelles de la personne dont elle a soin. Parfois, pour les seules affaires courantes, d'autres fois pour l'ensemble de son patrimoine. Mais comment agir efficacement et avec bienveillance? Quand intervenir? Quels sont les outils et les ressources disponibles?

DÉCEMBRE - La réticence aux services

Mardi le 12 décembre de 18h30 à 20h

Conférence de Emmanuelle Blanchard, directrice, et Isabelle Boudreau, travailleuse sociale de l'APPAD, Elles aborderont le sujet de la réticence à l'acceptation des soins et services. Pourquoi mon proche refuse mon aide ou l'aide extérieure? Lors de cette rencontre, vous en apprendrez davantage sur ce qui se cache derrière ce refus et comment introduire un nouveau service sans faire trop de remous. Comment agir lors du refus d'une personne souffrant de troubles neurocognitifs? La négociation n'est pas toujours facile, mais elle est possible.

Formations

SEPTEMBRE - Prévenir pour mieux soutenir

Jeudi le 28 septembre de 13h30 à 15h

Cette formation en déploiement dans la région vous sera présentée directement à l'organisme. Les proches aidants et leur entourage peuvent arriver à se poser beaucoup de questions. Qu'est-ce qu'un proche aidant? Comment déterminer si une personne de mon entourage vit de l'épuisement? Suis-je à risque d'épuisement? Comment faire pour éviter l'épuisement ou comment agir lorsqu'elle s'est installée La formation répondra à ces questionnements en donnant des informations sur : le rôle de proche aidant, les signes d'épuisement (chez soi ou chez les autres); quelques facteurs de protection à développer pour se tenir loin de l'épuisement et les ressources disponibles pour les proches aidants... Inscrivez-vous pour participer à la rencontre.



OCTOBRE—Trucs et astuces pour stimuler son proche physiquement et cognitivement

Mercredi le 25 octobre de 13h30 à 15h

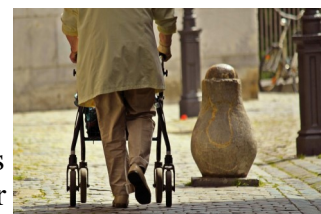
Nous désirons souvent le meilleur pour la personne que nous aidons et nous désirons qu'elle maintienne le plus possible ses capacités et son potentiel C'est alors que la stimulation devient très importante. Comment pouvons-nous encourager nos proches à développer leurs capacités, à renforcer leurs aptitudes? Comment les accompagner à être plus actif et à maintenir leur autonomie? Venez en apprendre un peu plus sur le sujet de la stimulation de son proche. Inscrivez-vous pour participer à la rencontre.



NOVEMBRE: Formation sur l'assistance en déplacements sécuritaires

Mercredi 15 novembre de 13h à 17h

Votre proche se déplace difficilement ou commence à éprouver des difficultés dans ses transferts? Vous souhaitez connaître des techniques d'assistance pour effectuer des déplacements efficaces et sécuritaires? Cette formation peut permettre de faciliter les déplacements et d'éviter des blessures! Théories et exercices pratiques sur place avec formateur expérimenté. Nombre de places limitées. Inscription requise.



Rejoignez-nous pour un événement choucou : notre premier 5 à 7 !!

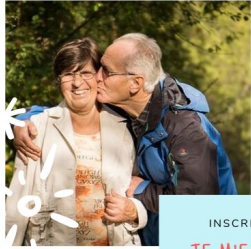
 **Mercredi 8 novembre, de 17h à 19h**

Obtenez dès maintenant vos billets GRATUITS pour le 5 à 7 de l'APPAD ! C'est une opportunité à ne pas manquer, et oui, l'entrée est totalement gratuite !

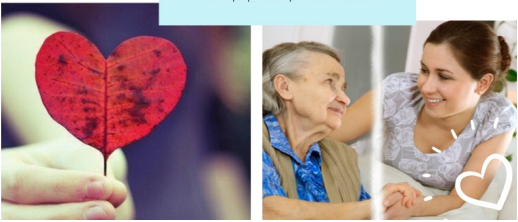
Cette soirée mémorable vise à célébrer la Semaine nationale des personnes proches aidantes et à mettre en lumière l'importance de la bienveillance envers eux. Attendez-vous à un programme riche en activités axées sur le bien-être : des séances de massage sur chaises, de la musique, des petites bouchées, et bien sûr, une multitude de surprises vous attendent.

Réservez votre place dès maintenant pour une soirée inoubliable ! 🌟

Groupe de suivi



INSCRIPTION EN COURS
JE M'ESTIME AUSSI...
Groupe pour les proches aidants



Je m'estime aussi

Les mardis à partir du 19 septembre de 13h30 à 15h30

Afin d'être préservée, l'estime de soi doit faire l'objet d'un développement constant tout au long de notre vie. Vous souhaitez améliorer votre niveau d'estime ou tout simplement avoir de nouveau outil pour maintenir le niveau actuel? Ce groupe est parfait pour vous! Venez échanger avec d'autres participants, découvrir des textes enrichissants et des exercices simples et pratiques tous en lien avec le développement et le maintien de l'estime de soi. C'est dans une ambiance décontractée et conviviale que se dérouleront les 6 rencontres. Nombre de places limitées, inscription obligatoire.



Parents-aidants

Les jeudis à partir du 5 octobre de 13h30 à 15h30

Vous prenez soin de votre enfant qui a un handicap, une maladie ?

L'APPAD, en collaboration avec l'Association des parents d'enfants handicapés Drummond, invite les parents proches aidants de leur enfant, et ce peu importe l'âge, à se joindre au groupe Parents-aidants. Plusieurs thèmes seront abordés dont l'évolution de la situation, prendre soin de soi, le regard ou l'aide des autres, les différentes sphères de sa vie, la prévention de l'épuisement, etc. Démarche sur 5 semaines à raison d'une rencontre de deux heures par semaine. Il est nécessaire de s'inscrire à l'avance.

Services pour endeuillés

Cafés-rencontres « Depuis ton départ » Venez partager un moment et discuter de votre quotidien avec d'autres proches aidants endeuillés en compagnie d'une intervenante.

Un lundi par mois de 13h30 à 15h30



- Lundi 18 septembre
- Lundi 20 novembre
- Lundi 23 octobre
- Lundi 11 décembre



Quand tu es parti... je me suis cherché

Les jeudis à partir du 5 octobre de 9h30 à 11h30



Vous vivez le deuil de la personne que vous souteniez? Perdre une personne qui a occupé une si grande place dans sa vie et son cœur n'est pas chose facile. Les sentiments se bousculent et vous pouvez être à la recherche de sens. Ce groupe a pour but de vous accompagner à travers les étapes de votre deuil. Échanges et informations dans une atmosphère empreinte de respect. 7 rencontres de 2h. Inscrivez-vous!

Demande d'adhésion (membre)



Je demande à devenir membre car je suis proche aidant ou j'appuie la mission et les activités de l'Association.

- En étant membre, je:
- recevrai le journal *Soutenir* 3 fois par année;
 - serai informé des services et activités de l'Association;
 - aurai droit de vote lors de l'assemblée générale annuelle.

Nom: _____

Adresse: _____

Code postal: _____

Téléphone: _____

Courriel: _____

Signature: _____

Date: _____

Je souhaite soutenir la mission de l'Association



Je désire faire un don de :

20\$

50\$

Autre: _____

Argent comptant

Chèque à l'ordre de Association des Personnes Proches Aidantes Drummond

Nom: _____

Adresse: _____

Ville: _____

Code postal: _____

Téléphone: _____

Courriel: _____

Signature: _____

Date: _____

** reçu fiscal émis pour les dons de 20\$ et plus.

Votre don fera toute la différence

Association des Personnes Proches Aidantes Drummond (APPAD)

520 rue Lindsay, suite 101, Drummondville, Qc. J2B 1H4

819-850-1968 · www.appad.ca · info@appad.ca



appad

ASSOCIATION DES PERSONNES
PROCHES AIDANTES DRUMMOND

 CADEAUX		 PAPETERIE	
	 CENTRE D'IMPRESSION & CREATION		 MOBILIER
 INFORMATIQUE RESEAUTIQUE		 PHOTOCOPIEURS	
 ARTS		 JEUX	
		 LIBRAIRIE	

**BUROPRO
Citation**

BELOEIL | DRUMMONDVILLE | GRANBY
SAINT-HYACINTHE | VICTORIANVILLE

buroprocitation.ca



Groupes de
soutien



Journal Soutenir,
Clic-info,
Infolettre



Soutien
individuel



Conférences
diverses

Des gens passionnés
à l'écoute de vos besoins

J.N. DONAIS
coopérative funéraire

2625, boulevard Lemire
Drummondville
Québec J2B 6Y4
Téléphone: 819 472.3730
Télécopieur: 819 474.4559
info@jndonais.ca
www.jndonais.ca

Votre carte
Avantages-Vie

Présentez cette carte
Avantages-Vie et profitez
d'intéressants rabais chez
nos marchands participants

AVANTAGES
CARTE DE MEMBRE *vie*

NOM DU MEMBRE
0000

J.N. Donais
Coopérative funéraire

Service 24 hrs: 819 472.3730
www.jndonais.ca

Nous sommes là
pour vous!



appad

ASSOCIATION DES PERSONNES
PROCHES AIDANTES DRUMMOND



819 850-1968



www.appad.ca



info@appad.ca