

**L'APPU** POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINES  
OUTAOUAIS

SEMAINE NATIONALE DES  
**PROCHES AIDANTS**  
DU 4 AU 10 NOVEMBRE



**INFO-AIDANT**  
**1 855 852-7784**  
ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES  
**LAPPU.ORG**

Parce que  
**NOUS**  
serons  
**#Tous Proches Aidants**



*Société Alzheimer*  
OUTAOUAIS

Les proches aidants sont souvent les seuls  
à entendre ce que disent les silences.  
Merci d'être toujours à l'écoute.



**L'APPUI** POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉS  
OUTAOUAIS

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

## MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL DE L'APPUI OUTAOUAIS



Cette année c'est sous le thème « Parce que nous serons tous proches aidants » que nous soulignons la Semaine nationale des proches aidants. Ce thème nous incite à porter une pensée bienveillante envers les proches aidants et de reconnaître leur rôle parce qu'un jour, ce sera peut-être nous qui serons aidants ou qui en aurons besoin d'un dans notre entourage.

En Outaouais, ils sont plus de 25 000 personnes qui, souvent dans l'ombre, donnent du temps, des soins et du soutien à une personne aînée en perte d'autonomie. Oui, ce sont des personnes de notre entourage qui posent régulièrement un geste de proche aidant sans réellement s'identifier comme tel. Vous en connaissez certainement autour de vous.

Contrairement à la croyance populaire, les proches aidants d'ainés ne sont pas toutes des personnes âgées qui ont la chance d'être encore autonomes. Bien au contraire, 55 % d'entre eux sont des femmes et des hommes dont l'âge varie de 35 à 55 ans, qui occupent un emploi et assument des responsabilités professionnelles en plus de leurs responsabilités familiales. Ils et elles le font par générosité et par amour malgré les risques liés au stress, à l'épuisement ou même la détresse que peut engendrer cet engagement. Comme les aidants qui ont accepté de témoigner dans les pages qui suivent, chacun d'eux, par leur histoire, présente un visage différent de ce rôle important dans notre société.

Dans le cadre de la Semaine nationale des proches aidants, l'Appui Outaouais souhaite saluer leurs efforts et rendre hommage à la générosité dont les aidants font preuve. Nous en profitons pour leur rappeler qu'il existe des services spécifiquement pour les proches aidants d'ainés sur chacun des territoires de l'Outaouais. Levez la main, plus tôt que tard dans votre démarche, et demandez de l'aide. Les conseillers et conseillères du Service Info-aidant sont là pour vous.

*J. Lord*

Jean-Yves Lord,  
Directeur général de l'Appui Outaouais

## MOT DU MAIRE VILLE DE GATINEAU



Dans le cadre de la Semaine nationale des proches aidants, je tiens à rendre hommage à toutes les Gatinoises et à tous les Gatinois qui se dévouent quotidiennement auprès de leurs proches.

Leur engagement permet souvent à ce proche de demeurer plus longtemps à la maison, d'avoir un soutien essentiel et rassurant pour affronter les difficultés quotidiennes.

En Outaouais, on estime à 25 000 le nombre des proches aidants. Ce sont 25 000 personnes qui se dévouent, sans rémunération ou compensation, et qui jonglent avec leur quotidien et celui d'un proche malade ou en perte d'autonomie. Ce dévouement mérite toute notre admiration et notre reconnaissance.

J'aimerais en profiter pour souligner l'important travail de l'Appui Outaouais qui offre aux proches aidants de nombreux services, ateliers et événements. Le travail de l'Appui Outaouais réduit l'isolement des proches aidants et leur offre des ressources ainsi qu'un soutien psychosocial et de répit essentiels.

Encore une fois, bravo et merci à tous les proches aidants de Gatineau, et bonne Semaine nationale des proches aidants.

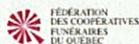
*M. Pedneaud-Jobin*

Le maire,  
Maxime Pedneaud-Jobin

# Oui, ça coûte de l'argent.

Mais ça en fera  
économiser considérablement  
à vos proches.

MODE DE FINANCEMENT À 0% D'INTÉRÊT.  
RENSEIGNEZ-VOUS !



Faites vos arrangements préalables  
dès maintenant avec la Coopérative  
funéraire de l'Outaouais.  
Offrez la tranquillité d'esprit  
à vos proches et à vous.



819 568-2425 | PARTOUT EN OUTAOUAIS | cfo.coop



En tant que Municipalité amie des aînés, la Ville de Gatineau tient à souligner l'apport de ses citoyens proches aidants qui consacrent temps et énergie à soutenir les personnes aînées en perte d'autonomie.

Votre contribution permet aux aînés de demeurer le plus longtemps possible à domicile dans notre municipalité.

Merci de contribuer à leur mieux-être!





SEMAINE NATIONALE DES

# PROCHES AIDANTS

DU 4 AU 10 NOVEMBRE

REBECCA MAKONNEN

« Ça aura été la plus grande épreuve de ma vie »

J'ai réalisé que j'avais besoin d'aide quand j'ai senti que la situation devenait hors contrôle.



Ma mère était une femme autonome, très fière, très indépendante. Quand on lui a diagnostiqué la maladie d'Alzheimer, elle était encore très lucide. C'était déchirant et très dur et pour elle et pour nous. Elle croyait qu'elle deviendrait un fardeau pour nous.

Cette maladie m'a beaucoup rapprochée de ma mère à la fin de sa vie. Jusqu'à présent - je touche du bois - ça aura été la plus grande épreuve de ma vie.

Jusqu'à un certain moment dans le parcours, je me disais que j'étais capable de m'organiser avec ma sœur aînée. Puis à un moment donné, on réalise qu'on va avoir besoin d'un coup de pouce de l'extérieur.

Je pense que j'ai réalisé assez rapidement que ce n'est pas poser un geste égoïste, que demander de l'aide. Au contraire, si moi j'allais bien, j'allais pouvoir mieux m'occuper de ma mère, finalement.

J'ai donc joint un groupe de soutien pour sortir de l'isolement, pour voir qu'il y avait d'autres proches aidants qui vivaient la même situation que moi, et aussi pour avoir des tuyaux pour mieux gérer la situation : la santé de ma mère, ses angoisses, mon incompréhension, ma compassion...

Aujourd'hui, je sais qu'être proche aidant, ça ne se fait pas tout seul. En fait, ça devient vite impossible! C'est un travail éreintant, épuisant émotionnellement et physiquement. Bien sûr, on sort de cette expérience-là enrichi émotionnellement, mais sans aide, on a la batterie à terre. L'aide existe, y'a vraiment qu'à demander. Faites comme moi et surtout, faites-le tôt!

## PARCE QUE TOUT LE MONDE MÉRITE UN RÉPIT!

### 1 jour

Un répit d'un jour peut faire la différence!

CAMPUS 3 offre à votre famille et aux aidants naturels, un répit d'une journée complète qui vous permet de prendre congé, de récupérer et de refaire le plein d'énergie pour la semaine à venir. Nous prenons la relève pour quelques heures... pour vous laisser reprendre votre souffle!

### 5 jours

Mieux encore!

Si vous avez besoin d'un plus long répit, CAMPUS 3 administre un centre de villégiature et d'hébergement temporaire en pleine nature pour les personnes âgées de 50 ans et plus en perte d'autonomie de même qu'à vous, leurs aidants naturels.

« Vous pourrez vous y reposer pendant 5 jours, du lundi au vendredi, comme si vous étiez en vacances! »

On s'occupe du logement dans un magnifique chalet au bord d'un lac, de la cuisine et des repas, de la lessive, de la literie, de l'animation et de votre qualité de vie.

Tarifs raisonnables

À partir de **15\$** par jour

# campus 3

196, rue Notre-Dame  
Gatineau (Québec) J8P 0E6  
Tél. : 819 663-3305

Lundi au vendredi 8 h 30 à 16 h 30



**L'APPUI** POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉS  
OUTAOUAIS

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

## QUIZ

### Aidez-vous ...

- ❶ UN PROCHE PARENT?
- ❷ UN (E) AMI (E) ?
- ❸ UN (E) VOISIN (E) ?

- À préparer ses repas
- À faire ses emplettes
- À manger ou à s'habiller
- En effectuant des tâches ménagères
- En l'accompagnant lors de ses visites médicales
- En trouvant ou organisant divers services

Si vous vous reconnaissez dans l'une de ces sphères d'activités, vous pouvez vous considérer comme un proche aidant.



## Reconnaître les proches aidants

La Semaine nationale des proches aidants (SNPA) vise à rendre hommage au dévouement des proches aidants et à mettre en lumière leur contribution dans la société.

de 65 ans et plus. Aujourd'hui, près du quart de la population adulte au Québec offre chaque semaine plus d'une heure de soin à une personne aînée de son entourage. Le nombre de proches aidants sera appelé à augmenter au cours des prochaines années. Surtout si l'on ajoute à cela les maladies chroniques affectant les enfants et les adultes, de même que les autres causes de perte d'autonomie qui nécessitent l'intervention d'un proche aidant. Dans ce contexte, de nombreuses personnes dans la société seront appelées à apporter du soutien à un proche, que ce proche soit un aîné, un adulte ou un enfant.

Cette année, la SNPA cherche plus particulièrement à mieux faire connaître et reconnaître le rôle de proche aidant. Sommes-nous conscients de l'aide inestimable que notre voisin, notre cousin, notre collègue, voire nous-mêmes offrons à un proche? Le slogan Parce que nous serons tous proches aidants (#TousProchesAidants) veut souligner les actions quotidiennes qu'ils posent.

**Parce que nous serons tous proches aidants**

La preuve que la société québécoise est vieillissante n'est plus à faire. D'ici 2056, 28 % de la population sera âgée

C'est pourquoi, cette année, nous vous invitons à sensibiliser votre entourage et à suivre la campagne sur Facebook en utilisant le mot-clé : #TousProchesAidants.

Pour en savoir plus sur la proche aidance et les ressources disponibles en Outaouais, visitez [www.lappui.org](http://www.lappui.org).



**SERVICES DE MAINTIEN À DOMICILE**

NOUS FAVORISONS LE MAINTIEN À DOMICILE ET NOUS PARTICIPONS À L'AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DE VIE PARTICULIÈREMENT DES PERSONNES ÂGÉES, HANDICAPÉES, MALADES OU EN DIFFICULTÉ.

10, RUE NOËL, BUREAU 110, GATINEAU (QUÉBEC) J8Z-3G5  
TÉLÉPHONE : 819 778-2461 • TÉLÉCOPIEUR : 819 778-8531  
DANIELLE.JEAN@RMO.CA • WWW.RMO.CA

**SERVICES OFFERTS**

- ENTRETIEN MÉNAGER LÉGER
- LESSIVE
- PRÉPARATION DE REPAS
- APPROVISIONNEMENT ET AUTRES COURSES
- RÉPIT-GARDIENNAGE; NON-SUBVENTIONNÉ
- AIDE À LA VIE QUOTIDIENNE (AVQ); NON-SUBVENTIONNÉ



**Sébastien Aubin et Nadine Lacasse,**  
Pharmaciens inc.

100-895, ch. Riverside, Wakefield  
819 459-2884

Pharmaciens  
propriétaires

Affiliés à  


SEMAINE NATIONALE DES PROCHES AIDANTS 2018



**Parce que NOUS serons**

# #Tous Proches Aidants

Du 4 au 10 novembre, découvrez l'étendue des gestes posés par les proches aidants sous le mot-clé #TousProchesAidants



SEMAINE NATIONALE DES

# PROCHES AIDANTS

DU 4 AU 10 NOVEMBRE

## Qu'est-ce qu'ils vont penser de moi?

La peur. La honte. Voilà bien deux obstacles qui empêchent de nombreux proches aidants de demander l'aide dont ils auraient pourtant bien besoin. À bout de souffle, aux prises avec un parent ou un conjoint dont l'état de santé mentale et/ou physique devient de plus en plus lourd, ils hésitent.

### Peur d'être jugé

« Que diraient mes enfants? », « On s'est mariés pour le meilleur et pour le pire, c'est à moi de m'en occuper », « Si je demande de l'aide, ils vont vouloir nous placer », ces phrases, les intervenants en ressources d'aide les entendent souvent de la part du ou de la proche aidant. Malheureusement, quand on se résout finalement à demander une assistance, l'appel à l'aide devient un signal d'alarme.

S'ajoute à cela la peur de déranger. « Mes enfants sont tellement occupés, ils n'ont déjà pas de temps à eux; je ne veux pas leur ajouter un fardeau sur les épaules. » On sait aujourd'hui qu'en vieillissant, les aînés sont souvent proie à cette peur de déranger, de devenir un poids.

Il importe pourtant de comprendre que des ressources d'aide ont été mises sur pied expressément pour donner un répit, une oreille attentive, un conseil ou une aide concrète. Non, elles ne sont pas réservées uniquement aux cas les plus lourds! Parfois, le proche aidant a seulement besoin de sortir de la maison et se changer les idées. En d'autres occasions, un appui professionnel est nécessaire. Il ne faut donc jamais hésiter à se tourner vers ces ressources.

Sachez aussi que personne ne jugera le proche aidant s'il demande de l'aide. Personne ne commentera la vaisselle à faire ou le désordre, à moins que ce soit pour proposer un coup de main. Dites-vous que les ressources d'aide en ont vu bien d'autres.

### Qui peut aider?

Commencez par déterminer vos besoins. Une écoute? Un conseil?



Un répit? Un repas préparé? Ensuite, contactez l'Appui Outaouais au 1.855.852.7784 ou visitez le [www.lappui.org](http://www.lappui.org). Ils sauront vous diriger au bon endroit afin qu'on puisse rapidement évaluer votre situation et suggérer une solution ponctuelle ou

un plan d'aide plus élaboré. Certains services entraînent des frais, d'autres pas et des programmes peuvent parfois permettre un remboursement ou une subvention pour couvrir ces frais. Souvenez-vous : l'aide existe; il suffit de demander.

## SERVICES AUX PROCHES AIDANTS

Des services offerts afin d'accompagner et de soutenir les PROCHES AIDANTS dans les secteurs d'Aylmer, de Gatineau et de Hull.

Pour avoir plus d'information sur les services offerts par les organismes dans leurs secteurs respectifs, veuillez communiquer à :

### AYLMER :

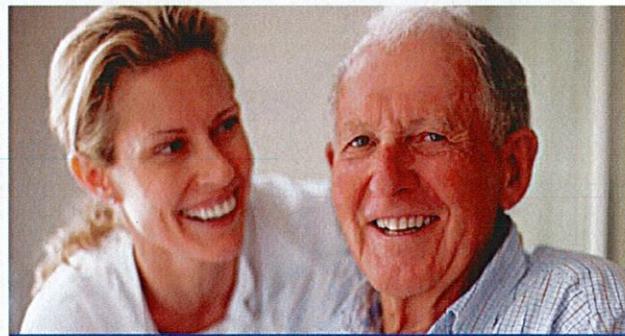
Centre d'Action Bénévole ACCÈS  
819 684-2242

### GATINEAU :

Centre d'Action Bénévole de Gatineau  
819 568-0747, poste 101

### HULL :

Centre d'Action Bénévole de Hull :  
819 778-2900



La maison Mathieu-Froment-Savoie est un partenaire essentiel du réseau de la santé et des services sociaux. Elle accueille et accompagne gratuitement les personnes en fin de vie et leurs proches afin de leur permettre de vivre leurs derniers moments dans le respect, la dignité et la compassion.

**Le Havre - Centre d'activité pour les personnes en soins palliatifs ainsi que leurs proches aidants.**  
Notre objectif est de briser l'isolement grâce aux différentes activités offertes :

- Massothérapie
- Art-thérapie
- Groupe de soutien et d'échange
- Activités sociales
- Accompagnement à domicile



170, rue Sherbrooke 819 770-3900

[www.mmfs.org](http://www.mmfs.org)



## SOS proches aidants

« Le vendredi, c'est notre journée. On fait un peu d'épicerie, on va au resto, on passe du temps ensemble. Je suis avec elle à 100 % », indique Josué Judes Carrier, proche aidant de sa mère âgée de 87 ans. Si sa vue baisse, Jeannine n'en est pas moins encore vive et autonome, une bénédiction pour son fils.

Pourquoi ne pas aller en résidence semi-autonome ou en CHSLD? Souvent à cause de la culpabilité. Face à leurs enfants, à leurs voisins. On s'est mariés pour le meilleur et pour le pire. Et on ne veut pas devenir un poids pour les enfants : ils ont leur vie, leur famille, ils n'ont pas le temps. Durant les rares répités qu'elles s'accordent, elles parleront beaucoup de leur conjoint, mais très peu d'elles-mêmes. L'habitude de s'oublier pour l'autre, habitude prise toute jeune à s'occuper des frères et sœurs, puis pour leurs propres enfants. Et maintenant, leur conjoint.

JOSUÉ JUDES  
CARRIER



Josué est proche aidant. Pas seulement pour sa mère, mais aussi pour des dizaines d'autres qui ont besoin d'une épaule, d'un répit. Un travail qu'il ne changerait pour rien au monde.

À la tête du groupe d'entraide SOS proches aidants, Josué travaille avec une clientèle essentiellement composée de femmes de 75 ans et plus qui ont besoin d'appui. Elles ont souvent, seules, la charge de prendre soin de leur mari diminué physiquement ou mentalement. « Il n'est plus l'homme que j'ai marié », disent-elles pour exprimer l'agressivité à laquelle elles font face au quotidien.

## Ça change pas le monde, sauf que...

Ken Martineau a consacré une partie de sa vie à aider son prochain. Il a été Grand Chevalier (Chevaliers de Colomb) et embrassé plusieurs causes sociales. Il a pratiqué le golf, les quilles, les fléchettes. Il y a deux ans, sa vie a basculé lorsque son épouse Carmen a reçu le diagnostic de la maladie d'Alzheimer.

Ken Martineau a suivi des cours d'un organisme financé par l'Appui Outaouais. On lui a enseigné entre autres comment communiquer avec son épouse devenue complètement passive. Le problème de communication était devenu cause de frustration pour lui, jusqu'à ce qu'il comprenne qu'il ne pouvait pas l'interpeller d'une autre pièce ou sans avoir son attention. En s'appliquant à la regarder dans les yeux et l'appeler par son nom, il a amélioré la communication avec elle. Le Service Info-aidant de l'Appui Outaouais l'a aussi mis en contact avec des ressources de répit.

KEN  
MARTINEAU



« Elle a besoin de supervision 24 heures sur 24 », dit l'homme de 74 ans qui a dû apprendre à cuisiner et intégrer le ménage, le lavage et autres tâches ménagères à son quotidien. C'est aussi lui qui doit donner la douche à son épouse. « C'est dur d'être toujours pris entre quatre murs », reconnaît-il. Mais c'est encore plus dur de surmonter la honte, la gêne et demander de l'aide. Un pas qu'il s'est finalement résolu à franchir.

L'an prochain, Carmen emménagera en résidence pour personnes non autonomes. Ken vivra de façon plus frugale, mais aussi plus rassuré. Un conseil? « Pilez sur votre orgueil et demandez de l'aide. Vous n'êtes pas seul! »



De tout cœur  
avec vous!

Maryse Gaudreault

Députée de Hull  
Vice-présidente de l'Assemblée nationale



259, boulevard Saint-Joseph, bureau 207,  
Gatineau, J81 6T1 819 772-3000



INFO-AIDANT

1 855 852-7784

ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES

LAPPUI.ORG



Vous avez reçu des services de santé ou des services sociaux qui ne répondent pas à vos attentes et qui vous déçoivent?



Communiquez avec nous. Nous vous assisterons lors d'une démarche de plainte qui servira à améliorer lesdits services et qui s'inscrit sous le régime d'examen des plaintes du Québec. Notre organisme est mandaté pour vous accompagner gratuitement et en toute confidentialité.

Appels locaux : 819-770-3637    Interurbains : 1-877-767-2227  
info@caap-outaouais.ca    www.caap-outaouais.ca



SEMAINE NATIONALE DES  
**PROCHES AIDANTS**  
DU 4 AU 10 NOVEMBRE

# Une journée pour apprendre

Le samedi 10 novembre se tiendra une journée bien spéciale. La Rencontre des aînés et des proches aidants, organisée par l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) de l'Outaouais et subventionnée par l'Appui Outaouais, se veut un grand rassemblement des ressources d'aide et d'information.

Cette deuxième édition accueillera 25 kiosques d'organismes offrant des informations, ressources et divers services pour soutenir les aînés et les proches aidants. On y retrouvera

notamment la Société Alzheimer Outaouais, l'APPUI, l'AQDR- Outaouais, Parkinson Québec, la FADOQ, le Centre entraide aux aînées, le Centre intégré de santé et services sociaux de l'Outaouais, la Société diabétique de l'Outaouais, le Centre de Justice de proximité et des représentants de résidences pour retraités.

Ceux qui le désirent pourront en apprendre davantage sur les droits des aînés, l'aide médicale à mourir, la légalisation du cannabis et la qualité des soins de fin de vie au travers de conférences proposées par des experts du milieu.

L'événement est ouvert à tous, et s'avère indispensable aux proches aidants de tous âges... Parce que tous, un jour, peuvent devenir proches aidants. « Ceux qui jonglent avec le travail, les enfants et leurs parents en perte d'autonomie ne se perçoivent pas toujours comme des proches aidants parce qu'ils n'accompagnent pas leurs parents 24 heures sur 24. On veut leur faire prendre conscience des outils qui existent et qui sont à leur disposition », indique la coordonnatrice de l'AQDR Outaouais, Geneviève Tremblay-Racette.



### Apprendre tout en se divertissant

Le plaisir sera aussi au rendez-vous, alors que les visiteurs pourront assister à la pièce de théâtre *Les jeudis de Sandra* présentée par la troupe Parminou, qui relève avec humour les défis de la proche aidance.

La Rencontre des aînés et des proches aidants se tiendra le samedi 10 novembre de 9 à 15 heures à la Maison du citoyen de Gatineau au 25, rue Laurier. Le stationnement est gratuit. Les billets, au coût de 10 \$, sont disponibles au 819.771.8391 poste 251, ou au [aqdr.outaouais.coordination@gmail.com](mailto:aqdr.outaouais.coordination@gmail.com).

Les habitations partagées  
**Outaouais**

**BESOIN D'UN LOGEMENT ABORDABLE?**

Les Habitations partagées de l'Outaouais peuvent :

- Vous trouver un colocataire pour améliorer votre qualité de vie;
- Vous accompagner dans la recherche d'une résidence;
- Vous aider à déménager avec le service des Bons compagnons.

Obtenez de l'assistance ou offrez vos services, venez frapper à notre porte!

331, BOULEVARD CITÉ-DES-JEUNES • 819.771.6576  
[Habitationspartagees.ca](http://Habitationspartagees.ca) • [pg.hpou@videotron.ca](mailto:pg.hpou@videotron.ca)

**Aide et soins à domicile**

Trouvez une ressource qualifiée près de chez vous avec [aidexpress.ca](http://aidexpress.ca) ou au 1-855-397-7733

**aidexpress** Vivre mieux, chez soi plus longtemps

Un service unique offert par les Jardins du Souvenir

Parce que lors d'un décès chacun doit vivre ses peines et apprendre à les surmonter.

Les Jardins du Souvenir offrent, des groupes de soutien avec **Martine Lafontaine**, thérapeute en relation d'aide, spécialiste en accompagnement du deuil et auteure.

Lisez « *Au-delà des mots...* », qui appliquera un baume salvateur sur le cœur de quiconque vit un deuil, quel qu'il soit, et accélérera son processus de guérison jusqu'à l'apaisement.

MAISON FUNÉRAIRE  
**Les Jardins du Souvenir**  
CIMETIÈRES

**Martine LAFONTAINE**

« Parce que rien n'est plus vivant qu'un souvenir »



**L'APPUI** POUR LES  
PROCHES AIDANTS  
D'AINÉS  
OUTAOUAIS

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

Parce que nous serons **TOUS** proches aidants...

# L'Appui est là pour répondre et informer

RESSOURCES EN OUTAOUAIS

Vie active

GROUPES DE  
SOUTIEN

Activités Transport

Hébergement

Répit

Conférences et ateliers

Que ce soit en ligne ou au bout de la ligne,  
l'Appui est votre porte d'entrée vers tous  
les services en Outaouais.



Société Alzheimer  
OUTAOUAIS



Centre de ressources  
**connexions**  
Resource Centre



VOUS AVEZ DES QUESTIONS ?

**INFO-AIDANT**

**1 855 852-7784**

ECOUTE-INFORMATION-REFERENCES

**LAPPUI.ORG**

**Société Alzheimer Outaouais (SAO)**

- Services :
- Conférences et formations
  - Répit à domicile
  - Centre de jour et de répit
  - Groupes d'entraide

**Territoire :**  
Outaouais

[www.saoq.org](http://www.saoq.org)

**Centre d'entraide aux aînés (CEA)**

- Services :
- Conférences et ateliers
  - Soutien individuel
  - Groupes de soutien

**Territoire :**  
Ville de Gatineau

[www.entraideauxaines.ca](http://www.entraideauxaines.ca)

**Parkinson Outaouais**

- Services :
- Groupes de soutien
  - Conférences et ateliers

**Territoire :**  
Outaouais

[www.parkinsonquebec.ca/  
regions/outaouais](http://www.parkinsonquebec.ca/regions/outaouais)

**Centre Action Génération des Aînés de la Vallée-de-la-Lièvre (CAGA)**

- Services :
- Conférences et ateliers
  - Groupes de soutien

**Territoire :**  
Vallée-de-la-Lièvre

[www.centrereactiongenerations  
desaines.com](http://www.centrereactiongenerationsdesaines.com)



SEMAINE NATIONALE DES  
**PROCHES AIDANTS**

DU 4 AU 10 NOVEMBRE



<p><b>Comité régional 3<sup>ème</sup> âge Papineau (CR3A)</b></p> <p>Services :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conférences et ateliers</li> <li>• Groupes de soutien</li> </ul> <p><b>Territoire :</b> MRC de Papineau</p> <p>www.cr3a.org</p>	<p><b>Résidence Le Monarque</b></p> <p>Services :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Présence surveillance à domicile</li> <li>• Soutien au proche aidant et à la famille</li> </ul> <p><b>Territoire :</b> MRC de Papineau</p> <p>www.residencelemonarque.com</p>	<p><b>Table autonome des aînés des collines (TAAC)</b></p> <p>Services :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Répît à domicile</li> <li>• Groupes de soutien</li> <li>• Soutien individuel</li> <li>• Formation</li> </ul> <p><b>Territoire :</b> MRC Des Collines</p> <p>www.tabledesainesdescollines.org</p>	<p><b>Voix et solidarité des aidants naturels de la Vallée-de-la-Gatineau</b></p> <p>Services :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conférences et ateliers</li> <li>• Groupes de soutien</li> <li>• Répît à domicile</li> </ul> <p><b>Territoire :</b> MRC de La Vallée-de-la-Gatineau</p> <p>voixetsolidarite</p>	<p><b>Coop des 1001 Corvées</b></p> <p>Services :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Répît à domicile</li> <li>• Services aux aînés</li> </ul> <p><b>Territoire :</b> MRC de Papineau</p> <p>www.coopdes1001corvees.ca</p>	<p><b>Centre de ressources Connexions</b></p> <p>Services :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Information (anglophone)</li> <li>• Conférences et ateliers</li> </ul> <p><b>Territoire :</b> Outaouais</p> <p>www.centreconnexions.org</p>
--	--	--	--	--	--



## MICHEL ET COLETTE

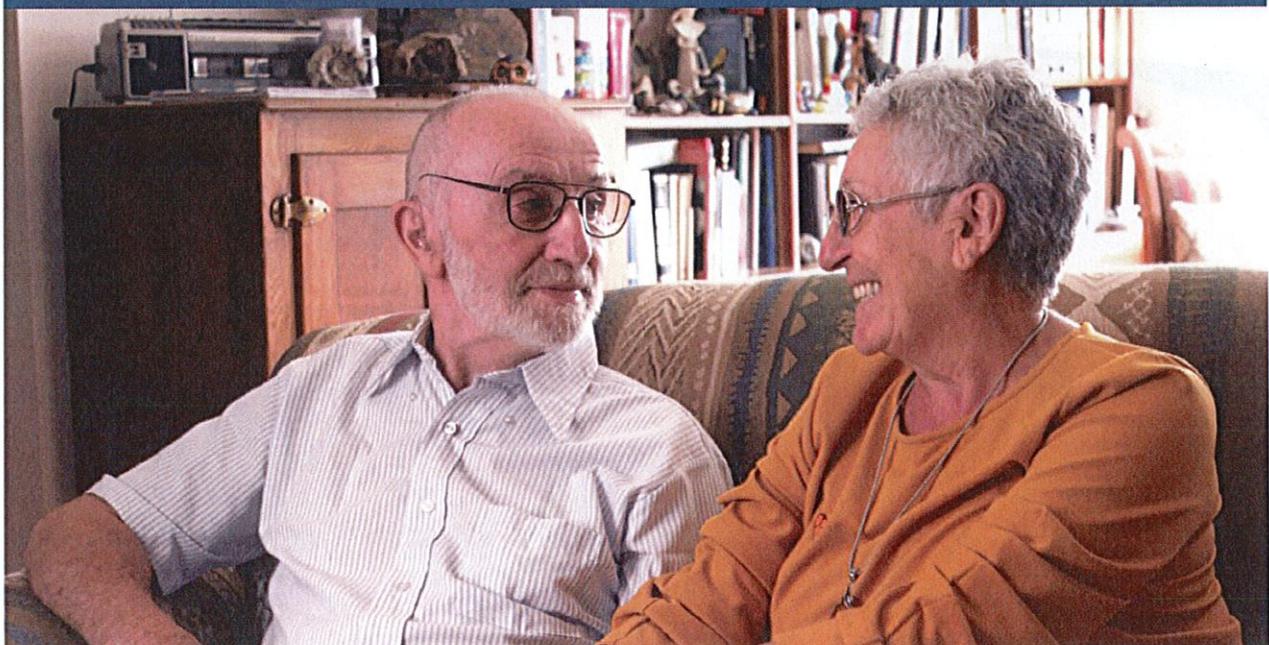
Lorsque Michel a reçu le diagnostic de son neurologue, le choc a été dur à encaisser : la maladie de Parkinson commençait déjà à affecter ses mouvements et son quotidien. Bientôt, certaines tâches sont devenues difficiles, voire impossibles à faire seul. Son épouse Colette est devenue proche aidante et fait le maximum pour l'aider. **Le couple fait des démarches et trouve des ressources d'appui un peu partout.**

Souvent, la personne en perte d'autonomie ressent une honte en raison de sa dépendance envers ses proches. Parfois, le proche aidant hésite à demander de l'aide physique, morale ou financière par peur d'être jugé ou par crainte de perdre le contrôle. **C'est beaucoup plus fréquent qu'on le croit.**

« Elle m'aide, mais elle est aidée.  
Ça m'a permis de me sentir moins  
coupable de ma maladie.  
Et je l'apprécie »

dit Michel en souriant.

**Avant d'être au bout du rouleau, parlez-en à vos proches et demandez de l'aide. N'hésitez pas à consulter une ressource comme L'Appui qui offre l'écoute, le répit et l'assistance dont vous avez besoin, quand vous en avez besoin.**





**L'APPUI** POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉS  
OUTAOUAIS

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

## LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS AU QUÉBEC

Au Québec, en 2016, on comptait :



**1,5 M**

de proches aidants offrant 1 heure ou plus de soutien par semaine à un aîné

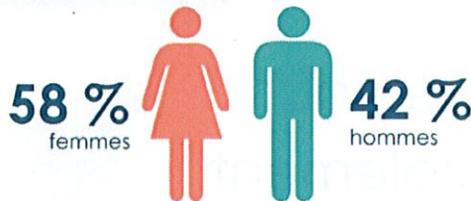


Soit

**24 %**

de la population adulte de la province

### PROFIL



**55 %**

entre 45 et 64 ans

**50 %**

travaillent plus de 30 heures par semaine



### SOUTIEN APPORTÉ



**28 %**

des proches aidants offrent plus de 5 heures de soutien par semaine, dont 9 % atteignent 20 heures et plus.

### Top 5

aide et soutien les plus offerts par les proches aidants



Accompagnement rendez-vous



Soutien émotif



Transport

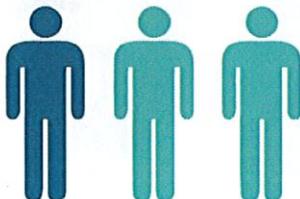


Administratif



Épicerie

### RECONNAISSANCE : UN ENJEU DE TAILLE



**1/3**

1 proche aidant sur 3 offrant au moins 1 heure de soutien par semaine à un aîné n'a pas conscience d'être proche aidant

**20 %**

des proches aidants offrant plus de 10 heures de soutien par semaine n'ont pas conscience de l'être



SEMAINE NATIONALE DES

## PROCHES AIDANTS

DU 4 AU 10 NOVEMBRE

# Proches aidants, impliquez l'entourage



Le rôle de proche aidant s'accompagne de pressions et de tâches amenant leur lot de préoccupations. L'aide de l'entourage est parfois essentielle pour permettre le maintien de ce rôle auprès du proche malade ou en perte d'autonomie.

Pour obtenir de l'aide extérieure, il faut prendre les devants et communiquer avec les personnes concernées (famille, voisins, amis, etc.). Vous pouvez préalablement préparer une liste de vos besoins (répit, soutien technique, etc.) et de vos limites d'actions. Vous pouvez aussi nommer vos attentes et celles de la personne aidée.

Cependant, les dynamiques et réalités familiales sont uniques et il est parfois difficile d'obtenir du soutien de la part de l'entourage. Des problématiques familiales antérieures peuvent rendre les discussions plus compliquées et de nouveaux conflits peuvent survenir concernant les soins ou l'hébergement du proche aidé.

Les voisins et amis peuvent alors prendre la relève. Un service de médiation familiale peut aussi être sollicité auprès des CLSC ou de certains organismes communautaires afin de dénouer l'impasse. De plus, de nombreuses ressources peuvent vous proposer divers services (entretien ménager, répit, transport, etc.) afin de vous soutenir dans votre rôle de proche aidant.

Pour en savoir plus sur ces différentes ressources, communiquez avec nous à Service Info-aidant au 1-855-852-7784 ou visitez-nous au [www.lappui.org](http://www.lappui.org).

# Briser les tabous pour en finir avec l'isolement

PLUS DE  
**135 PROFESSIONNELS**  
DE LA SANTÉ SONT EN  
CONTACT AVEC  
L'APPUI

**3 500 aidants**  
rejoints chaque année par  
des services financés par  
l'Appui Outaouais

L'Appui finance  
**4 297 heures de services**  
de nos partenaires en  
Outaouais directement  
aux aidants d'aînés

**3 200 heures de répit**  
offertes aux proches aidants  
par les partenaires financés  
de l'Appui Outaouais

L'Appui finance  
**10 organismes actifs**  
sur tout le territoire  
de l'Outaouais

TOTAL DES  
INVESTISSEMENTS  
EN PROJETS DE  
SERVICES  
DEPUIS 2013 =  
**1 396 473 \$**

Recevoir un diagnostic de maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée, ça bouleverse les plans de vie. Ça ébranle l'avenir de la personne atteinte et tout autant celles des personnes qui deviennent proches aidantes.

Tristement, c'est souvent le cas, comme nous le mentionne Alain, proche aidant de sa sœur : « Parce que les gens sont peu ou mal informés, ils s'éloignent dès qu'ils connaissent le diagnostic. Tout à coup, toutes les raisons sont bonnes pour décliner une invitation, espacer les visites ou éviter un souper entre amis. Pourtant, la personne atteinte est là même, elle ne perd pas toutes ses facultés l'espace d'une nuit. » L'isolement devient alors réel pour le proche aidant aussi.

À la SAO, nous travaillons inlassablement à démystifier et informer la population sur ce type de maladie. Une fois le diagnostic reçu, les gens se sentent souvent démunis, ils ne savent pas où aller chercher du soutien. Demander de l'aide, c'est aussi une étape difficile pour certaines personnes. Pourtant comme le dit si bien Murielle, participante à notre centre de jour, « Il ne faut pas avoir peur d'en parler ou d'être jugé. Les gens ne savent pas ce qu'on vit, ils ne sont pas dans notre tête. Il faut le dire. »

Parler de ce que l'on vit, accepter tout le soutien offert, c'est un geste de courage et la meilleure manière de relever les nombreux défis. Besoin de soutien? Que vous soyez une personne atteinte ou un proche aidant, s.v.p., dites-le. Nous sommes là pour vous soutenir.



ANNE VILLENEUVE

Malheureusement, ce type de maladie est encore tabou. Les gens touchés ont peur d'en parler. Ils craignent d'être exclus, stigmatisés, de ne plus être traités comme avant.

Anne Villeneuve  
Directrice générale



Société Alzheimer  
OUTAOUAIS



**L'APPU** POUR LES PROCHES AIDANTS DAINES  
OUTAOUAIS

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

# Société Alzheimer

## OUTAOUAIS

## NOTRE MISSION

Accompagner et sensibiliser, par l'approche centrée sur la personne, les gens touchés, directement ou indirectement, par la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées en Outaouais.



Le guide « Les sentiers du proche aidant » sera accessible en ligne à partir du **5 novembre**.

## NOUS OFFRONS DES SERVICES PARTOUT EN OUTAOUAIS

- Intervalle
- Groupes de soutien pour proches aidants
- Entre-Nous
- Musclez vos méninges
- Formations pour professionnels et bénévoles
- Premier lien
- Service d'accompagnement personnalisé
- Ateliers pour proches aidants
- Centres de jour et de répit Gatineau et Maniwaki
- Répit-stimulation

En tout temps, vous pouvez  
**FAIRE UN DON**

819 777-4232 ou  
1 877 777-0888

440, boul. Maloney Ouest,  
Gatineau, QC J8P 6W2

www.saoq.org  
f [www.facebook.com/saoq.org/](http://www.facebook.com/saoq.org/)

