



DANS CE NUMÉRO

Un numéro spécial	1
Du répit pour les proches aidants	1
Qu'est-ce qu'on peut faire pour vous	2
Un répit? Pour quoi faire?	2
Le service de répit optimisé On en parle!	3
Des préposées formées pour le répit optimisé	4
Un projet en devenir	4

Scène de ménage est publié à 1200 copies et s'adresse aux membres de la Coopérative de services à domicile de l'Estrie.

Direction : Céline Ouellette

Rédaction : France Denis

554, rue Dufferin
Sherbrooke QC J1H 4N1
819 823-0093

Un numéro spécial

Ce numéro du bulletin *Scène de ménage* est entièrement consacré à vous présenter les services et conditions du service de Répit optimisé développé dans le cadre de notre projet pilote l'Appui pour les proches aidants d'aînés. Bonne lecture!

Du répit pour les proches aidants

En 2014, la Coopérative de services à domicile de l'Estrie s'est vu attribuer une aide financière afin de pouvoir offrir des services de répit pour les proches aidants d'aînés.

Cette aide provient du programme Répit optimisé développé avec l'organisme **L'Appui pour les proches aidants d'aînés**.

L'Appui pour les proches aidants a été institué pour améliorer la qualité de vie des aidants des aînés. C'est un organisme à but non lucratif (OBNL) créé en partenariat par le ministère de la Famille et des Aînés du Québec et par la famille Chagnon.

Les fonds dont dispose l'Appui servent à :

- soutenir la mise sur pied d'un Appui pour les proches aidants dans toutes les régions du Québec;

- créer la ligne téléphonique Info Aidants;
- financer des services d'information, de formation, de soutien psychologique et de répit destinés à améliorer la qualité de vie des aidants des aînés.

Au moins 75 % des ressources financières de l'Appui sont destinées à financer des services pour les aidants de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées, et jusqu'à 25 % des fonds sont consacrés aux pertes d'autonomie physique ou cognitive attribuables à d'autres incapacités compromettant le maintien à domicile du proche aidé.

Source : lappui.org

Qu'est-ce qu'on peut faire pour vous?

Quand un proche nécessite des soins ou de la surveillance, les aidants hésitent souvent à demander de l'aide. Grâce à l'entente convenue avec l'organisme Appui aux proches aidants des aînés, la Coopérative peut maintenant apporter un répit dans un service que nous appelons le répit optimisé.



Les services reliés au répit sont dispensés à l'aidé et libèrent le proche aidant d'aîné. Voici une liste des services qui peuvent être dispensés lors de la présence de la préposée :

- l'accompagnement par mesure de sécurité
- l'accompagnement pour maintenir la sociabilité
- la stimulation pour prévenir l'apathie
- l'aide à l'hygiène partielle (cheveux, dents, etc.)
- l'aide au bain
- l'aide à l'habillement
- l'aide à l'alimentation
- la pratique de loisirs (marche, jeux de société, travaux manuels, lecture)
- les sorties (restaurant, magasinage)
- l'aide aux diverses tâches domestiques légères (préparation de repas, vaisselle).

Un répit? Pour faire quoi?

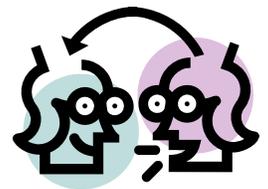
- Sortir, faire ses courses
- Aller au gym
- Visiter des parents ou amis
- Respirer, se ressourcer
- S'occuper des autres membres de la famille
- Pratiquer un loisir
- Prendre des vacances
- Avoir du temps pour soi
- Aller au cinéma, voir un spectacle
- Prendre une marche, faire du vélo
- S'occuper de sa santé
- Consulter des ressources
- S'évader quelques heures!



Le rôle de proche aidant peut s'avérer exigeant aux plans psychologique et physique. Le répit peut vous permettre de recharger votre batterie sans stress ou culpabilité. Vous pouvez compter sur nos préposées de confiance pour prendre le relais pendant quelques heures.

Le service de répit optimisé

On en parle!



Offrir un service de répit aux proches aidants des aînés, c'est aussi devoir tracer des limites sur ce qui est acceptable comme demande et ce qui ne l'est pas.

Ainsi, on peut voir dans la liste de la page précédente que la préposée peut aller chez la personne aînée et faire des tâches domestiques légères dans un but de stimulation. En d'autres termes, la préposée peut aider la personne à préparer un repas, à faire la vaisselle, peut-être même à faire la lessive. L'objectif ici est d'aller chercher la mémoire de la personne aidée, de lui rappeler les tâches de la vie quotidienne, de lui faire faire un peu d'exercice.



Mais ce qui serait inacceptable, c'est d'en profiter pour demander à la préposée de faire le lavage et de nettoyer le four pendant qu'elle surveille l'aîné.

L'aide à l'alimentation, ce n'est pas de demander à la préposée de préparer les repas de la semaine. Mais ça peut être de lui proposer de préparer une sauce à spaghetti en compagnie de l'aînée ou pendant que celle-ci dort ou se repose.

Ça peut être d'accompagner l'aîné qui veut aller magasiner ou qui veut aller au restaurant. Mais ce n'est pas le temps de lui laisser votre liste d'épicerie pour la semaine.

Vous souhaitez partir toute une journée pour souffler un peu. Notre service est là pour ça. Mais ce service doit rester occasionnel. Si vous travaillez une fin de semaine sur deux, et que quelqu'un doit rester avec votre père ou votre conjointe, nous ne pouvons pas offrir ce service sur une base continue.

Une présence rassurante

Le mot clé ici, c'est **accompagner**. La préposée n'est pas là pour faire le ménage. Elle est là pour accompagner l'aîné et offrir une présence réconfortante pour celui-ci.

D'autres exemples? Votre conjointe souffre d'Alzheimer et elle adore faire de la pâtisserie. De votre côté, vous aimeriez avoir plus de temps pour faire de la menuiserie dans l'atelier. Une préposée peut lui tenir compagnie et s'assurer que le tout sera fait dans des conditions sécuritaires. Il n'est pas nécessaire que le proche aidant quitte le logis. Il peut simplement avoir besoin d'un répit pour prendre du temps personnel.

Votre couple adore aller danser, mais vous devez assurer une présence auprès d'un parent malade. Profitez de quelques heures de répit et laissez la préposée veiller sur votre parent. Vous reviendrez énergisés.

Être un proche aidant est un rôle difficile et exigeant. Votre coopérative peut vous aider.



Vous pensez grand ménage pour le printemps?
Il est temps de nous appeler car l'horaire se remplit vite!

Des préposées formées pour le répit optimisé

Il n'est pas donné à tout le monde de pouvoir accompagner une personne qui souffre de la maladie d'Alzheimer ou qui a du mal à se déplacer.

Voilà pourquoi la Coopérative forme ses préposées afin qu'elles soient en mesure d'offrir ce service.

Ainsi, nos préposées du répit optimisé ont reçu une formation sur les principes de déplacement sécuritaire offerte par le Centre 24-Juin. Elle peuvent ainsi aider une personne en perte d'autonomie à se lever et à se déplacer.

Nos préposées ont également reçu de la formation provenant de la Société d'Alzheimer de l'Estrie pour les aider à mieux comprendre cette maladie.

Soulignons également qu'elles sont formées en Techniques de réanimation cardio respiratoire.

Pour les soutenir dans leur accompagnement de personnes en perte de capacité cognitive, la Coopérative s'est également dotée de trousse de stimulation que les préposées peuvent utiliser lors de leur service.



Quels sont les avantages pour les préposées qui font le choix de faire du répit optimisé? Pour la plupart, c'est d'abord un désir d'aider et d'avoir un contact humain plus personnel. Plusieurs y trouvent une grande valorisation.

Ensuite, en acceptant des mandats de répit optimisé, certaines préposées bonifient leur horaire et augmentent leur revenu en ayant plus d'heures ou en ayant des clients plus proches de leur résidence.

Un projet en devenir

La demande de service pour le répit optimisé doit venir du proche aidant. Les services doivent clairement viser à soutenir le proche aidant dans son rôle et à lui offrir du répit. Le tarif pour ce service est présentement de 4 \$ l'heure.

Actuellement, nous souhaitons reconduire ce projet. Nous sommes à sonder nos membres afin de constituer une liste d'aidants intéressés à recevoir de l'aide de la Coopérative. Contactez-nous si vous êtes intéressés à ce service.

Vous n'avez pas besoin du service de répit optimisé? Peut-être qu'un proche autour de vous apprécierait en entendre parler. Avec des moyens limités de promotion, nous ne pouvons rejoindre tous ceux qui sont directement visés par ce service. Mais nous avons la chance de pouvoir compter sur nos 3000 membres pour en parler autour d'eux.

Pour savoir si vous pouvez recevoir de l'aide de la Coopérative dans le cadre de ce programme, vous pouvez nous contacter au 819 823-0093.