



Guide de recherche d'aide à domicile

— À l'intention des personnes
proches aidantes



SOS PROCHES AIDANTS

GUIDE DE RECHERCHE D'AIDE

à l'intention des personnes proches aidantes des Pays-d'en-Haut et des environs,
afin de trouver les personnes-ressources dont elles ont besoin

NOS PARTENAIRES FINANCIERS

Financé par le gouvernement
du Canada par le Fonds de relance
des services communautaires

Canada 



Table des matières

| | |
|---|----|
| Introduction | 4 |
| Les étapes de la recherche | 5 |
| 1. Définir ses besoins | 6 |
| 2. Nommer ses appréhensions en lien avec sa demande d'aide et se préparer à recevoir de l'aide chez soi | 7 |
| 3. Connaître les sources d'aide à domicile | 8 |
| 3.1 Aide offerte par le CISSS | 8 |
| 3.2 Aide offerte par des organismes à but non lucratif | 9 |
| 3.3 Aide offerte par des entreprises privées et des travailleurs autonomes | 12 |
| 4. Connaître les diverses sources d'aide financière | 13 |
| 4.1 Formalités administratives et fiscalité | 13 |
| 4.2 Le CISSS des Laurentides | 14 |
| 4.3 Les organismes à buts non lucratifs et les fondations | 14 |
| 5. Références vers d'autres organismes de soutien | 15 |
| 5.1 Aide pour les repas | 15 |
| 5.2 Organismes en proche aidance | 16 |
| 5.3 Ressources et outils utiles | 17 |
| 6. Formuler sa demande d'aide | 18 |
| 7. Se préparer pour la rencontre avec une aide chez soi et connaître ses responsabilités | 19 |
| 8. Rechercher dans les divers réseaux disponibles de votre entourage | 20 |
| 8.1 Suggestions de lieux de diffusion de la demande d'aide | 21 |
| 9. Maintenir une relation saine avec l'aide chez soi | 24 |
| Conclusion | 25 |
| Annexe 1 : Fiche de collecte d'information provenant de l'organisme l'Antr'Aidant | 26 |
| Annexe 2 : Gabarit d'offre d'emploi | 30 |

Introduction

Chères personnes proches aidantes,

Ce guide a été conçu par le comité proche aidance de la Table de concertation des aînés des Pays-d'en-Haut pour vous accompagner dans vos démarches pour trouver l'aide dont vous avez besoin. Il est valable pour les personnes proches aidantes de tous âges, peu importe le type de personne aidée. Il vous proposera d'abord un survol des étapes d'une recherche et vous invitera ensuite à définir vos besoins. Ce geste vous permettra de mieux cibler la ou les personnes-ressources qui pourront vous aider.

Il se pourrait que votre démarche de recherche d'aide fasse émerger en vous des préoccupations et des questionnements, ce qui est normal. Comment vous sentez-vous face à la perspective de recevoir chez vous un ou des étrangers (advenant que vous recherchiez en dehors de votre cercle familial ou social)? Comment vous sentez-vous face au fait de demander de l'aide? Dans l'éventualité où des questionnements émergent, une capsule conseil a été développée afin de vous soutenir en présence de malaises qui pourraient, ou pas, alourdir et freiner votre démarche.

Vous y trouverez également l'information propre à la démarche à faire auprès des différentes instances gouvernementales ou à but non lucratif, notamment en ce qui concerne les heures de répit à faibles coûts.

Ce guide se veut des plus pratiques afin de vous accompagner efficacement à trouver de l'aide. Vous y trouverez des références aux divers organismes œuvrant auprès des personnes proches aidantes, ainsi qu'à d'autres types d'organismes.

Enfin, il vous suggéra plusieurs moyens efficaces pour trouver de l'aide, tout en vous outillant pour évaluer les personnes que vous allez recruter pour diverses tâches.

« *Le plus tôt possible, le mieux!* ». Ceci est le conseil partagé par tous les intervenants du milieu en proche aidance. Plus vous trouvez vos aides tôt dans votre parcours de proche aidance, mieux vous serez renseigné sur les ressources disponibles et vous pourrez mieux anticiper les étapes à venir. Advenant que votre aidé soit atteint d'une maladie neurologique dégénérative, plus il ou elle s'habitue tôt à la présence d'une personne-ressource ou d'un groupe quelconque de soutien d'un organisme desservant la communauté, plus il sera facile pour lui ou elle d'y participer au fur et à mesure que la maladie se développera.

En outre, plus vous entamez vos démarches rapidement, moins vous vous sentirez brusqués au moment d'intégrer une variété de services d'aide dans votre vie, à la maison ou ailleurs, en raison d'une évolution des difficultés de votre proche, ou d'autres besoins émergents dans votre dyade aidant/aidé. N'oubliez pas également que mieux vaut tard que jamais ! Avant d'être épuisé, ne tardez pas à vous procurer l'aide dont vous avez grandement besoin.

Veuillez noter que dans le cadre de ce guide, ni la Table des aînés des Pays-d'en-Haut ni le comité proche aidance des Pays-d'en-Haut ne sauraient être tenus responsables de la qualité des services offerts par les prestataires mentionnés.

Les étapes de la recherche



- 1 Définir ses besoins
- 2 Nommer ses appréhensions en lien avec sa demande d'aide et se préparer à recevoir de l'aide chez soi
- 3 Connaître les diverses sources d'aide financière
- 4 Découvrir les services offerts aux personnes proches aidantes par les divers organismes
- 5 Se préparer pour la rencontre avec une aide chez soi et formuler sa demande d'aide
- 6 Explorer les divers réseaux disponibles dans votre entourage
- 7 Maintenir une relation saine avec l'aide chez soi

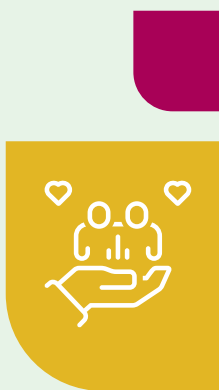
» Principe de base :
Le plus tôt possible, le mieux !

1. Définir ses besoins

Une bonne identification des besoins augmente les chances que l'aide trouvée apporte un réel soutien au quotidien et que les bénéfices perdurent dans le temps. Cela passe entre autres par l'identification des gens présents dans votre entourage. Voici quelques exemples de questions à cette étape-ci : « est-ce que j'ai des proches qui peuvent m'aider¹ ? Est-ce que je connais des ressources qui m'ont déjà aidé dans le passé ? Est-ce que je suis déjà connu par les services du CLSC/CISSS ?

L'identification de vos besoins vous permettra de mieux cibler vos démarches de recherche et vous aidera également à formuler précisément votre demande d'aide, que vous pourrez diffuser sur plusieurs types de réseaux de communication (petites annonces, centres de formations, etc.) le moment venu. Par ailleurs, vous pourrez mieux définir vos besoins aux divers interlocuteurs lors de vos démarches (votre proche, un travailleur social, un intervenant psychosocial, etc.).

Vous trouverez, [en annexe](#), une fiche de collecte d'informations, offerte par L'Antr'Aidant, qui peut vous soutenir dans l'identification des différents gestes que vous devez poser pour votre proche et pour lesquels vous pourriez avoir besoin d'aide. Cet outil vous permettra aussi de faire le portrait des gestes que vous avez peut-être déjà délégués pour cibler vos besoins actuels.



¹ La fiche de collecte d'information à l'annexe 1 vous propose l'identification des gens de votre réseau immédiat selon vos besoins.

2. Nommer ses appréhensions en lien avec sa demande d'aide et se préparer à recevoir de l'aide chez soi

Bien que la définition de vos besoins soit fondamentale à vos démarches de recherche, vous aurez du mal à y arriver si vous avez quelques malaises ou préoccupations en lien avec votre demande d'aide. Si, par exemple, vous craignez d'être jugé ou que des conflits émergent dans vos relations, il se peut que ces craintes latentes nuisent à votre processus, et ce, à votre insu.



Il peut également arriver que vos besoins en tant que personne proche aidante ne soient pas parfaitement synchronisés avec ceux de votre proche aidé ou d'autres membres de votre entourage, ce qui peut entraîner une posture d'inconfort.

Avant de rechercher vous-mêmes des personnes-ressources qui viendront vous aider à la maison pour diverses tâches ou faire vos commissions, et surtout pour vous offrir du répit, prenez le temps de vous questionner sur les appréhensions que vous pourriez avoir sur le fait d'accueillir une personne étrangère chez vous, ou même une personne de votre propre cercle d'amis ou de votre famille.

À cette étape, il s'agit de vous questionner avec franchise afin qu'il n'y ait pas de préoccupations, identifiées ou non, qui pourraient, malgré vous, nuire à votre rapport avec la personne qui viendra vous aider. Cela vous aidera également à reconnaître ce qui vous appartient ou pas, advenant qu'il y ait un conflit à régler avec la personne. Sachez que si vous avez besoin d'aide à cette étape de votre recherche, le soutien psychosocial qu'offrent les divers organismes de la région est tout indiqué.

Nous vous invitons à parcourir les outils #SolidairementProcheAidant créés par l'organisme L'Antr'Aidant : <https://outilsprocheaidant.com> afin d'être guidé dans ce processus. Vous trouverez entre autres :

- [La demande d'aide : Comment je la perçois](#)
- [S'affirmer et nommer ses limites](#)
- [Demander de l'aide : comment y arriver](#)
- [Le trio aidant-aidé-soignant](#)
- etc

3. Connaître les sources d'aide

Dans votre communauté, il existe trois paliers de sources d'aide sur lesquelles vous pouvez vous appuyer dans votre expérience en tant que personne proche aidante : le CISSS/CLSC, les organismes à but non lucratif et les entreprises privées ou les travailleurs autonomes.

3.1 Aide offerte par le CISSS

Il pourrait vous être utile, mais pas forcément obligatoire d'ouvrir un dossier au CISSS des Laurentides, si cela n'est pas déjà fait.

Son service de soutien à domicile s'adresse aux personnes vivant une incapacité temporaire ou permanente causée par une perte d'autonomie liée au vieillissement, à un handicap, à une maladie chronique, à une opération ou à une maladie terminale. Afin de vous permettre de demeurer à la maison, tout en maintenant votre autonomie, l'équipe du Soutien à domicile du CISSS des Laurentides peut vous offrir les services suivants :

- Soins infirmiers;
- Soins médicaux;
- Aide à domicile;
- Services psychosociaux;
- Service d'inhalothérapie;
- Service de nutrition;
- Service de réadaptation;
- Prêt d'équipement.

Si vous souhaitez effectuer une demande de service, la première étape est de contacter le guichet d'accès du soutien à domicile : 1 833-217-5362.

À la suite du traitement de votre demande de service, un intervenant vous rendra visite afin d'évaluer votre situation, si votre demande répond aux critères d'évaluation. Par la suite, les services seront mis en place selon le plan d'intervention déterminé entre vous et l'intervenant et selon la disponibilité des ressources. Votre évaluation et votre plan d'intervention seront révisés une fois par année ou selon l'évolution de votre situation. Les services du Soutien à domicile sont offerts en collaboration avec les autres services de santé et les organismes de la communauté qui sont des partenaires essentiels. Vous êtes aussi un allié incontournable dans la réussite du maintien à domicile de votre aidé. Pour plus d'information sur les services du CISSS, vous pouvez consulter ce guide :

https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/fileadmin/internet/ciasss_laurentides/A_propos_de_nous/Documentation/Depliant_Feuillets/DSAPA-SAD/Soutien_a_domicile.pdf

3.2 Aide offerte par des organismes à but non lucratif

Il est aussi possible de faire des démarches auprès d'organismes locaux qui offrent une panoplie de services auprès des personnes proches aidantes. Grâce à ce guide, vous serez en mesure de rechercher vous-même les personnes-ressources dont vous avez besoin.

Découvrir les services offerts aux personnes proches aidantes par les divers organismes.

Vous trouverez ci-après les coordonnées et les services offerts par des organismes desservant la communauté proche aidante du territoire.

Il vaut la peine de prendre connaissance des options qui s'offrent à vous. Par exemple : intégrer un groupe de soutien, mettre du transport adapté en place, recevoir de l'aide alimentaire, bénéficier d'un accompagnement psychosocial individuel, etc. qui pourraient vous venir en aide tout au long de votre parcours en proche aidance. Ces organismes constituent un riche réseau de ressources, d'accompagnement et de bienveillance.



4KORNERS

1 888 974-3940 | 4korners.org

- Services offerts en anglais
- Soutien individuel et en groupe
- Activités de groupe et séances d'information
- Ressources, services de soutien et d'aiguillage visant à améliorer l'accès aux services de santé et aux services sociaux



SOCIÉTÉ ALZHEIMER LAURENTIDES

1 800-978-7881 | alzheimerlaurentides.com

- Écoute téléphonique
- Groupes de soutien pour proches aidants et personne atteinte
- Rencontres individuelles et familiales
- Services de répit
- Ateliers d'information et de formation pour les proches aidants



L'ANTR'AIDANT

579 888-0211 | lantraidant.com

- Ligne d'accueil 7 jours/7, inscriptions aux activités et référencement
 - Accompagnement psychosocial et coaching individuel
 - Groupes de soutien hebdomadaires en présence et virtuels
 - Ateliers, conférences et formations pour les proches aidants
 - Le service est maintenant disponible aux personnes proches aidantes d'aidés toute catégorie confondue
-



L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS

1 855 852-7784 | lappui.org

- Un service téléphonique d'écoute d'information et de références
 - Développement de services d'information, de formation, de soutien psychosocial et de répit
-



AVC APHASIE LAURENTIDES

1 866 974-1888 | avcaphasielaurentides.ca

- Ateliers de stimulation pour les personnes ayant survécu à un AVC
 - Suivi psychosocial
 - Formation individuelle
 - Répit stimulation
 - Groupe de soutien
-



BALUCHON RÉPIT LONG TERME À DOMICILE

514 762-2667 | baluchonrepit.com

- Service de répit et d'accompagnement à domicile 24h (4 à 14 jours)
 - Soutien pour proches aidants
-



CISSS DES LAURENTIDES

**1 833 217-5362 | Info social : 811, option 2
santelaurentides.gouv.qc.ca**

- Accueil, information et références
- Soutien psychosocial
- Aide à domicile (soins et assistance à la personne)
- Répit
- Prêt d'équipement temporaire



COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ AIDE CHEZ SOI DES PAYS D'EN HAUT

450 229-6677 | aidechezsoipdh.ca

- Soins, bien-être et répit
 - Services d'entretien ménager léger
 - Service d'assistance personnelle à domicile
 - Accompagnement et transport pour les courses et l'épicerie
-



L'ENTRAIDE BÉNÉVOLE DES PAYS-D'EN-HAUT

450 229-9020 | entraidebenevolepdh.com

- Accompagnement transport médical
 - Popote roulante
 - Appels de bienveillance et visites d'amitié
 - Cliniques d'impôt
 - Club de billard pour hommes
-



TRANSPORT ADAPTÉ ET COLLECTIF DES LAURENTIDES

transportlaurentides.ca

- Transport adapté : 1 800 717-9737
 - L'inter (service d'autobus et taxibus) : 1 877 604-3377
-



LA MAISON DES PARENTS D'ENFANTS HANDICAPÉS DES LAURENTIDES

450 431-7428 | lmdp.org

- Services pour les membres de l'entourage d'une personne ayant une DI, TSA avec ou sans DP
 - Suivis psychosociaux et groupe de soutien
 - Art-thérapie et ateliers
 - Activités pour prendre soin de soi et sorties familiales
 - Soutien administratif et prêts de livres et outils
-



MAISON ALOÏS

450 660-6225 | maisonalois.org

- Accompagnement des adultes vivant avec un trouble neurocognitif et leurs personnes proches aidantes
- Répit stimulation en centre de jour (à la journée, repas inclus), à domicile (bloc de 4h) ou en vidéoconférence (2 blocs x 1 h)
- Soutien psychosocial individuel et en groupe (jour, soir et fins de semaine sur demande)



PALLIACCO

1 855 717-9646 | palliaccio.org

- Amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes de cancer, en fin de vie, de leurs proches aidants et des personnes en deuil
 - Services de soutien, d'accompagnement et de répit à domicile
 - Services pour enfants, adolescents et leurs familles
 - Soutien individuel et groupes de soutien
-



PALLIA-VIE

450 431-3331 | pallia-vie.ca

- Services d'accompagnement pour personnes atteintes de cancer ou de maladie dégénérative, ainsi qu'à leurs proches
 - Services de soutien pour personnes vivant un deuil
-



RÉPIT BIEN ÊTRE

450 224-2657 | repit.bienetre@gmail.com

- Répit de groupe, ateliers de stimulation pour les aidés
- Répit à domicile : jour-soir-nuit et fins de semaine
- Répit social : sorties, dîners communautaires et activités pour aidants et aidés avec accompagnateurs
- Services bilingues

3.3 Aide offerte par des entreprises privées et des travailleurs autonomes

Les entreprises privées d'aide et de soins à domicile offrent une gamme de services personnalisés de maintien à domicile. Les services et les tarifs varient d'une entreprise à l'autre.

Une évaluation gratuite des besoins est généralement offerte. Cette option permet, dans certains cas, d'avoir plus de flexibilité dans le choix des services désirés selon votre budget.



4. Connaître les diverses sources d'aide financière

Il y a plus d'une façon d'aller chercher de l'aide financière pour vos démarches, soit sous forme de crédit d'impôt ou d'un programme quelconque de financement d'une banque d'heures allouées pour une personne-ressource.

4.1 Formalités administratives et fiscalité

Sur la page de l'organisme l'APPUI proches aidants, vous retrouverez 14 conseils sur les sujets suivants : le crédit canadien pour aidant naturel, produire sa déclaration de revenus, le mandat de protection, la séparation involontaire, les prestations d'assurance-emploi pour proches aidants, le régime enregistré d'épargne-invalidité (REEI), l'allocation pour contraintes temporaires à l'emploi, le crédit d'impôt pour personne proche aidante, les avantages fiscaux pour les proches aidants, la mesure d'assistance, les normes du travail et congés pour proches aidants, gérer les finances de son proche, prévenir la fraude, les abus et la maltraitance financière, ainsi que la procuration.

Enfin, si vous avez déjà un intervenant du CISSS, nous vous invitons à le contacter afin de vous informer si vous êtes admissible à des programmes d'aide financière, comme le chèque emploi-service.

4.2 Le CISSS des Laurentides

En ce qui concerne l'aide financière, le CISSS des Laurentides peut être un bon allié pour vous guider dans vos recherches. Une fois votre dossier ouvert, informez-vous auprès de votre intervenant à savoir si certains programmes de soutien financier pourraient s'appliquer à votre situation, tel que le Chèque Emploi Services (programme permettant de faciliter l'accès aux services de soutien à domicile) ou autres.

Lorsque l'on aborde le sujet du Chèque Emploi Services, il est important de noter que votre intervenant du CISSS est toujours votre personne de référence principale à contacter pour vos questions sur votre admissibilité au programme, les services concernés par le programme, les heures allouées, etc. Toutefois, vous pouvez également vous référer au guichet d'accès du Soutien à domicile, dont le numéro figure ci-bas, ou consulter les guides à cet effet (voir les références plus bas)² en guise de support supplémentaire³.



Pour rejoindre le guichet d'accès du Soutien à domicile, composez le 1 833-217-5362.

ATTENTION : L'accès à de l'aide financière par le CISSS des Laurentides n'est pas systématique et n'est pas accessible à tous. Il est donc important de vous informer sur les autres sources d'aide financière applicables à votre situation.

4.3 Les organismes à buts non lucratifs et les fondations

En ce qui concerne l'aide financière, il peut être intéressant de vous informer auprès des diverses fondations et organismes à but non lucratif qui peuvent, eux aussi, vous soutenir financièrement que ce soit grâce à des dons monétaires, matériels ou toute autre forme d'aide lors de votre période de proche aidance. Les sources de financement peuvent varier dans le temps et d'une fondation à l'autre, c'est pourquoi il est gagnant de conserver son bottin de ressources à proximité et de solliciter les organismes régulièrement.

2 Verville, Marie-Hélène; Boivin, Louise; Wakil, Rose-Marie (2021). *Guide des personnes usagères du Chèque emploi-service sur les droits et obligations relatifs au travail*, Université du Québec en Outaouais (UQO), en collaboration avec Ex aequo et avec l'appui financier du ministère de l'Enseignement supérieur. <https://www.creatas-quebec.org/guides-ces/>

3 De plus, le guide « **Vous recevez de l'aide : Les services d'aide à domicile et le chèque emploi-service** », produit par le Ministère de la Santé et des Services Sociaux du Québec, peut vous éclairer à ce sujet.

5. Références vers d'autres organismes de soutien

Il se peut que durant votre période de proche aide, vous ayez besoin, par exemple, d'aide pour les repas, car le temps vous manquera forcément. Il est important de vous accorder toute forme de répit pouvant vous soutenir pendant ce moment. Certains organismes offrent des services pouvant vous être utiles dans votre quotidien.

5.1 Aide pour les repas

Café communautaire l'Entre-Gens

Osez sortir de l'isolement. Repas communautaires, repas cuisinés, cuisines collectives, bazar, ateliers, etc.

1006, rue Valiquette, Sainte-Adèle

450 229-2211 | lentregens.org

Entraide bénévole des Pays-d'en-Haut

Une histoire de cœur et d'entraide. Services pour les personnes âgées et les personnes en perte d'autonomie : popote roulante, accompagnement-transport, appels et visites d'amitié, etc.

1013, rue Valiquette, Sainte-Adèle

450 229-9020 | entraidebenevolepdh.com

Garde-manger des Pays-d'en-Haut

Distribution alimentaire, livraison, transformation, cuisines collectives, lunch pour l'école, comptoir vestimentaire, etc.

100, rue Morin, Sainte-Adèle

450 229-2011 | gardemangerpdh.ca

La Rencontre de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

Cuisines collectives, repas communautaires, etc.

2, chemin Masson, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

450 228-8606

Maison de la famille des Pays-d'en-Haut

Un espace pour grandir. Cuisines collectives, halte-répit, aide aux devoirs, café-causerie, comptoir vestimentaire, activités, club de marche, etc.

480, rue des Capucines, Sainte-Adèle

450 229-3354 | facebook.com/mdfepdh



Ressources communautaires Saint-Adolphe

Une main tendue vers notre communauté. Repas cuisinés.

108, rue J A Préfontaine, Saint-Adolphe-d'Howard

819 324-8240

Ressources communautaires Sophie

Repas communautaire et solidaires, comptoir vestimentaire gratuit.

Accompagnement, soutien aux jeunes et à leurs familles. Fournitures scolaires, cliniques d'impôt. Aide pour demande administrative, etc.

3458, route Principale, Wentworth-Nord

450 226-1304

Soupe et Compagnie des Pays-d'en-Haut

Une pincée de chaleur et d'amitié. Repas communautaires servis à Saint-Sauveur, Saint-Adolphe-d'Howard et Sainte-Anne-des-Lacs.

205, rue Principale, Saint-Sauveur

450 744-0207 | soupeetcompagnie.com

5.2 Autres organismes en proche aide

L'Appui

L'Appui pour les proches aidants est un OBNL à rayonnement provincial qui offre ÉCOUTE – INFORMATIONS – RÉFÉRENCES aux personnes proches aidantes depuis plus de 10 ans, de 8h à 20h, 7/7. Leur site internet héberge aussi un vaste répertoire de ressources, des formations en ligne et une foule de contenus inspirants pour les personnes proches aidantes.

1 855 852-7784 | info@lappui.org | lappui.org

L'Accompagnateur

L'accompagnateur est un organisme à but non lucratif présent partout au Québec. Il s'agit d'une plateforme web conçue pour faciliter la vie des parents de personnes handicapées. Il les guide vers des ressources et des informations pertinentes. Les contenus sont filtrés selon le profil de leur enfant (âge et type de handicap ou de trouble) et selon leur région de résidence. Le grand avantage de L'accompagnateur est de fournir aux parents les références utiles, en temps opportun.

laccompagnateur.org

Regroupement pour la concertation des personnes handicapées des Laurentides (RCPHL)

Le RCPHL regroupe une trentaine d'organismes œuvrant auprès des personnes en situation de handicap de la région des Laurentides et de leurs proches. Le site internet offre un bel outil de recherche en ligne pour trouver des ressources par thème ou par région (il y a une version adaptée pour les gens avec des troubles cognitifs – textes simplifiés, gros caractères, etc.).

450 432-2229 | info@handicaplaurentides.ca | handicaplaurentides.ca

5.3 Autres ressources et outils utiles

Book humanitaire – Pour des couches d'incontinence abordables

215, rue Brière, Saint-Jérôme

450 436-2665 | lebookhumanitaire.com

Carte accompagnement loisir (CAL)

Grâce à la CAL, les personnes handicapées n'ont pas à payer pour l'entrée de leur accompagnateur dans les lieux touristiques, culturels ou de loisir qui sont partenaires.

1 833 693-2253 | cal@aqlyph.qc.ca

SOSGARDE.CA

SOSgarde pour trouver rapidement une aide pour les aînés, les enfants ou les adultes à besoins spéciaux, ou encore une femme de ménage près de chez vous, moyennant des frais.

sosgarde.ca/nous-joindre

Ami Québec pour les proches atteint d'une maladie mentale

amiquebec.org

Éducaloi

Un organisme non gouvernemental qui vulgarise le droit dans un langage clair et qui vous outille pour en faire autant.

educaloi.qc.ca/dossier/proches-aidants

Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés (CISSS) :

La Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés est une ligne téléphonique provinciale d'écoute, de référence et d'accompagnement spécialisée en matière de maltraitance envers les aînés et les adultes en situation de vulnérabilité.

1 888 489-2287 | lignemaltraitance.ca/fr

CNESST

Pour connaître vos droits en tant qu'employeur et ceux de vos employés :
cnesst.gouv.qc.ca/fr

Notez que cette liste n'est pas exhaustive et que ces références sont strictement à titre indicatif. La Table des aînés et le comité proche aidance ne sont pas garants des services référés.

6. Formuler sa demande d'aide

À partir de l'identification de vos besoins effectuée au début de votre processus de demande d'aide (référez-vous à la section 1 du présent document ainsi qu'à la fiche de collecte d'information en annexe 1), vous serez en mesure de formuler une demande d'aide claire et détaillée. Le gabarit d'offre d'emploi en annexe 2 vous permettra de concrétiser cette étape bien importante. Assurez-vous que celle-ci est complète et qu'elle représente avec précision vos besoins prioritaires. Son contenu vous sera utile pour bien communiquer vos attentes lors de vos démarches auprès des services privés, publics et sans but lucratif.



7. Se préparer pour la rencontre avec une aide chez soi et connaître ses responsabilités

Afin de bien vous préparer aux éventuelles rencontres que vous organiserez, utilisez les informations de votre demande d'aide formulée au point précédent pour faire ressortir les points les plus pertinents à votre situation. Parmi les critères que vous jugez importants dans votre recherche d'aide, demandez-vous lesquels sont prioritaires pour vous. Ainsi, vous pourrez vous préparer à connaître votre propre seuil de satisfaction face aux réponses que vous recevrez dans les curriculum vitae ou lors de rencontres.

Si, par exemple, vous jugez prioritaire qu'une personne-ressource s'occupe de votre proche en lui faisant faire des activités de stimulation lorsque vous prenez du répit, vous saurez d'emblée comment vous positionner face aux réponses que vous obtiendrez à ce sujet lors de la rencontre. Vous pouvez également formuler votre demande d'aide en mentionnant ce critère d'embauche.

Voici quelques questions intéressantes pour votre première rencontre avec la ressource d'aide :

- Quelles sont les expériences de travail;
- Quel est le niveau de connaissance de la maladie du proche aidé;
- Quelles sont les disponibilités et les attentes de la personne-ressource ;
- Demander si on peut appeler les références.

N'oubliez pas de prévoir une demande de vérification d'antécédents judiciaires.

Afin de bien vous situer sur cette question, sachez que vous avez le droit et la responsabilité de vérifier les antécédents judiciaires d'un candidat. Pour ce faire, vous pouvez contacter votre palais de justice avec le nom et la date de naissance de la personne-ressource, où on pourra vous guider. En cas de doute, ou pour toute autre question en lien avec vos responsabilités en tant qu'employeur d'une personne-ressource, n'hésitez pas à vous référer à la Commission des normes de l'équité, de la santé et de la sécurité au travail (CNESST), au **1 844 838-0808**, ou sur le **www.cnesst.gouv.qc.ca**.

Et ne donnez jamais votre numéro d'assurance sociale!

8. Rechercher dans les divers réseaux disponibles de votre entourage



Nous sommes entourés de plusieurs réseaux sans forcément le savoir. Les premiers sont souvent, mais pas obligatoirement, notre famille. Viennent ensuite nos amis et notre entourage au travail. Puis, il y a le réseau communautaire qui, si nous nous y introduisons, nous dévoile un maillage des plus enrichissants de personnes prêtes à s'entraider.

N'hésitez pas à cibler les réseaux autour de vous, ne serait-ce que par centres d'intérêt, par exemple l'artisanat, le sport, les jeux de société, les clubs de marche, etc. Une fois que vos réseaux sont bien définis, utilisez-les pour communiquer votre intention de trouver de l'aide. Le « bouche à oreille » peut s'avérer d'une importance capitale dans votre processus de recherche.

8.1 Suggestions de lieux de diffusion de la demande d'aide

Bouche-à-oreille dans vos divers réseaux personnels et professionnels

- Parcourez votre liste de contacts sur votre téléphone et faites quelques appels pour discuter de votre démarche.
- Si vous vous sentez à l'aise avec l'idée de diffuser votre démarche sur votre page Facebook, allez-y et demandez à vos amis Facebook de partager dans leurs réseaux respectifs.
- Parlez de votre démarche au travail. Peut-être même que vous pourriez avoir l'autorisation d'afficher votre offre d'emploi sur votre lieu de travail.
- Si vous faites partie d'un club quelconque, ne manquez pas l'opportunité d'en parler au sein de celui-ci.

SOSGARDE.CA

SOSgarde a été développé pour permettre aux familles de trouver des gardiennes et des aides à domicile dans leur région, que ce soit pour s'occuper des enfants, aider les personnes âgées et les personnes à besoins spéciaux, s'occuper des animaux et offrir du soutien ménager.

Les gardiennes et aides à domicile ne travaillent pas pour SOSgarde, mais s'enregistrent pour présenter leur profil aux familles intéressées et offrir leurs services directement.

Grâce aux fiches détaillées et à la possibilité de vérifier qu'ils n'ont pas d'antécédents judiciaires, vous pourrez trouver rapidement des gardiennes et des aides qui vous inspirent confiance et qui répondent aux besoins de votre famille, et ce, à un coût très raisonnable.

Emploi Québec

Emploi Québec est un site qui permet de jumeler des chercheurs d'emploi et des employeurs en fonction de leurs caractéristiques et de leurs besoins. Pour plus de détails, rendez-vous sur le site du gouvernement du Québec, au quebec.ca, et depuis la page d'accueil, choisissez la rubrique [Emploi](#), puis [Trouver un emploi](#) ou un stage, et enfin la section [Consulter les offres d'emplois](#). Vous n'aurez qu'à descendre à la section Employeur et pour créer un profil Employeur.

Si vous avez besoin d'aide pour publier une offre d'emploi, vous pouvez joindre le Centre d'assistance au placement, au 1 888 EMPLOIS (1 888 367-5647). Il est ouvert du lundi au vendredi, sauf les jours fériés, de 8 h 30 à 16 h 30.

Les services de placement dans les établissements scolaires

Si vous souhaitez engager un étudiant, les services de placement des établissements scolaires peuvent vous venir en aide. Vous pourriez, par exemple, cibler votre demande d'aide auprès des étudiants ou diplômés dans les programmes connexes à la relation d'aide, comme le travail social ou les soins infirmiers, l'éducation spécialisée et l'assistance à la personne en établissement et à domicile (APED).

| Centre de formation professionnelle des sommets | Cégep de Saint-Jérôme | UQO-campus Saint-Jérôme |
|--|---|---|
| 36, rue Brissette Sainte-Agathe-des-Monts 819 326-8911 | 455, rue Fournier Saint-Jérôme 450 436-1580 | 5, rue Saint-Joseph Saint-Jérôme 450 530-7616 |

Les publications : petites annonces ou Carrière/Emplois

Les demandes d'aide dans la presse écrite obtiennent une bonne visibilité, car le bassin de lecteurs est important. C'est une excellente option de diffusion. Par ailleurs, toute personne cherchant un emploi aura de fortes chances de voir votre demande sur les sites internet de petites annonces, catégorie emploi. Si vous avez le temps, cela vaudrait la peine également de diffuser votre demande d'aide sur les sites de recherches d'emploi. Ayez en tête aussi les agences d'aide à la recherche d'emploi, car ils pourront vous diriger, s'ils connaissent la nature de votre demande d'aide, vers l'un de leurs clients. Voici quelques possibilités :

- **Petites annonces dans les journaux locaux tels l'Accès :**
 - 1 866 637-5236
 - 11,87 \$ pour les 10 premiers mots de votre annonce et 0,64 \$ par mot supplémentaire
- **Sites de petites annonces, catégorie emploi :**
 - www.kijiji.ca
 - www.lespac.com
- **Sites de recherche d'emploi :**
 - Indeed | emplois.ca.indeed.com
 - Index Santé | www.indexsante.ca/emplois/publier-une-offre.php
 - Jobillico | www.jobillico.com
 - Jobboom | www.jobboom.com
 - Guichet-Emplois www.guichetemplois.gc.ca
- **Agences et organismes d'aide à la recherche d'emploi :**
 - Centre d'aide professionnelle pour l'emploi
Capemploi.ca
810, boul. de Sainte-Adèle, 2^e étage
450 229-6524
 - Carrefour Jeunesse-Emploi des Pays-d'en-Haut
Cjepdh.ca
22, rue Goyer, Saint-Sauveur
450 227-0074, poste 0
 - Intégration Travail Laurentides
I-tl.org
395, boul. de Sainte-Adèle
450 229-5889
 - Services Québec – Sainte-Adèle
1390, boul. de Sainte-Adèle
450 229-6560

Notez que cette liste n'est pas exhaustive et que ces références sont strictement à titre indicatif. La Table des aînés et le comité proche aidance ne sont pas garants des services référés.



9. Maintenir une relation saine avec l'aide chez soi

Vous commencez une relation de travail avec une personne-ressource qui vous aide maintenant pour diverses tâches. Que cette personne ait un lien de parenté ou d'amitié avec vous, ou qu'elle soit issue de l'extérieur de vos réseaux connus, faites tout votre possible pour entretenir cette relation de manière harmonieuse. La communication pouvant être un défi de tous les jours, si des difficultés sont rencontrées à ce niveau, il est possible d'être accompagné et soutenu par des ressources d'aide en proche aidance.

Si vous vous apprêtez à recevoir chez vous une personne-ressource qui viendra s'occuper de votre proche pendant que vous prenez du répit, il y a des informations importantes à lui transmettre pour qu'elle soit à l'aise d'effectuer son travail correctement. Que doit-elle savoir sur votre proche afin que tout se passe bien ou si une urgence quelconque survient? Que doit-elle savoir sur votre maison, votre logement ou vos voisins? Peut-elle vous contacter ou communiquer avec une personne de confiance en votre absence? Y a-t-il des médicaments qu'elle doit administrer à votre proche? Sont-ils faciles à trouver ainsi que leurs posologies? Si les réponses à ces questions sont claires pour

vous, vous n'avez qu'à les communiquer à votre personne-ressource, de façon verbale ainsi que sur papier pour éviter tout oubli.

Il peut être facilitant de communiquer les choses le plus ouvertement possible. Que ce soit pour les petits enjeux du quotidien tels que prévenir votre personne-ressource en avance des changements d'horaire, ou pour les questions plus importantes comme une insatisfaction liée aux soins donnés. Nommer ses besoins et ses attentes contribue à prévenir les mésententes ou les conflits de part et d'autre.

Si vous avez besoin de conseils d'accompagnement et de soutien, n'hésitez pas à communiquer avec un organisme en proche aidance.



Conclusion

Il est important de définir vos besoins, de faire le ménage de toute forme de préoccupations liées à votre demande d'aide, de vous sentir en confiance dans votre démarche et de vous octroyer le droit d'être aidé. **Cette période de votre vie peut être empreinte de défis et d'incertitudes, mais les démarches de demande d'aide que vous entreprendrez sont courageuses.**

Bien que cela puisse parfois sembler comme une montagne à gravir, le fait de décortiquer ce qu'il y a à faire pour vous procurer de l'aide vous permettra de réaliser qu'il ne s'agit que de petites étapes placées l'une après l'autre. Et pour chaque étape, vous pouvez toujours vous tourner vers un organisme en proche aide qui pourra vous éclairer à ce moment. Il pourrait aussi être soutenant de parler, d'échanger avec d'autres personnes proches aidantes vivant une situation similaire.

Ce guide se veut un geste de solidarité envers vous, de la part de tous les organismes membres du comité proche aide de la Table des aînés des Pays-d'en-Haut. Nous espérons qu'il saura vous aider concrètement à trouver l'aide dont vous avez besoin.



Annexe 1 :

Fiche de collecte d'information



| RESPONSABILITÉS ASSUMÉES PAR... | Personne aidée | Aidante principale | Entourage (famille, amis) Précisez. | Ressources de la communauté (org. commu- nautaires, CLSC) Précisez. | Ressources privées (entreprises ou personnes) Précisez. |
|------------------------------------|-------------------|-----------------------|---|---|---|
|------------------------------------|-------------------|-----------------------|---|---|---|

SANTÉ

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| Soins particuliers (pres- sion, pansements, etc.) | | | | | |
| Prise de médicaments | | | | | |
| Accompagnement lors de visites médicales et autres sorties | | | | | |

SOINS PERSONNELS

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| Bain/douche | | | | | |
| Toilette quotidienne | | | | | |
| Transferts assis/ debout | | | | | |
| Transferts au lit | | | | | |
| Transferts à la salle de bain | | | | | |
| Transferts à la voiture | | | | | |
| Déplacements : canne, marchette, ambulateur, FR, quadriporteur | | | | | |
| Soin des dents ou des prothèses | | | | | |
| Lavage des cheveux | | | | | |
| Soins corporels (application de crème) | | | | | |
| Rasage | | | | | |
| Soin des ongles et des pieds | | | | | |
| Autres tâches | | | | | |

| RESPONSABILITÉS ASSUMÉES PAR... | Personne aidée | Aidante principale | Entourage (famille, amis) Précisez. | Ressources de la communauté (org. communautaires, CLSC) Précisez. | Ressources privées (entreprises ou personnes) Précisez. |
|---------------------------------|----------------|--------------------|-------------------------------------|---|---|
|---------------------------------|----------------|--------------------|-------------------------------------|---|---|

VIE DOMESTIQUE

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| Entretien ménager | | | | | |
| Grand ménage | | | | | |
| Lavage et entretien des vêtements, literie | | | | | |
| Entretien extérieur (déneigement, gazon) | | | | | |
| Épicerie, emplettes, achats | | | | | |
| Préparation de repas | | | | | |
| Réparation et menus travaux | | | | | |
| Autres tâches | | | | | |

RÉPIT

| | | | | | |
|-----------------------------|--|--|--|------------|--------|
| Répit régulier de jour | | | | | |
| Répit régulier de soir | | | | | |
| Répit de fin de semaine | | | | | |
| Congés et/ou vacances d'été | | | | | |
| Soutien psychosocial | | | | Individuel | Groupe |
| Autres tâches | | | | | |

*Les différentes tâches identifiées, dans l'ensemble de la fiche, peuvent être bonifiées ou retirées en fonction de votre réalité.

| Signe de fatigue | Presque jamais | Parfois | Souvent | La plupart du temps |
|---|-------------------|---------|---------|------------------------|
| J'ai de la difficulté à m'endormir ou je me réveille souvent la nuit. | | | | |
| Je me lève fatigué le matin, je manque d'énergie pour faire mes journées. | | | | |
| J'ai perdu l'appétit ou je mange trop. | | | | |
| Je suis indisposé ou malade plus souvent qu'auparavant (grippe, rhume, mal de tête). | | | | |
| Je consomme de plus en plus de médicaments. | | | | |
| Je me sens irritable et impatient. | | | | |
| J'en fais beaucoup et pourtant, je me sens coupable de ne pas en faire plus. | | | | |
| J'ai du mal à me concentrer (faire la liste des tâches à accomplir, régler des factures, lire, etc.). | | | | |
| J'ai tendance à oublier des choses simples et connues (numéros de téléphone, noms, clés, etc.). | | | | |
| J'ai abandonné les activités que j'aime. | | | | |
| Je n'ai plus beaucoup d'autres contacts que ceux avec la personne dont je prends soin. | | | | |
| J'ai l'impression de pleurer pour des riens. | | | | |
| Je me sens triste et découragé. | | | | |
| Je suis anxieux face à l'état de mon proche et quand je pense à l'avenir. | | | | |
| J'ai envie de tout abandonner | | | | |

Si vous avez coché les cases « souvent ou la plupart du temps », il serait important de demander de l'aide à votre médecin ou aux intervenants du réseau de santé et de services sociaux.

Qu'est-ce qui rendrait votre rôle de proche aidant plus confortable?

Références : Guide d'accueil, Intentions des personnes aidantes, Hôpital général de Montréal et Centre hospitalier de Verdun. Guide d'accompagnement à l'intention des personnes aidantes, Association lavalloise des personnes aidantes (ALPA)

Annexe 2 :

Gabarit d'offre d'emploi

Opportunité d'emploi

TITRE DU POSTE

Profil du milieu de travail

Profil de la personne aidée

Nom, âge, diagnostic, soins/interventions, particularités, goût, type d'activités

Description de l'emploi

- Fonctions principales (tâches et responsabilités)
- Horaire de travail
- Qualifications, aptitudes et expériences requises
- Atouts
- Avantages liés aux postes/conditions de travail
- Rémunération

Pour soumettre votre candidature, veuillez envoyer votre curriculum vitae et votre lettre de motivation, au ABC@courriel.com avant le 1^{er} janvier 1900 à l'attention de monsieur/madame Untel. Vous serez contacté pour une entrevue. Au plaisir de faire votre connaissance.



