

Guide à l'intention des aidants naturels des TNO



Des soins optimaux
pour un avenir en santé

Table des matières

Introduction.....	04
Fournir des soins	05
Qui sont les aidants naturels?.....	05
Que font les aidants naturels?.....	05
Voici des points positifs sur le rôle d'aidant naturel.....	05
Conseils pratiques pour les aidants naturels.....	05
Être aidant naturel à distance	07
Prendre soin de vous-même	07
S'organiser pour obtenir des services de soins communautaires et de soins à domicile	09
Qu'est-ce que la relève?.....	10
Quand les obligations d'aidant naturel deviennent trop lourdes.....	11
Activités des aidants naturels : soins personnels.....	12
Bain.....	12
Soins de la peau, des pieds et des ongles.....	13
Soins de la bouche	14
Vêtements et chaussures.....	15

Table des matières

Saine alimentation	15
Activité physique	16
Sommeil	16
Médicaments	17
Aller à la salle de bain.....	18
La constipation (difficulté à aller à la selle).....	18
L'incontinence (difficulté à se retenir d'uriner ou à aller à la selle)	19
Sécurité autour de la maison.....	20
Prévenir les chutes.....	20
Sécurité relative à la démence.....	22
Communication.....	23
Planification de l'avenir	24
Procuration	24
Directive personnelle	24
Testament.....	25
Curatelle et tutelle	26

Table des matières

Bureau du tuteur public.....	26
Bureau du curateur public.....	26
Soins de santé.....	27
Soins de longue durée aux Territoires du Nord-Ouest (TNO).....	28
Ressources et liens utiles.....	29

Introduction

Le ministère de la Santé et des Services sociaux du gouvernement des Territoires du Nord-Ouest est heureux d'offrir l'édition 2015 du *Guide à l'intention des aidants naturels des TNO* (le guide), qui accompagne le *Manuel d'information pour les personnes âgées*. Ce guide est une ressource pratique pour les personnes qui sont les aidants naturels d'un membre de leur famille, d'amis ou de voisins. Les renseignements présentés dans ce guide sont le résultat de recherches et de rétroactions sur les pratiques exemplaires de fournisseurs de services à l'échelle des TNO.

Si vous avez des commentaires ou des suggestions sur la façon d'améliorer ce guide, veuillez communiquer avec l'organisme suivant :

Ministère de la Santé et des Services sociaux

Téléphone : 867-920-8927

Courriel : hsscommunications@gov.nt.ca



Fournir des soins

Qui sont les aidants naturels?

Les aidants naturels informels sont des membres de la famille, des amis, des voisins ou des bénévoles qui administrent des soins à une personne sans être rémunérés pour le faire, lui permettant de rester dans sa maison et sa collectivité et retardant la nécessité des soins de longue durée. C'est souvent le souhait des personnes et des familles, ainsi que l'approche des soins la meilleure et la plus économique.

Que font les aidants naturels?

Chaque situation est différente, mais la plupart des gens ont besoin d'aide pour un ou plusieurs des éléments suivants :

- des soins personnels, comme le bain, l'habillage et l'utilisation de la salle de bain;
- de l'aide ménagère, comme le nettoyage, la lessive, la préparation des repas et les travaux à l'extérieur;
- le transport pour les rendez-vous, le magasinage, les programmes de jour, la socialisation, etc.;
- du temps à passer avec la famille, les amis et la collectivité pour prévenir la solitude.

Voici des points positifs sur le rôle d'aidant naturel :

- une nouvelle relation avec la personne dont vous êtes l'aidant naturel;
- un sens du devoir, ainsi qu'un sentiment d'accomplissement et de satisfaction;
- l'acquisition de nouvelles compétences et connaissances;
- une compassion accrue.

Conseils pratiques pour les aidants naturels

Si vous envisagez d'être l'aidant naturel d'une autre personne, vous devez réfléchir à certaines choses avant d'accepter.

- Quelles seraient mes obligations à titre d'aidant naturel?
- À quel endroit vais-je administrer des soins?
- Combien d'heures par jour puis-je consacrer à ces responsabilités?

Fournir des soins

- Comment concilierai-je mes obligations d'aidant naturel et mes autres engagements?
- Suis-je en mesure, sur le plan physique et émotif, d'administrer les soins requis?

Les aidants naturels ont trouvé qu'il est plus facile de remplir leurs obligations dans les circonstances suivantes :

- ils connaissent l'état de santé de la personne;
- ils donnent le plus d'autonomie possible à la personne dont ils sont l'aidant naturel;
- ils comprennent que la personne dont ils sont l'aidant naturel puisse ressentir de vives émotions relativement à la perte de ses capacités et que cela ne signifie pas qu'elle n'apprécie pas leur aide;
- ils conservent une liste à jour de coordonnées de programmes et de services.
 - Un grand nombre de ces coordonnées se trouve dans le Manuel d'information pour les personnes âgées. Vous pouvez obtenir un exemplaire du Manuel auprès de votre centre de santé, du bureau de votre médecin ou par l'intermédiaire du programme de soins à domicile. Vous pouvez également le trouver en ligne, à cette adresse : http://www.hss.gov.nt.ca/sites/default/files/seniors_information_handbook_0.pdf;
- ils prennent des dispositions pour obtenir des services de soins communautaires et de soins à domicile, comme des services de repas à domicile, des services de soutien à domicile, des soins de relève et des programmes de jour;
- ils s'informent de l'équipement offert pour rendre les obligations d'aidant naturel plus faciles et sécuritaires, en s'adressant aux services de soins communautaires et de soins à domicile ou aux services de réadaptation;
- ils apprennent à réagir en cas d'urgence, en suivant un cours de premiers soins et de réanimation cardiopulmonaire (RCP);
- ils gardent les renseignements suivants sur la personne dont ils sont l'aidant naturel à portée de main :
 - date de naissance;
 - numéro d'assurance sociale;
 - numéro d'assurance-maladie;
 - autres renseignements sur l'assurance-maladie;
 - liste à jour des médicaments;

Fournir des soins

- directive personnelle;
- noms et numéros de téléphone des fournisseurs de soins de santé.

Être aidant naturel à distance

Il peut être stressant d'être l'aidant naturel d'une personne à distance. Voici certaines façons de remplir vos obligations d'aidant naturel lorsque vous ne pouvez pas être présent :

- communiquez régulièrement avec la personne dont vous êtes l'aidant naturel; établissez des routines pour les appels téléphoniques, envoyez des courriels, des photos ou des vidéos « maison »;
- effectuez des visites aussi souvent que possible pour donner un répit au principal aidant naturel;
- demandez au principal aidant naturel comment vous pouvez l'aider, p. ex., en étant disponible pour participer à des appels avec des médecins, les services de soins à domicile ou le travailleur social.

Prendre soin de vous-même

Être aidant naturel est gratifiant, mais cela peut également être exigeant sur les plans physique et émotif. Il est normal de se sentir parfois accablé ou frustré par les exigences de la tâche. Pour s'occuper d'autres personnes, il faut d'abord prendre soin de soi. Voici certaines façons de le faire :

- reposez-vous suffisamment;
- mangez sainement;
- faites de l'exercice (c'est l'une des meilleures façons de réduire le stress!);
- conservez vos passe-temps et champs d'intérêt;
- reconnaissez vos propres limites physiques et mentales et demandez de l'aide à votre famille ou à vos amis, au Programme de counseling communautaire, à un infirmier ou à un médecin, à un travailleur social, ou appelez la Ligne d'aide des TNO (1-800-661-0844);
- concentrez-vous sur les choses sur lesquelles vous avez le contrôle;

Fournir des soins

- si vous travaillez à l'extérieur de la maison en plus d'être aidant naturel, demandez à votre employeur quelle aide peut vous être offerte pour concilier ces responsabilités;
- prenez des pauses si vous éprouvez de l'impatience, et faites quelque chose de positif pour vous pour réduire la tension;
- libérez-vous momentanément de vos obligations d'aidant naturel en prenant des dispositions pour obtenir régulièrement des services de relève; c'est l'une des choses les plus importantes que vous pouvez faire pour prendre soin de vous!



S'organiser pour obtenir des services de soins communautaires et de soins à domicile

Des services de soins communautaires et de soins à domicile sont offerts pour aider les gens à rester dans leur maison et leur collectivité lorsqu'ils ont besoin de soutien et de soins. Pour bénéficier des services de soins communautaires et de soins à domicile, la personne concernée doit avoir une carte d'assurance-maladie des TNO valide. Les gens peuvent bénéficier de divers services, par exemple :

- du soutien et des soins personnels à domicile;
- des soins infirmiers;
- des services de nutrition;
- des soins palliatifs;
- le prêt d'équipement médical;
- des soins de relève.

Communiquez avec votre bureau de soins à domicile ou votre centre de santé pour organiser des services de soins communautaires et de soins à domicile. L'infirmier spécialisé dans le domaine déterminera avec vous quels services peuvent vous aider le plus. Les numéros de téléphone de votre bureau de soins à domicile ou de votre centre de santé se trouvent dans le Répertoire téléphonique des services du *Manuel d'information pour les personnes âgées*.



Qu'est-ce que la relève?

Les soins de relève permettent aux aidants naturels de se libérer momentanément de leurs obligations en demandant à une personne responsable et qualifiée de prendre soin du membre de leur famille ou de leur proche pendant de courtes périodes. Ces soins peuvent avoir lieu à la maison, dans la collectivité ou dans un établissement de soins de longue durée. Prendre des dispositions pour obtenir régulièrement des soins de relève est une façon éprouvée, pour les aidants naturels, de prendre soin d'eux-mêmes.

Reconnaître qu'on a besoin d'aide est un signe de force en soi.

Pour obtenir plus de renseignements sur la façon d'accéder à des services de relève, communiquez avec les services de soins communautaires et de soins à domicile de votre collectivité.

Quand les obligations d'aidant naturel deviennent trop lourdes

Il est normal que les obligations d'aidant naturel soient parfois stressantes, mais certains signes de stress ne devraient pas être ignorés. Voici certaines questions pouvant vous aider à déterminer si vos obligations d'aidant naturel deviennent trop lourdes :

- Êtes-vous plus anxieux ou inquiet qu'à l'habitude?
- Trouvez-vous que vous « perdez les pédales » ou êtes-vous inquiet de votre colère?
- Vous sentez-vous souvent épuisé?
- Développez-vous des problèmes de santé?
- Vous sentez-vous seul?
- Est-il difficile de demander de l'aide?
- La responsabilité d'être aidant naturel semble-t-elle tout simplement trop lourde?

Si vous avez répondu oui à l'une de ces questions, il est important de parler à une personne en laquelle vous avez confiance, comme un membre de votre famille, un ami, un aîné, un travailleur social, un infirmier ou un médecin, ou aux responsables du Programme de counseling communautaire. Il existe aussi du soutien par téléphone pour vous aider à déterminer ce qui convient le mieux pour vous et pour la personne dont vous êtes l'aidant naturel :

- la Ligne d'aide des TNO (1-800-661-0844);
- la ligne d'information pour les personnes âgées (1-800-661-0878);
- le coordonnateur de l'information, des recommandations médicales et du soutien aux personnes handicapées (1-800-491-8885).

Activités des aidants naturels :

soins personnels

Les soins personnels désignent l'aide pour les besoins quotidiens, comme s'habiller et utiliser la salle de bain. Cette aide peut parfois être très intime; il est donc important de connaître ce que la personne aime, ses habitudes et la façon dont elle désirerait que vous l'aidiez. Soyez calme et doux; faites une étape à la fois et expliquez ce que vous faites de façon à ce que la personne comprenne. Si la personne dont vous prenez soin désire que vous arrêtiez, respectez son souhait et ressayez plus tard.

Vous trouverez ci-dessous ce qu'un aidant naturel peut faire pour s'assurer que la personne dont il prend soin se sent à l'aise et en sécurité et que sa vie privée est respectée. Aider quelqu'un avec ses soins personnels peut être plus facile et sécuritaire en utilisant de l'équipement, particulièrement si la personne dont vous êtes l'aidant naturel a de la difficulté à se déplacer ou se fatigue rapidement. L'équipement pouvant être utile est indiqué en caractères **gras**.

Parlez avec l'infirmier en soins communautaires et en soins à domicile de votre collectivité; il peut vous aider à obtenir l'équipement dont vous avez besoin ou fera en sorte qu'un ergothérapeute ou un physiothérapeute vous aide.

Bain

- Découvrez ce que la personne préfère, p. ex. préfère-t-elle une douche ou un bain?
- Si elle est timide, vous pouvez utiliser un drap ou une serviette pour la couvrir pendant un bain ou une douche.
- Pour éviter les brûlures, assurez-vous que l'eau n'est pas trop chaude.
- Veillez à ce que la température de la pièce soit agréable.
- Regroupez tous les articles dont vous avez besoin et placez-les à votre portée.
- Doucher la personne est plus facile que de lui donner un bain, surtout si vous utilisez une **chaise de baignoire** dans la baignoire ou la cabine de douche.
- Si les mouvements de la personne sont limités ou si cette dernière utilise une chaise de baignoire, utilisez une **douche à main** pour faciliter le shampoing et le bain.
- Utilisez des **barres d'appui** dans la baignoire ou la douche pour donner un point sécuritaire auquel s'agripper.
- Pour éviter le glissement, utilisez des **autocollants antidérapants** ou un **tapis de bain à ventouses** dans la baignoire ou la douche.

Activités des aidants naturels : soins personnels

- Présentez les articles à la personne selon l'ordre d'utilisation, pour lui donner l'occasion de faire ce qu'elle peut elle-même.
- Ne laissez jamais la personne seule.
- Utilisez un **tapis antidérapant** à côté de la baignoire pour éviter que la personne glisse lorsqu'elle en sort.
- Des shampoings secs peuvent être utilisés entre les douches pour les personnes qui ont de la difficulté à se déplacer ou n'aiment pas les shampoings ordinaires.

Si la personne ne peut pas sortir de la maison, il peut être possible de demander à une coiffeuse de venir à la maison.

Soins de la peau, des pieds et des ongles

- Les soins des pieds, y compris les vérifications régulières de la présence de rougeurs, de craquelures, de coupures ou d'ongles incarnés, sont importants, particulièrement pour les personnes souffrant de diabète.
- Apprenez des techniques pour les soins des pieds auprès d'un professionnel de la santé ou demandez aux services de soins à domicile de les administrer.



Activités des aidants naturels : soins personnels

- Gardez les ongles des doigts et des orteils taillés droit.
- Vérifiez si la peau présente des rougeurs ou des plaies et, le cas échéant, signalez-le à votre médecin ou à votre infirmier en soins à domicile.
- Utilisez une lotion pour le corps sur la peau sèche, particulièrement sur les coudes, les genoux et la plante des pieds.
- Prévenez les escarres de décubitus (plaies de lit) en aidant la personne dont vous êtes l'aidant naturel à changer souvent de position. Il est important de s'assurer qu'il n'y a pas de plis dans le tissu sur lequel la personne s'assoit ou se couche.

Soins de la bouche

- Utilisez une brosse à dents souple et du dentifrice.
- Vous pouvez aider la personne à brosser ses dents en plaçant votre main sur la sienne pour guider le brossage ou en vous tenant derrière elle pour brosser.
- Si vous remarquez des changements dans la bouche de la personne, comme des plaies, des bosses et des gencives enflées, faites-lui consulter un professionnel de la santé ou un dentiste.
- Les dentiers devraient être confortables, rincés après les repas et trempés dans l'eau la nuit. Garder des dentiers dans la bouche la nuit peut causer des plaies et des infections.



Activités des aidants naturels :

soins personnels

- Assurez-vous que la personne subisse régulièrement des examens dentaires, même si elle porte des dentiers.
- De bons soins de la bouche sont particulièrement importants si la personne dont vous êtes l'aidant naturel a de la difficulté à avaler.

Vêtements et chaussures

- Il est important que la personne mette ses vêtements habituels chaque jour. Cela contribue à donner de la structure à la journée et un sentiment de bien-être.
- Ayez des vêtements supplémentaires à portée de main au cas où un article devient sale.
- Choisissez des vêtements faciles à mettre et à retirer, p. ex., des fermetures éclair plutôt que des boutons.
- Choisissez des chaussures et des pantoufles confortables qui sont de la bonne pointure, donnent un bon soutien et sont dotées de semelles antidérapantes. Optez pour des fermetures autoagrippantes (Velcro) plutôt que des lacets.
- Si les mouvements sont plus difficiles ou douloureux d'un côté du corps, habillez ce côté en premier.
- De nombreux outils peuvent faciliter l'habillement. Pour plus de renseignements, communiquez avec votre infirmier en soins à domicile.

Saine alimentation

- Une bonne nutrition est importante à tout âge.
- Lorsque nous vieillissons ou que nous ne nous sentons pas bien, nous mangeons moins. Il est donc important que les aliments que nous consommons soient sains.
- Une saine alimentation comprend :
 - des aliments traditionnels, dans la mesure du possible;
 - des aliments des quatre groupes alimentaires presque tous les jours : produits céréaliers, protéines, légumes et fruits et produits laitiers;
 - plus de fruits et de légumes et moins d'aliments préemballés ou sucrés.
- Assurez-vous que la personne boit beaucoup d'eau en plus d'autres boissons comme le thé ou le café.

Activités des aidants naturels :

soins personnels

- Si la personne a un problème de santé, ce qu'elle mange et boit peut être encore plus important. Assurez-vous de parler avec son médecin ou son infirmière pour voir si vous devez savoir certaines choses à ce sujet.
- Si vous remarquez que la personne tousse après avoir mangé ou en mangeant, cela peut être le signe qu'elle a de la difficulté à avaler. Parlez à votre médecin ou à votre infirmier.

Activité physique

- Pour être en santé, il est important que nous fassions tous suffisamment d'activité physique. Lorsque nous n'utilisons pas une partie de notre corps, elle risque de perdre en mobilité et en force.
- L'activité physique devrait vous faire bouger un peu plus et respirer un peu plus fréquemment que d'habitude.
- L'activité physique ne devrait pas vous blesser ou vous causer d'autres problèmes, comme des étourdissements ou de la douleur à la poitrine.
- Demandez à un fournisseur de soins de santé quel type d'activité physique est le plus approprié pour vous et la personne dont vous êtes l'aidant naturel.
- Utiliser une aide à la mobilité, comme une **canne** ou un **déambulateur** peut rendre la marche plus stable et sécuritaire.

Sommeil

- Pour être en santé, le sommeil est important pour nous tous. De nombreux éléments, comme les médicaments, le stress ou la dépression, la douleur et les siestes peuvent modifier la durée et la qualité de notre sommeil.
- Voici ce que vous pouvez faire pour mieux dormir :
 - vous coucher et vous lever aux mêmes heures chaque jour;
 - faire de l'activité physique durant la journée;
 - faire quelque chose de relaxant avant de vous coucher;
 - vous assurer que les siestes sont courtes, p. ex., 10 à 20 minutes;
 - limiter la consommation de thé caféiné, de café et d'alcool, ainsi que le tabagisme.

Activités des aidants naturels : soins personnels

- Les somnifères ont des effets secondaires; parlez donc avec un fournisseur de soins de santé avant de prendre ces médicaments.
- Des **côtés de lit** sur un lit peuvent faire en sorte qu'il est plus facile de se tourner et de se lever.
- Un **siège d'aisance** (toilette portative) près du lit peut aider à aller à la toilette la nuit.

Médicaments

- Assurez-vous que le fournisseur de soins de santé connaît le(s) médicament(s) que la personne dont vous êtes l'aidant naturel prend. Cela comprend les ordonnances et les autres médicaments que vous pouvez acheter au magasin. C'est important, car certains médicaments peuvent causer des problèmes lorsqu'ils sont utilisés avec d'autres.
- Assurez-vous de connaître la raison pour laquelle chaque médicament est utilisé, sa posologie et quels peuvent être ses effets secondaires.
- Assurez-vous que les médicaments sont gardés dans un endroit sûr et vérifiez leur date d'expiration.



Activités des aidants naturels :

soins personnels

- Il n'est pas sécuritaire de jeter les médicaments dont vous n'avez pas besoin. Donnez-les à votre infirmier ou à votre pharmacien.

Aller à la salle de bain

- Aller à la salle de bain est une affaire privée; il se peut donc qu'une personne se sente mal à l'aise ou gênée lorsqu'elle a besoin d'aide pour le faire. Il est important de respecter le plus possible la vie privée de la personne et de lui demander quelle est la meilleure façon de l'aider.
- Certaines personnes peuvent avoir besoin d'aide pour se nettoyer après avoir été à la salle de bain. Il est utile d'avoir toute fourniture personnelle dont elles peuvent avoir besoin à proximité, p. ex. des articles pour l'incontinence, des lingettes hygiéniques, etc.
- Après avoir utilisé la salle de bain, lavez vos mains ainsi que celles de la personne dont vous êtes l'aidant naturel. Cette étape est importante pour prévenir la propagation d'infections.
- Un **siège de toilette surélevé** peut permettre de s'asseoir sur la toilette et de s'en lever plus facilement.
- Utilisez des **barres d'appui** près de la toilette pour donner un point sécuritaire auquel s'agripper.

Voici deux des problèmes les plus courants qu'éprouvent les gens avec le fait d'aller à la toilette :

La constipation (difficulté à aller à la selle)

- Plusieurs facteurs peuvent causer la constipation, y compris une teneur en fibres insuffisante dans les aliments que vous mangez, pas assez d'exercice et certains médicaments.
- Il est souvent possible d'aller plus régulièrement à la selle en mangeant des fruits et des légumes frais ainsi que des produits à grains entiers, en buvant de l'eau et en faisant de l'exercice.
- Si la constipation reste un problème, parlez-en avec le professionnel de la santé ou le pharmacien de la personne.

Activités des aidants naturels : soins personnels

L'incontinence (difficulté à se retenir d'uriner ou à aller à la selle)

- Se rendre à la salle de bain à temps peut être ardu pour les personnes qui ont de la difficulté à se déplacer, qui sont confinées au lit ou dont la chambre ou le salon est loin de la salle de bain.

Voici des conseils pour les aider :

- Placez un **siège d'aisance** (toilette portative) à côté du lit lorsque la personne va à la toilette la nuit.
- Accompagnez-les régulièrement à la salle de bain pour éviter de devoir vous y précipiter.
- Placez des housses de protection étanches sur le lit et le mobilier.
- Utilisez des doublures de protection pour sous-vêtement, des serviettes absorbantes ou des sous-vêtements jetables.

Sécurité autour de la maison

Prévenir les chutes

Les chutes surviennent habituellement en raison de la combinaison de plusieurs facteurs. Plus une personne a de facteurs de « risque » de chute, plus elle a de probabilités de faire une chute. De nombreux facteurs contribuant aux chutes peuvent être prévenus. Voici des mesures qui permettent de prévenir les chutes : améliorer la mobilité, corriger les problèmes de vision et réduire les risques de trébuchement et de glissement dans la maison ou à l'extérieur.

Votre infirmier en soins à domicile peut vous aider à comprendre les facteurs pouvant entraîner une chute de la personne dont vous êtes l'aidant naturel ainsi qu'à effectuer une vérification de la sécurité de la maison. L'infirmier peut ensuite vous aider à décider ce qui peut être fait pour diminuer les risques de chute, par exemple, utiliser de l'équipement comme des barres d'appui ou faire de l'exercice pour augmenter la force.

Vous trouverez ci-dessous une liste d'éléments pouvant prévenir les trébuchements et les glissements à la maison et à l'extérieur. L'équipement utile est indiqué en caractères **gras**; l'infirmier en soins à domicile peut vous donner de l'information sur la façon de vous le procurer.

- Utiliser un bon éclairage dans la maison.
- Installer **une veilleuse** pour éclairer le chemin vers la salle de bain la nuit.
- Choisir des chaussures et des pantoufles confortables qui sont de la bonne pointure, donnent un bon soutien et sont dotées de semelles antidérapantes.
- Utiliser des **aides à la marche** (cane, déambulateur) et d'autres pièces d'équipement pour augmenter la sécurité.
- Essayer de ne pas utiliser de tapis. Lorsqu'ils doivent l'être (devant la porte ou à côté de la baignoire), assurez-vous qu'ils sont antidérapants ou placez du ruban adhésif à double face sous les bords pour les fixer au sol.
- Ne pas polir les planchers; cela les rend glissants.
- Disposer les meubles pour qu'il soit facile de se déplacer en utilisant une canne, un déambulateur ou un fauteuil roulant.
- S'assurer que les meubles sont robustes et stables afin qu'ils ne basculent pas si une personne s'appuie dessus.
- Éviter d'utiliser des meubles bas ou mous, car il est difficile de s'y asseoir et de s'en lever.

Sécurité autour de la maison

- Installer des **poignées de porte à levier** pour faciliter l'ouverture des portes.
- Vérifier que les escaliers intérieurs et extérieurs sont en bon état et ne sont pas glissants.
- Prendre des dispositions pour faire enlever régulièrement les feuilles, la neige et la glace à l'extérieur.
- Utiliser du sel ou du sable sur les escaliers et les trottoirs durant les mois d'hiver.
- Utiliser des **luminaires à détecteur de mouvement** pour illuminer le chemin jusqu'à la porte principale.
- S'assurer qu'il y a des **rampes** solides des deux côtés de l'escalier.
- Si la personne a de la difficulté à utiliser l'escalier, installer une **rampe d'accès** à la porte avant ou de côté.



Sécurité autour de la maison

Sécurité relative à la démence

Si vous êtes l'aidant naturel d'une personne souffrant de démence, vous pouvez prendre des mesures pour rendre votre maison plus sécuritaire :

- retirez les boutons ou installez des dispositifs de protection pour les cadrans sur la cuisinière;
- utilisez le dispositif de verrouillage automatique ou un verrou pour le four;
- gardez les ustensiles tranchants et les petits appareils électriques hors de vue;
- conservez tous les produits de nettoyage et les détergents sous verrou et hors de portée;
- utilisez des loquets de sécurité sur les armoires;
- utilisez une bouilloire à sifflet électrique dotée d'un système d'arrêt automatique;
- réduisez les reflets ou l'éblouissement causés par les planchers, les fenêtres ou les miroirs brillants s'ils causent de la confusion.

Si la personne dont vous êtes l'aidant naturel erre, il y a quelques choses que vous pouvez faire :

- planifiez des activités pendant les périodes où il est plus probable qu'elle erre;
- observez une routine quotidienne;
- évitez les endroits achalandés qui peuvent être désorientants, p. ex., l'épicerie;
- utilisez des dispositifs signalant qu'une porte ou qu'une fenêtre est ouverte;
- placez les verrous de la porte extérieure hors de vue (plus haut ou plus bas).

Pour plus d'idées ou d'aide, communiquez avec les services de soins communautaires et de soins à domicile ou consultez la section Ressources et liens utiles de ce guide.

Communication

La communication consiste à parler, à écouter et à comprendre. Nous n'utilisons pas que des mots pour communiquer; nous le faisons avec l'expression sur notre visage, la façon dont nous utilisons notre corps et la manière dont nous nous exprimons. Même lorsqu'une personne n'utilise pas de mots, nous pouvons deviner ce qu'elle dit en observant son visage et son corps.

Des problèmes de santé comme la démence et la perte auditive, ainsi que certains médicaments, peuvent rendre la communication difficile. Voici ce que vous pouvez faire pour la faciliter :

- obtenez l'attention de la personne avant de commencer à lui parler;
- évitez les bruits de fond ou les distractions qui peuvent empêcher d'entendre et de parler;
- parlez clairement et lentement en faisant face à la personne pour qu'elle puisse voir votre visage et votre bouche, et entendre ce que vous dites en même temps;
- parlez un peu plus fort, mais de façon respectueuse; ne criez pas ou n'utilisez pas un langage enfantin;
- si la personne a une prothèse auditive, encouragez-la à la porter;
- utilisez des phrases et des mots simples et répétez ou dites-le d'une autre façon si la personne ne comprend pas;
- posez une question à la fois et donnez du temps à la personne pour répondre;
- montrez à la personne de quoi ou de qui vous parlez; utilisez des gestes, des images ou des objets;
- incluez la personne dont vous êtes l'aidant naturel dans la conversation; ne parlez pas d'elle comme si elle n'était pas là.



Planification de l'avenir

Planifier l'avenir signifie qu'on a mis des plans en place en cas de changement soudain ou inattendu pour la personne ou l'aidant naturel. Savoir qu'un plan est en place peut réduire le stress et l'inquiétude. Toutes les personnes concernées savent ce qui doit être fait et qui le fera.

Les personnes qui ont un aidant naturel peuvent être préoccupées par ce qui arrivera si elles ne sont pas en mesure de prendre des décisions. En répondant à ces préoccupations à l'avance, on peut leur donner une tranquillité d'esprit. Il est important de savoir que de nombreuses lois touchent les décisions relatives à la fin de la vie, à l'argent, aux biens et à qui s'occupera d'une personne. Pour certaines de ces décisions, vous pourriez devoir vous adresser à un avocat.

Le programme d'aide juridique communautaire est géré par la Commission d'aide juridique. Ce programme est offert périodiquement aux personnes âgées pour leur donner des conseils juridiques généraux et, dans certains cas, les aider pour des testaments ou la planification successorale. Pour plus de renseignements, composez le 867-920-3365.

Voici des façons de mettre ces décisions par écrit :

- établir une procuration;
- rédiger une directive personnelle;
- faire un testament.

Procuration

Une procuration est un document juridique qui nous permet de choisir une autre personne pour prendre des décisions financières à notre place alors que nous sommes en vie, mais que nous sommes incapables de prendre ces décisions nous-mêmes. Pour en discuter, communiquez avec un avocat ou le représentant du programme d'aide juridique communautaire.

Directive personnelle

Une directive personnelle est un document juridique qui nous permet de donner des instructions ou de choisir quelqu'un pour prendre des décisions sur des questions personnelles qui ne sont pas de nature financière, comme :

- des traitements médicaux;

Planification de l'avenir

- l'endroit où nous aimerions vivre;
- la personne avec laquelle nous aimerions vivre;
- nos choix d'activités personnelles (loisirs, emploi ou éducation);
- toute autre décision personnelle et juridique.

Ce document est utile si la personne souffre d'une maladie qui la rend incapable de prendre des décisions pendant quelques jours ou le reste de sa vie. Toute personne âgée de 19 ans et plus peut rédiger une directive personnelle.

Testament

Un testament est un document juridique qui exprime les souhaits d'une personne pour la disposition de ses biens à son décès. Il peut également comprendre des désirs particuliers par rapport à l'enterrement ou à la crémation et nommer un tuteur ou un gardien pour des enfants. Pour être valide, le testament doit être signé devant témoin selon certaines formalités. Communiquez avec un avocat ou le représentant du programme d'aide juridique communautaire pour en discuter.



Curatelle et tutelle

Il pourrait venir un temps où la personne dont vous êtes l'aidant naturel ne peut plus prendre de décisions. Dans ce cas, une personne de confiance devra être nommée pour être son tuteur légal.

Bureau du tuteur public

Le Bureau du tuteur public aide les gens à devenir les tuteurs légaux de personnes âgées de 18 ans et plus qui, en raison d'une blessure ou de certaines circonstances, sont incapables de prendre des décisions sur leurs soins personnels ou de santé. Un membre de la famille deviendra habituellement un tuteur légal.

Pour devenir un tuteur légal, il faut appeler le Bureau du tuteur public, qui prendra des dispositions afin qu'une évaluation soit menée pour déterminer la nécessité d'un tuteur. Cette évaluation est présentée aux tribunaux pour déterminer le type de décisions que peut prendre le tuteur légal. Ces décisions portent généralement sur les conditions de logement, le travail, les activités sociales et récréatives, l'éducation, les soins de santé et les questions de la vie de tous les jours. Le tuteur public ou privé ne prend pas de décisions financières. Celles-ci reviennent à un curateur public ou privé.

Pour obtenir plus de renseignements, appelez le Bureau du tuteur public au 867-920-8029.

Bureau du curateur public

Le curateur public est une personne nommée par le commissaire des Territoires du Nord-Ouest qui, dans certaines circonstances, gèrera l'argent, les biens-fonds et les autres biens de la personne qui décède ou qui est incapable de gérer ses affaires financières.

Pour obtenir plus de renseignements, appelez le Bureau du curateur public au 867-873-7464 ou sans frais, au 1-866-535-0423.

Soins de santé

Lorsque la personne dont vous êtes l'aidant nature est toujours capable de prendre ses propres décisions, il est important de lui parler pour déterminer si elle désire que vous l'aidiez lorsqu'elle reçoit des services de soins de santé. Si elle souhaite que vous l'aidiez, voici quelques conseils :

- soyez prêt à prendre des notes et à aider la personne lorsque des questions lui sont posées;
- demandez à la personne de vous dire ce dont elle veut parler pendant le rendez-vous et faites une liste de questions à poser au fournisseur de soins de santé;
- aidez la personne à se préparer à parler de ses symptômes et des changements à sa santé;
- s'il n'y a pas suffisamment de temps pour parler de toutes les préoccupations, soyez prêt à prendre un rendez-vous de suivi;



Soins de santé

- apportez tous les médicaments au rendez-vous;
- informez le fournisseur de soins de santé d'allergies et de réactions à des médicaments;
- soyez prêt à effectuer un suivi, car le fournisseur de soins de santé peut suggérer d'autres fournisseurs de soins pouvant répondre aux questions ou offrir du soutien.

Soins de longue durée aux Territoires du Nord-Ouest (TNO)

Si vous ne pouvez plus prendre soin de la personne à la maison, vous devrez discuter avec elle pour déterminer si elle désire faire une demande pour des soins de longue durée.

- Les soins de longue durée conviennent aux personnes qui ont besoin de soins personnels tout au long de la journée et ne sont plus capables de vivre seules ou avec des membres de leur famille.
- Un établissement de soins de longue durée est un endroit où des aidants professionnels sont disponibles 24 heures par jour pour soutenir les résidents dans les soins personnels, la médication, l'alimentation, la blanchisserie, ainsi que les activités sociales et récréatives.
- Pour effectuer votre demande de soins de longue durée, communiquez avec votre bureau de soins à domicile ou votre centre de santé local

Reconnaissez que choisir de faire une demande de soins de longue durée peut constituer une décision difficile et émotive pour la personne concernée et son aidant naturel. C'est une décision très importante. Voici des étapes pour vous aider à en savoir plus sur les soins de longue durée et la façon dont vous pouvez continuer à avoir une incidence dans la vie de la personne dont vous êtes l'aidant naturel :

- parlez au directeur ou au gestionnaire de l'établissement de soins de longue durée proche de chez vous pour mieux comprendre ses rôles et responsabilités;
- fournissez une liste des services dont la personne dont vous êtes l'aidant naturel aura besoin et examinez quels services sont offerts dans l'établissement de soins de longue durée et ceux auxquels il faut accéder dans la collectivité;
- posez des questions sur le conseil de famille ou de résidents et sur la façon dont vous pouvez y participer.

Ressources et liens utiles

Votre centre de santé ou votre bureau de soins à domicile local peut vous offrir du soutien et de l'information sur vos préoccupations relatives au fait d'être aidant naturel. Voici certains liens utiles vers des ressources sur la réalité des aidants naturels :

1. Démence

Ce lien fournit des renseignements utiles sur la façon de prendre soin d'une personne atteinte de démence. Il donne également de bonnes idées pour prendre soin de soi.

Anglais : <http://www.alz.org/care/>

Français : <http://www.alzheimer.ca/fr>

2. Prévention des chutes

Ce lien fournit une liste de vérification pour vous aider à déterminer et à prévenir les risques de chute.

Anglais : http://www.cdc.gov/HomeandRecreationalSafety/pubs/English/booklet_Eng_desktop-a.pdf

Français : <http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/bilingua/french/hfile78-F.pdf>

3. Médicaments

Ce lien donne de l'information sur la façon d'utiliser des médicaments en toute sécurité.

Anglais : http://www.healthunit.org/adults/_resources/Knowledge_is_the_Best_Medicine.pdf

Français : <http://www.knowledgeisthebestmedicine.org/index.php/fr/>

4. Nutrition

Renseignements sur une saine alimentation pour les résidents du Nord :

Anglais : <http://www.nutritionnorthcanada-nwt.ca>

Français : <http://www.nutritionnorthcanada.gc.ca/fra/1415385762263/1415385790537>

Outils utiles pour une saine alimentation :

<http://www.dietitians.ca/Votre-sante>

Ressources et liens utiles

Anglais : <http://www.healthyalberta.com/HealthyEating/foodchecker.htm>

Français : <http://vieactiveapresecole.ca/snacks/topics/healthy-eating?page=10>
http://choosenwt.com/wp-content/uploads/2015/02/Francais_HealthyEatingGuide_BETTER_web.pdf

Boîte à outils pour une saine alimentation :

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/part/tb-bo/index-fra.php>

<http://www.eatrightontario.ca/fr/MenuPlanner.aspx#>

5. Programmes et services des TNO

Le *Manuel d'information pour les personnes âgées* contient les coordonnées des différents programmes et services. Vous pouvez obtenir un exemplaire du *Manuel* auprès de votre centre de santé ou du bureau de votre médecin. Vous pouvez également en trouver une copie électronique à : http://www.hss.gov.nt.ca/sites/default/files/seniors_information_handbook_0.pdf

6. Activité physique

Choix santé TNO – Directives canadiennes en matière d'activité physique

http://choosenwt.com/wp-content/uploads/2013/12/PA-CSEP-InfoSheets-FRE-NWT_Nov2013.pdf

Choix santé TNO – Boîte à outils pour l'activité physique des TNO

<http://choosenwt.com/wp-content/uploads/2013/12/nwt-physical-activity-toolkit.pdf> (en anglais seulement)

7. Planification de l'avenir

Ce lien vous donne de l'information sur le rôle d'une procuration.

http://www.justice.gov.nt.ca/pdf/PublicTrustee/making_pa.pdf (en anglais seulement)

Vous pouvez trouver plus de renseignements sur les directives personnelles et un exemple à : <http://www.hss.gov.nt.ca/fr/publications/brochures-fact-sheets/directives-personnelles-faire-un-choix-maintenant-concernant-son-avenir>

Vous pouvez trouver plus de renseignements sur les testaments à : http://www.justice.gov.nt.ca/pdf/PublicTrustee/Questions_about_Wills.pdf (en anglais seulement)

Table des matières

8. Relève

Ce lien fournit de l'information sur la façon d'accéder à des services de relève aux TNO : http://www.hss.gov.nt.ca/sites/default/files/home_care_in_your_community_0.pdf

9. Être aidant naturel et autonome en matière de soins

Ces liens donnent des renseignements pratiques sur le fait d'être un aidant naturel et autonome en matière de soins : <http://caregiverconsortium.org/pdfs/ResilientCaregiver2014.pdf> (en anglais seulement)

Anglais : <http://www.saintelizabeth.com/Caring-for-Family.aspx>

Français : <http://www.ste-elisabeth.org/>

