

L'Appuilette

Région Centre-du-Québec

Conception | L'Appui Centre-du-Québec

Collaboration | L'Appui national

Janvier 2021

SOMMAIRE

Ai-je besoin d'une attestation pour être reconnu proche aidant ? **2**

COVID-19 : comment les Sociétés Alzheimer se sont réinventées **3**

Période de renouvellement du Supplément de revenu garanti **4**

Les jeunes comme ambassadeurs de la proche aidance **4**

Bonne année à tous !!! **5**

Devenir aidant, ça s'apprend **5**

Calendrier des activités **6**

UN SLAM POUR LES PROCHES AIDANTS

Cet automne, **Mathieu Lippé**, artiste de la parole, est parti à la rencontre des personnes proches aidants du Québec afin de créer une œuvre, un hommage en mots, **pour mettre en lumière le quotidien de celles et ceux qui prennent soin des autres, avec dévotion et amour.**

La vidéo est disponible sur la page **Facebook** de l'Appui ou encore sur la page **YouTube** de l'Appui national. (L'Appui pour les proches aidants)

LE JEU DES 7 FAMILLES



Le 26 novembre dernier, l'Appui pour les proches aidants a lancé le jeu des 7 familles.

À travers ce jeu, plongez dans le **quotidien des personnes proches aidantes du Québec**. De tous les horizons et de tous les âges, les membres des familles vous amènent dans leurs univers grâce à **des situations concrètes qui reflètent la réalité québécoise**. Et qui sait : peut-être y reconnaissez-vous votre père, votre voisine... ou encore vous-même ?

7 familles, avec **7 réalités d'aidants différentes**, mises en image par Michel Rabagliati... Vous reconnaissez-vous dans l'une des familles ?

Visitez le site appui-7familles.ca pour jouer via la version en ligne.



MOT DE L'APPUI
Centre-du-Québec

Bla bla

AI-JE BESOIN D'UNE ATTESTATION POUR ÊTRE RECONNU PROCHE AIDANT ?

En ces temps de pandémie, plusieurs se demandent si une attestation du statut de proche aidant est nécessaire pour visiter leur proche. Sachez qu'il n'est pas nécessaire d'obtenir une attestation du statut de personnes proches aidante pour visiter son proche dans son milieu de vie. Voici toute l'explication.

Selon la **Loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidants** (entrée en vigueur le 28 octobre 2020), une personne proche aidante désigne :

« toute personne qui apporte un soutien à un ou à plusieurs membres de son entourage qui présentent une incapacité temporaire ou permanente de nature physique, psychologique, psychosociale ou autre, peu importe leur âge ou leur milieu de vie, avec qui elle partage un lien affectif à titre non professionnel, de manière libre, éclairée et révocable, dans le but, notamment de favoriser le rétablissement de la personne aidée, le maintien et l'amélioration de sa qualité de vie à domicile ou dans d'autres milieux de vie. Il peut prendre diverses formes, par exemple le transport, l'aide aux soins personnels et aux travaux domestiques, le soutien émotionnel ou la coordination des soins et des services. Il peut également entraîner des répercussions financières pour la personne proche aidante ou limiter sa capacité à prendre soin de sa propre santé physique et mentale ou à assumer ses autres responsabilités sociales et familiales. »

Si vous correspondez à cette définition, vous êtes une personne proche aidante. Il ne s'agit donc pas de répondre à un formulaire ou de recevoir une attestation pour prouver votre rôle de soutien auprès de votre proche.

LE SAVIEZ-VOUS?

Il n'est pas requis de fournir un formulaire, une carte ou une attestation du statut de personne proche aidante pour visiter son proche.

Il est toutefois possible que certains milieux de vie (établissements d'hébergement, hôpitaux ou centres de soins) demandent de remplir un formulaire de visite. Il s'agit d'un protocole propre à chaque milieu de vie.

Plusieurs aidantes et aidants peuvent obtenir des droits de visite dans le même milieu de vie pour le même proche. Le nombre de personnes autorisées peut être modulé en fonction de la capacité d'accueil et du contexte particulier du milieu.



Le formulaire de droit de visite

Il est cependant possible que certains milieux de vie (établissement d'hébergement, hôpitaux ou centres de soins) demandent de remplir un formulaire de visite. Il s'agit d'un protocole propre à chaque milieu de vie. Le formulaire est une procédure variable d'un établissement à l'autre. Le droit de visite est quant à lui intrinsèque.

Le nombre de nouvelles personnes proches aidantes ou de visiteurs peut être modulé en fonction de la capacité d'accueil et du contexte particulier du milieu de vie (palier d'alerte, nombre de cas infectés ou employés absents). Il est en effet possible que plusieurs personnes jouant le rôle de proche aidant auprès d'une personne obtiennent des droits de visite dans le même établissement d'hébergement.

En respectant les modalités de visites usuelles et certaines particularités du milieu de vie, les personnes proches aidantes doivent, généralement, pouvoir déterminer elles-mêmes la durée, le moment et la fréquence des visites dans le milieu de vie. Par ailleurs, dans le respect de la personne proche aidante, une heure d'arrivée peut lui être attribuée afin d'éviter au maximum les contacts entre les personnes proches aidantes et les visiteurs. Des couchés sont permis dans la mesure où ils contribuent au soutien de la personne aidée.

EN CONCLUSION

En aucun cas, une attestation du statut de proche aidant **ne devrait être demandée à une personne** pour qu'elle puisse visiter son proche.



COVID-19 : COMMENT LES SOCIÉTÉS ALZHEIMER SE SONT RÉINVENTÉES ?

Dans le cadre du mois de la sensibilisation à la maladie d'Alzheimer, l'Appui a rencontré Sandra Asselin, directrice du développement à la Société Alzheimer de l'Estrie afin d'en savoir plus sur leurs initiatives. Voici un extrait de la rencontre et découvrez comment ils ont revu leur offre de service :

Les défis à relever pour les sociétés Alzheimer

En tant que société Alzheimer, nous offrons des services aux proches aidants et aux personnes atteintes de la maladie, qu'on accueille pour la journée avec nous, sans compter le répit à domicile. Ces services, en particulier, ont dû être repensés et adaptés.

Au printemps, nous avons dû fermer le Colibri, le centre de jour où nous accueillons les personnes atteintes, puisque les regroupements n'étaient pas autorisés. Cet été, lorsque notre région est tombée en zone jaune, nous avons pu le rouvrir, mais de façon adaptée. Nous pouvions accueillir 6 participants au lieu de 10, ce qui nous permettait de respecter les



règles de distanciation physique. Nous devons également limiter les déplacements à l'intérieur du centre. Cela représentait un défi puisque les gens avaient l'habitude de pouvoir circuler librement au fil de la journée et des ateliers. Ensuite, nous avons dû fermer de nouveau au mois de novembre.

Pour pallier la fermeture pendant la première vague, nous avons produit une série de cinq émissions de télévision avec le canal communautaire où l'on proposait des jeux et des activités à réaliser avec les personnes atteintes. Il y avait des jeux d'association et de devinettes ainsi que des capsules informatives comme la réminiscence, où la réémergence de souvenirs que l'on croyait oubliés est recherchée. Nous avons aussi créé des trousseaux de jeux et d'activités que nous avons distribués au domicile de nos participants, comme ils ne pouvaient plus se présenter au centre.

En quoi la pandémie est différente pour les personnes atteintes d'Alzheimer et leurs proches?

Pour les personnes atteintes, le plus difficile est de ne pas pouvoir sortir. Dans le cadre du répit à domicile, l'accompagnatrice sortait avec elles pour aller prendre un café, se promener, jouer aux quilles, au billard, etc. Maintenant tout doit se dérouler à domicile. Lorsqu'elles allaient dans des endroits publics, même si elles ne connaissaient personne, elles voyaient du monde.

Comment les sociétés Alzheimer entrevoient-elles l'avenir ?

Les demandes de services sont en croissance et donc nous aussi. Davantage de gens ont besoin de services et ils sont plus nombreux à vouloir rester à domicile plus longtemps. Nous sommes là en soutien pour les proches aidants mais aussi pour les personnes atteintes. Nous misons aussi beaucoup sur la formation pour que les gens qui côtoient les personnes atteintes puissent développer leurs aptitudes à intervenir adéquatement avec elles. Nous formons les aidants et le personnel soignant.

Où peut-on trouver l'information à propos des différents organismes et leurs services offerts ?

Sur le site de la **Fédération québécoise des Sociétés Alzheimer** (www.alzheimer.ca) Les 20 sociétés font partie de la Fédération, mais chacune possède son propre site Internet. Le mieux demeure de consulter le site de sa région et de consulter les services offerts.

Pour en savoir davantage

Pour en savoir davantage au sujet des services de la Société Alzheimer du Centre-du-Québec, visitez le site Internet : www.alzheimer.ca et choisissez la société du Centre-du-Québec dans le menu en haut à droite. Visitez également la section « Alzheimer et autres maladies neurodégénératives » sur le site de l'Appui (www.lappui.org) pour en savoir plus sur cette maladie qui touche environ 153 000 personnes au Québec.

Besoin de parler ?

N'oubliez pas que la ligne **Info-aidant** reste à votre disposition pour vous aider, orienter et écouter. N'hésitez pas à communiquer avec eux par téléphone : **1 855 852-7784**.

PÉRIODE DE RENOUVELLEMENT DU SUPPLÉMENT DE REVENU GARANTI

Service Canada a pris la décision ce printemps de prolonger **la période de renouvellement des prestations du Supplément de revenu garanti (SRG)** de juillet à janvier 2021. Nous sommes donc à quelques jours de la **date butoir du 5 janvier 2021** pour éviter l'arrêt des prestations.

Encore une fois, nous faisons appel à votre aide. Aidez-nous à les aider en évitant l'arrêt du versement de leurs prestations. Pourriez-vous contacter le plus rapidement possible les personnes âgées de 65 ans et plus, éligibles au SRG, qui n'auraient pas encore effectué leur renouvellement ?

Que pouvez-vous faire pour aider ?

Premièrement, de partager ces informations auprès de votre réseau. Deuxièmement, informer et accompagner ces gens dès maintenant afin de les aider à procéder au renouvellement.

Marches à suivre

- D'ici le 5 janvier 2021, les prestataires doivent remplir, signer et envoyer le **formulaire de renouvellement du Supplément de revenu garanti (ISP-3026)**.
- À partir du 5 janvier 2021, les prestataires doivent compléter et retourner le **formulaire de renouvellement du Supplément de revenu garanti (ISP-3026)** et **téléphoner** au Centre d'appels du programme de la Sécurité de la vieillesse au **1-800-277-9915**, afin qu'un agent puisse prendre les revenus 2019 du prestataire par téléphone temporairement, en attendant la réception du formulaire de renouvellement du SRG. Le formulaire doit obligatoirement être retourné par la suite. Le numéro d'assurance sociale devra être fourni à l'agent du centre d'appels pour identifier le prestataire.

Une fois remplis, les formulaires peuvent être postés à Service Canada à :

Service Canada
CP 1816 Succursale Terminus
Québec (Québec) G1K 7L5

Ou déposés au Centre service Canada le plus près.

LES JEUNES COMME AMBASSADEURS DE LA PROCHE AIDANCE

Dans le cadre de la Semaine nationale des proches aidants qui se tenait du 1^{er} au 7 novembre dernier, le **Centre d'action bénévole de la MRC de Bécancour** et l'**Association des personnes proches aidantes de Bécancour-Nicolet-Yamaska** se sont associés pour un **projet de sensibilisation sur la proche aidance**.

Le choix s'est arrêté sur **la jeunesse pour agir en tant qu'ambassadeurs**. Il se divise en deux volets; soit un premier **intergénérationnel avec la famille Bergeron** et un second avec les **jeunes de l'école secondaire Les Seigneuries de Saint-Pierre-les-Becquets**



Il est à noter que la création de la famille Bergeron dont il est question en première partie, circulera dans les bibliothèques du territoire, lorsque celles-ci ouvriront leurs portes.

Nous vous invitons à visionner les vidéos à ce sujet via la page YouTube de l'Appui Centre-du-Québec (Proches aidants Centre-du-Québec). Les vidéos se nomment : *Les jeunes comme ambassadeurs de la proche aidance*.

BONNE ANNÉE À TOUS !!!



DEVENIR AIDANT, ÇA S'APPREND !

La formation **Devenir aidant, ça s'apprend !** vise à outiller les personnes dont le proche a été diagnostiqué au cours des 24 derniers mois, de la maladie d'Alzheimer ou de maladie apparentées. Elle a pour but de favoriser la transition vers le nouveau rôle d'aidante ou d'aidant et de prévenir la détresse psychologique.

Elle est offerte en ligne, individuellement et gratuitement. Chaque semaine, une nouvelle thématique est abordée par l'intermédiaire de lectures et d'exercices pour lesquels un total de 60 à 90 minutes est à prévoir. Une conseillère ou un conseiller d'Info-aidant apporte une rétroaction sur les exercices pour offrir un accompagnement tout au long du programme.

Inscrivez-vous en contactant Info-aidant

Par téléphone : **1 855 852-7784**

Par courriel : **info-aidant@lappui.org**



Veillez noter que certaines activités pourraient être modifiées en raison de l'évolution de la pandémie. Il est important de vérifier auprès de l'organisme si l'activité est maintenue.

Janvier 2020

CENTRE-DU-QUÉBEC

Aucune activité ne nous a été transmise pour le moment.

MRC ARTHABASKA-ÉRABLE

Aucune activité ne nous a été transmise pour le moment.

MRC BÉCANCOUR ET NICOLET-YAMASKA

Aucune activité ne nous a été transmise pour le moment.

MRC DRUMMOND

Groupe virtuel pour les proches aidants : « Je m'estime aussi »

Association des Personnes Proches Aidantes Drummond

Afin d'être préservée, l'estime de soi doit faire l'objet d'un développement constant tout au long de notre vie. Venez échanger avec d'autres participants, découvrir des textes enrichissants et des exercices simples et pratiques tous en lien avec le développement et le maintien de l'estime de soi. C'est dans une ambiance décontractée et conviviale que se dérouleront les 6 rencontres. Nombre de places limitées, inscription obligatoire. Activité rendu possible grâce au Centre de soutien entr'Aidants.

20 janvier | 13 h 30 à 15 h 30 | Rencontre virtuelle – Plateforme à déterminer (un lien vous sera transmis lors de l'inscription)

Pour information et inscription : (819) 850-1968

Coude à coude virtuel « Préciser ses limites »

Association des Personnes Proches Aidantes Drummond

*** Prendre note que ce Coude à coude sera offert le 25 janvier à 13 h 30 OU le 27 janvier à 18 h 30

L'APPAD invite les proches aidants à une rencontre virtuelle via la plateforme Teams. Préciser ses limites n'est pas toujours facile. Cela implique tout d'abord de se connaître en tant que personne. Est-ce possible de dire non à quelqu'un sans briser la relation ? Venez découvrir de nouveaux moyens et partager vos trucs visant à faciliter l'affirmation de soi.

25 janvier | 13 h 30 à 15 h 30 | Rencontre virtuelle – Plateforme Teams (un lien vous sera transmis lors de l'inscription)

27 janvier | 18 h 30 à 20 h 30 | Rencontre virtuelle – Plateforme Teams (un lien vous sera transmis lors de l'inscription)

Pour information et inscription : (819) 850-1968