

SOINS À DOMICILE

DE L'AIDE ET DU RÉPIT POUR CONTINUER LA VIE

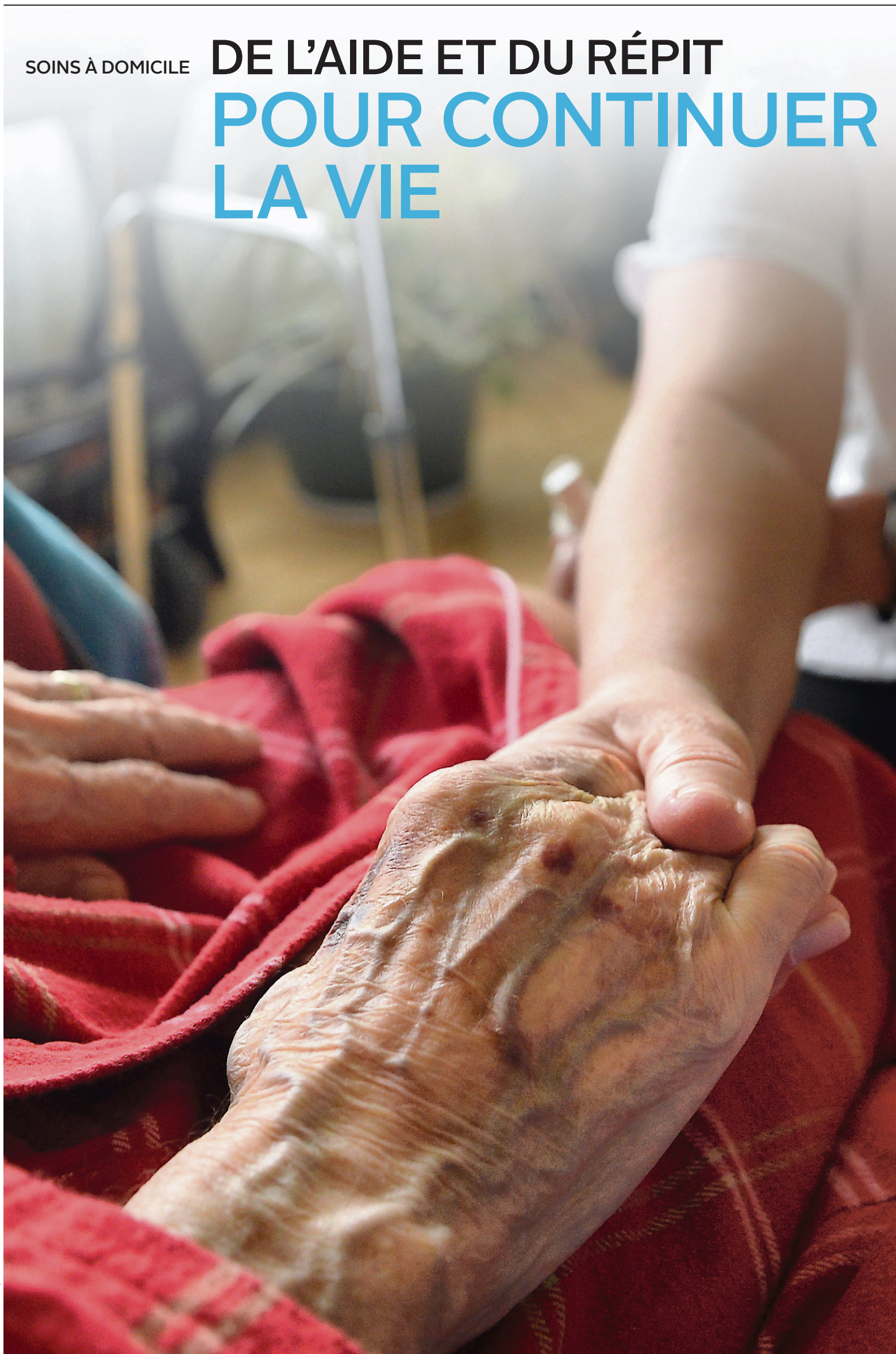


PHOTO IMACOM, MAXIME PICARD

L'ESTRIE
respiro la santé

 facebook/
quotidienlatribune

 @LT_LaTribune

Vieillir tout en comblant ses besoins... un à la fois



MARIE-CHRISTINE BOUCHARD
marie-christine.bouchard@latribune.qc.ca

SHERBROOKE — Un jour, la simple idée de nettoyer sa baignoire devient de plus en plus décourageante. Puis, quelque temps plus tard, le lavage des planchers devient difficile. Voire impossible.

Ensuite, ce sont les soins d'hygiène qui deviennent de plus en plus complexes. Comment prendre un bain sans glisser? Comment laver ses cheveux quand ses bras n'ont plus la flexibilité d'avant?

Le vieillissement amène son lot de nouveaux tracass.

« La première incapacité que rencontrent les gens, c'est face à l'entretien ménager de leur domicile. Deuxièmement, c'est la difficulté pour les soins d'hygiène. Ensuite, c'est la mobilité qui devient plus difficile. Et quatrième, ce sont les troubles cognitifs qui font leur apparition », explique Céline Bureau, cadre supérieure des services aux aînés et du soutien à l'autonomie au Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie - Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke (CIUSSS de l'Estrie-CHUS).

Et c'est là, dès le début des incapacités, que les services de santé et de services sociaux peuvent se déployer pour aider les aînés à demeurer à la maison le plus longtemps possible et de la façon la plus sécuritaire possible.

ÉVALUATION RAPIDE

Ce système s'est largement peaufiné au cours des années, jusqu'à pouvoir offrir une très large gamme de services aux aînés, aux gens handicapés, aux gens en soins



Céline Bureau, cadre supérieure des services aux aînés et du soutien à l'autonomie au CIUSSS de l'Estrie-CHUS, se trouve dans le parc d'équipement, situé au CLSC du 1200, rue King Est. On y trouve des milliers de pièces d'équipement qui peuvent être prêtées aux gens qui se retrouvent avec des incapacités, comme des marchettes, des chaises-bassines, des lits électriques. En tout, chaque année, ce sont 10 800 pièces d'équipement qui sont prêtées à des Sherbrookoises qui en ont besoin. — PHOTO IMACOM, RENÉ MARQUIS

palliatifs qui souhaitent vivre leurs dernières heures à la maison et aux gens qui ont des besoins ponctuels, par exemple après une chirurgie ou une fracture.

Comment peut-on mettre un premier pas dans cet engrenage afin de bénéficier de toute l'aide — et surtout de l'aide exacte — dont on a besoin?

« Les gens nous téléphonent eux-mêmes. Parfois, c'est aussi quelqu'un du réseau des aînés, comme leurs enfants par exemple, des voisins ou des gens des organismes communautaires. Les gens nous font part de leurs problèmes. Parfois, c'est : « Ma mère est en train de perdre la mémoire. » Parfois, c'est : « Je ne peux plus faire tous mes repas. » Les besoins sont variés pour toutes sortes de raisons. Ensuite, un de nos intervenants procède à une évaluation »,

précise Céline Bureau.

Les services offerts peuvent être très ponctuels. Par exemple, après une chirurgie, quelqu'un peut avoir plusieurs besoins : faire le ménage de la maison, répondre à ses soins d'hygiène, préparer des repas, changer ses pansements... Au bout de quelques semaines, tout rentre dans l'ordre.

Les services peuvent aussi être offerts sur une base régulière à long terme à mesure que les effets du vieillissement se font sentir.

Les aides sont offertes sous deux formes. D'abord, il y a des organismes comme la Coopérative de services à domicile pour le ménage, entre autres, et la Popote roulante pour les repas [voir autres textes en p.6]. Plusieurs de ces services sont en partie payés par le gouvernement par le biais des programmes de crédits d'impôt.

Bouchons sur un autoroute de services

SHERBROOKE — Le système de santé comprend de mieux en mieux la réalité des personnes âgées. Un manque de ressources et d'investissements crée toutefois des bouchons sur cette autoroute de services.

« Au Québec et au Canada, on investit moins dans le maintien à domicile que dans d'autres pays », déplore Céline Bureau.

Pourtant, la population vieillit de plus en plus. Aujourd'hui, le taux de personnes âgées se situe à environ 15 à 17 % de la population. Dans un avenir rapproché, 25 % de la population sera considérée comme aînée.

Est-ce un désastre qui s'en vient pour le système de santé et de services sociaux?

Les gens arrivent aujourd'hui à l'âge de la retraite en meilleure santé qu'avant. « Les gens mangent mieux, sont conscients de faire de l'exercice, ils ont un meilleur réseau social et ils font plus d'exercice mental pour se maintenir alertes », dit Céline Bureau, cadre supérieure des services aux aînés et du soutien à l'autonomie au CIUSSS de l'Estrie-CHUS.

« Le défi est de retarder la durée des incapacités. Donc, de vieillir en meilleure forme. Si, au lieu de durer 15 ans, les incapacités durent 12, 10 ou 8 ans, c'est très important comme différence pour la qualité de vie des gens et pour le système de santé », ajoute Mme Bureau. **MARIE-CHRISTINE BOUCHARD**

Puis, c'est le système de santé et de services sociaux qui se déploie sur le terrain grâce à toute une armée de professionnels : infirmières, travailleurs sociaux, auxiliaires en santé et en services sociaux, ergothérapeutes...

Est-ce que ce système fonctionne? Est-il rentable d'aider les gens à demeurer chez eux plutôt que de les envoyer dans des centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) par exemple?

« Des points de vue philosophique, social et financier, c'est plus rentable de garder les gens à la maison! Mais bien sûr, il faut aussi garder des milieux de vie collectifs comme les résidences pour personnes âgées ou les CHSLD. Ce ne sont pas des solutions de dernier recours; quand la situation l'exige, ce sont de bons milieux de vie », assure Céline Bureau.

PRÉSIDENTE ET ÉDITRICE

Louise Boisvert

DIRECTEUR PRINCIPAL, VENTES

Sylvain Denault

DIRECTRICE, VENTES ET PROMOTION

Sophie Thibaudeau

DIRECTEUR, VENTES ET CAHIERS SPÉCIAUX

Alain LeClerc

LA TRIBUNE

latribune.ca
1950, rue Roy, Sherbrooke, J1K 2X8

RÉDACTION

Tél.: 819 564-5454
redaction@latribune.qc.ca
Télec.: 819 564-8098

PUBLICITÉ

Tél.: 819 564-5450
Télec.: 819 564-5482

ANNONCES CLASSÉES

Tél.: 819 564-2222
Télec.: 819 564-5482

ABONNEMENTS

Tél.: 819 564-5466
1 800 567-6955

ESTRIE respire la santé



Cahier spécial

L'ESTRIE RESPIRE LA SANTÉ

COORDINATION RÉDACTIONNELLE : SONIA BOLDUC

COORDINATION PUBLICITAIRE : ALAIN LECLERC

TEXTES : EMANUELLE BOUTIN-GILBERT

MARIE-CHRISTINE BOUCHARD

MISE EN PAGES : CHLOÉ COTNOIR

GRAPHISME : CYNTHIA BEAULNE

RÉALISATION : ÉQUIPE DE PRODUCTION DE LA TRIBUNE

De l'aide et du répit



EMMANUELLE BOUTIN-GILBERT
eboutin@latribune.qc.ca

SHERBROOKE — « Quand on a un de nos enfants dans le système de santé, ça va bien plus vite », croit Armande Quirion, l'épouse de Claude Maheux, 90 ans, bénéficiaire de soins de santé de la Coopérative de services à domicile de l'Estrie dont les activités sont prévues en partenariat avec le CSSS-IUGS de Sherbrooke.

Le couple bénéficie d'assistance depuis le mois d'avril, moment où l'état de santé de M. Maheux a dramatiquement décliné. « Le médecin disait qu'il était mourant », confie Mme Quirion.

Dès sa sortie de l'hôpital, fin mars, Claude Maheux a pu bénéficier des soins à domicile. « Les médecins et les gens du CLSC se sont parlé et ont évalué combien de temps j'avais besoin par semaine pour me donner du répit. Ça commencé par 12 heures et

maintenant je suis rendue à recevoir de l'aide 16 heures par semaine », raconte Mme Quirion.

« Ce sont mes filles qui œuvrent dans le réseau de la santé qui ont soulevé l'idée des soins à domicile. Même si les médecins ne voulaient pas et n'envisageaient pas cette solution, elles ont insisté et maintenant on a une préposée quatre fois par semaine », explique Armande Quirion.

« Je suis sûre que s'il était resté à l'hôpital, il se serait laissé aller. Autant que possible, il ne veut pas être placé », rapporte Mme Quirion, dont le bon état de santé lui a permis de garder son mari à ses côtés. « Si j'avais été moins en forme et plus fragile, je ne crois pas que j'aurais pu garder mon mari à la maison. »

« Ce sont les patients, mais surtout leurs proches qui choisissent les journées pendant lesquelles ils ont besoin d'une assistance », précise Anne Savoie, préposée aux bénéficiaires depuis trois ans à la coopérative.

« Elles sont tout le temps au-devant de ses gestes. Elles le surveillent, elles sont là pour son confort, je ne suis pas



Les préposées aux bénéficiaires de la Coopérative des services à domicile de l'Estrie sont importantes autant pour les bénéficiaires que pour leurs aidants naturels. — PHOTO IMACOM, MAXIME PICARD

inquiète quand je pars », se réjouit Mme Quirion, qui profite de ces moments de répit pour jouer au golf ou aux quilles, selon la saison, mais aussi pour rencontrer ses amies et faire ses emplettes.

« Monsieur Maheux est

important, mais madame Quirion l'est tout autant, expose la préposée Anne Savoie. Les aidants naturels, il faut qu'ils sortent, c'est important. »

Dès le début de la maladie de son mari, Mme Quirion a vécu

« Monsieur Maheux est important, mais madame Quirion l'est tout autant. Les aidants naturels, il faut qu'ils sortent, c'est important. »

- la préposée Anne Savoie

la situation comme une série de concessions, laissant de côté un peu plus son indépendance et ses loisirs. « Mes amies me disent : tu cours tout le temps. Le monde ne réalise pas ce qu'on vit; pas un ne le réalise », s'indigne la femme, malgré tout débordante d'énergie.

« J'ai fait beaucoup de deuils, petit à petit, mais le fait que j'aie de l'aide de la coopérative, c'est un baume, c'est ma liberté », expose-t-elle, consciente que la maladie trace son chemin chez son époux.

« On essaie juste de lui donner du confort; en fin de vie, on peut juste faire ça », renchérit Anne Savoie, visiblement aux petits soins avec le couple, l'aidé comme l'aidante.

LA TABLE DE CONCERTATION DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES AÎNÉS DE SHERBROOKE

Journée de sensibilisation à la réalité des proches aidants

Mardi 3 novembre 2015, de 18 h à 20 h

Salle Le Parvis, 987, rue du Conseil

Artiste invité : David Goudreault, auteur, romancier, poète, slameur et parolier

Entrée libre

Information : Marie-France Laguë, 819 562-2494, poste 34



Maison des Grands-Parents de Sherbrooke
819 820-9803
www.mgppsherbrooke.org

Service d'entraide bénévole Bromptonville
819-846-3513
popotes.org/sab/service-dentraide-benevole-de-brompton

DIRA-Estrie
819 346-0679
www.dira-estrie.org

Les petits Frères de Sherbrooke
819 821-4411
www.petitsfreres.ca

CIUSS de l'Estrie-CHUS
819-780-2220
www.santeestrie.qc.ca

Ville de Sherbrooke/Vie communautaire
819-823-8000 #4679
www.ville.sherbrooke.qc.ca

Handi Apte
819 562-8877
www.handiapte.com

Aide Communautaire de Lennoxville et environs
819 821-4779
www.communityaid.ca

FADOQ-Estrie
819 566-7748
www.fadoqestrie.ca

AQDR-Sherbrooke
819 829-2981
www.aqdrsherbrooke.org

Université du 3e âge, Antenne Sherbrooke
819 821-7630
www.usherbrooke.ca/uta

Réseau d'Amis de Sherbrooke
819 562-2494
www.reseaudamis.ca

Sercovie
819-565-1066
www.sercovie.org

Coopérative de services à domicile de l'Estrie
819 823-0093
www.coopestrie.com

La Rose des vents de l'Estrie
819 823-9996
www.rosedesvents.com

Rayon de Soleil de l'Estrie
819 565-5487
www.rayonsoleilestrie.com

Société Alzheimer de l'Estrie
819-821-5127
www.alzheimerestrie.com

À la maison plus longtemps grâce à un habitat intelligent

MARIE-CHRISTINE BOUCHARD

marie-christine.bouchard@latribune.qc.ca

SHERBROOKE — Hélène Pigot se souvient du témoignage d'une femme qui l'avait beaucoup touchée. « Cette femme avait tellement peur que son mari se sauve la nuit qu'elle dormait toujours enlacée contre lui, car comme ça, elle était certaine qu'il était là et qu'il ne faisait rien de dangereux. »

Ce type d'histoires représente le moteur de motivation des chercheurs du Laboratoire DOMUS (Domotique et informatique mobile) de l'Université de Sherbrooke. Leur objectif? Rendre les résidences plus sécuritaires afin que les gens puissent rester à la maison plus longtemps en toute sécurité.

Les chercheurs travaillent en effet à développer un habitat intelligent. « Nous voulons que le milieu de la personne s'adapte à ses besoins, à ce qu'elle veut faire, à ce qu'elle ne peut pas faire », explique la chercheuse.

Avant de mettre sur pied un habitat complètement intelligent, les chercheurs de l'UdeS et du Centre de recherche sur le vieillissement du CSSS-IUGS pourraient franchir une première étape d'ici trois ans. En effet, ils pourraient commercialiser un projet pour gérer l'errance nocturne des gens souffrant d'une démence de type Alzheimer.



La chercheuse Hélène Pigot ainsi que Robert Radziszewski, étudiant à la maîtrise, se trouvent dans leur appartement-laboratoire de l'Université de Sherbrooke, où ils sont en train d'installer des dispositifs pour créer une ambiance de nuit dans le cadre de leur projet de recherche sur l'errance nocturne. — PHOTO IMACOM, JOCELYN RIEUNDEAU

« Nous voulons développer des kits pour permettre à la famille d'installer des déflecteurs chez les aînés pour les aider à faire des activités bien spécifiques chez eux. L'errance nocturne est un problème important pour les gens qui souffrent d'Alzheimer », dit Hélène Pigot.

La nuit, les gens souffrant d'Alzheimer se réveillent souvent confus. Après avoir été à la salle de bain, certains oublient que c'est la nuit et qu'il faut retourner se coucher, et ce, même s'il n'est que deux heures du matin. Grâce à des lumières installées sur le sol, à un éclairage tamisé automatique et à

d'autres signaux éventuels selon les besoins, l'habitat intelligent pourrait faire comprendre à l'aîné qu'il doit retourner se coucher.

« Avoir un tel dispositif ferait une grande différence pour les proches, qui pourraient dormir tranquilles. Il y aurait un détecteur sur la porte d'entrée, par

exemple, pour activer un système pour réveiller l'aidant naturel si la personne tente de s'enfuir. Il pourrait aussi y avoir un détecteur sur le poêle pour aviser si la personne ouvre un rond », cite comme exemples la chercheuse, tout en précisant que cela s'adapterait bien entendu aux besoins de chacun.

PLUS DE REPOS POUR L'AIDANT

Grâce à cet environnement adapté, la fréquence et la durée des épisodes d'errance nocturne du patient seront diminuées. Résultat? L'aidant pourra se reposer davantage. Cette surcharge de travail imposée à l'aidant a d'ailleurs souvent pour conséquence d'accélérer le processus d'institutionnalisation.

Des chercheurs d'ailleurs au Canada travaillent sur des projets similaires, par exemple pour aider les gens à se laver les mains ou à prendre leurs médicaments au bon moment.

Hélène Pigot est confiante que le projet de recherche sera complété d'ici trois ans et qu'il sera prêt à être commercialisé. Elle espère vivement que cet environnement intelligent pourra se retrouver sur les tablettes de certaines grandes surfaces peu après.

« Ça fera une grande différence dans la vie de plusieurs aidants et aidés, qui pourront rester à la maison plus longtemps en sécurité! » se réjouit la chercheuse.



Rayon de soleil de l'Estrie c'est ...

- Favoriser l'autonomie et la prise en charge chez les aînés, en commençant par leur temps de loisir, puisque nous les rejoignons principalement à ce moment.
- Alléger la solitude des personnes aînées et favoriser les contacts sociaux
- Améliorer la qualité de vie des personnes aînées vivant à domicile.

Parce que le soleil brillera aussi pour vous

www.rayonsoleilestrie.com

Information : 819 565-5487



Fleurette Morin et Marie-Hélène

Deux combats parallèles

La famille de Louise Saint-Germain mène une lutte quotidienne pour maintenir une vie à peine normale

EMANUELLE BOUTIN-GILBERT
eboutin@latribune.qc.ca

MARTINVILLE — « Elle, ce qu'elle veut, c'est rester à la maison. C'est ici chez elle, c'est ici qu'est sa place. Elle n'est pas folle! Elle a ses choses, comme son jardin, son climat familial et sa nourriture qu'on prend la peine de faire, qui est bonne pour nous et qui est bonne au goût. Ce que ça prend, c'est quelqu'un qui vienne ici. Ça, ça me permet de prendre l'air », signifie d'emblée Denis Brouillard, père de famille, entrepreneur et mari de Louise Saint-Germain, atteinte de la maladie de Lyme.

Il y a un peu moins d'une dizaine d'années, Louise Saint-Germain et Denis Brouillard se rendent comme chaque semaine dans la plantation de sapins qu'ils cultivent sur leurs terres. Louise Saint-Germain entre en contact avec une tique infectée. C'est le début d'un cauchemar.

Son état de santé se met sournoisement à se dégrader, les médecins n'arrivent pas à identifier la

source du mal. De chaque côté de la frontière canado-américaine, le diagnostic est différent. Comprendre la maladie et essayer de la freiner sera alors un combat mené au fil de plusieurs années, de voyages à l'étranger, de médications sans résultats.

ABANDONNÉS

« L'entourage disparaît relativement rapidement par rapport à l'évolution de la maladie », constate M. Brouillard.

« Moi, c'est parce que je n'ai plus de patience avec personne. Si t'as vraiment de l'empathie, t'es censé aller la voir. Tu peux jouer le jeu les premiers mois, mais quand les années s'étirent, arrêtez donc de me niaiser... » lance-t-il, visiblement irrité par l'hypocrisie des gens.

« Avant même que tu commences à demander de l'aide, l'aide potentielle des proches disparaît. Tu n'as même pas la chance de les impliquer si tu veux, parce qu'ils ont déjà disparu », se désole-t-il.

« Après, on ne commence pas à demander de l'aide trop vite, nous

autres on est fait comme ça, admet M. Brouillard. On ne demande jamais d'avance ce dont on a besoin. On endure puis on endure. Il y a des gens qui sont faits comme ça. Les soins, quand tu les demandes, il est déjà pas mal trop tard. »

« L'orgueil de devenir malade et la fierté de garder ton autonomie, on sait qu'elle était loin d'être pressée de demander de l'aide, ajoute le mari de Mme Saint-Germain. Elle a fait pas mal de culbutes avant de demander. Elle déboulait les marches, tombait partout et se coupait avec les couteaux. »

PRÉVENIR L'IMPRÉVISIBLE

« À un moment donné, tu forces, tu commences à demander, mais ils auraient pu te proposer de l'aide avant, ils auraient pu t'annoncer d'avance ce qui est disponible. "Demandez-le et on va s'organiser" » recommande aux professionnels du réseau de la santé le cultivateur de sapins.

« Dans notre cas, ils n'étaient vraiment pas là. En dépit de ton insistance, ils ne t'offrent rien, tu ne sais rien, tu commences à crier à l'aide, et quand tu demandes de l'aide, là tu vas attendre longtemps », s'insurge l'homme, ébranlé par des souvenirs difficiles et empreints de multiples frustrations.

« J'ai eu presque uniquement de mauvaises expériences », finit-il

par avouer, alors qu'il fait le bilan du parcours des dernières années, tout en réalisant qu'il est un « traumatisé du système de santé ».

Même si une partie des soins et de l'assistance est gérée par le CSSS de leur région, M. Brouillard a quand même dû investir beaucoup d'énergie, de temps et d'argent dans la recherche de personnel supplémentaire, car les besoins de la famille étaient trop grands pour ce que peut couvrir l'établissement de soins de santé.

Une présence constante est effectivement nécessaire, ne serait-ce que pour aider Mme Saint-Germain à se lever, à se coucher, à manger et à se rendre à la salle de bain, pendant que M. Brouillard est au travail.

Malheureusement, trouver cette aide et la garder est un combat quotidien pour M. Brouillard, dont l'optimisme semble avoir disparu. Le combat, au final, est celui du maintien d'une vie presque normale.

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke

Québec

Pour un vieillissement à domicile,

le **CIUSSS de l'Estrie – CHUS**

vous soutient dans votre autonomie!



Savez-vous qu'il est possible
d'avoir de l'aide?

- Évaluation
- Information
- Aide à domicile
- Aide et soutien psychosocial
- Soins infirmiers et médicaux
- Inhalothérapie
- Conseils en nutrition
- Réadaptation
- Prévention des chutes
- Soutien aux proches aidants
- Références vers des organismes du milieu

Ville de Sherbrooke : 819 780-2222

MRC de Coaticook : 819 849-9102, poste 4876

MRC de Memphrémagog : 819 843-2572

MRC du Haut-Saint-François : 819 821-4000

MRC du Val-Saint-François : 819 542-2777

MRC du Granit : 819 583-0330, poste 2520

MRC des Sources : 819 879-7158, poste 438



Atteinte de la maladie de Lyme, Louise Saint-Germain peut compter sur l'aide de sa fille Julie Brouillard, mais la famille doit aussi faire appel à des préposées au privé pour gérer le simple quotidien. — PHOTO IMACOM, RENÉ MARQUIS



Pour cuisiner plus de 500 repas par jour, il faut des dizaines de bénévoles dans les cuisines et sur la route. Sur la photo, on aperçoit Jeannine Poirier, bénévole depuis une douzaine d'années, ainsi que Rodrigue Tremblay et Dorothée Lévesque. — PHOTO IMACOM, JESSICA GARNEAU

Un bon repas comme clé pour la santé

MARIE-CHRISTINE BOUCHARD
marie-christine.bouchard@latribune.qc.ca

SHERBROOKE — C'est l'heure du déjeuner? Un petit bout de fromage. Encore une fois, midi sonne. Allez hop, une rôti avec un peu de beurre. Ah, l'estomac gronde, c'est l'heure du souper. Une petite soupe en conserve réchauffée au

micro-ondes. Avec un tel menu guettent la dénutrition, une décliné certaine de la santé et une moins bonne résistance aux microbes et aux virus.

Manger représente à la fois un besoin vital et une corvée qui revient inlassablement trop vite dans la vie de bien des gens pour qui cuisiner représente une difficulté.

Pour plusieurs aînés, le service de la Popote roulante représente une occasion de bien manger, de s'enlever un fardeau et d'avoir un contact quotidien avec un livreur qui peut à la fois amener un repas chaud et sa petite dose quotidienne de sourires.

« Il y a quelque temps, nous avons commencé à livrer nos repas chez un homme de 92 ans qui vivait seul. Il était en pleine forme, cuisinait encore, conduisait sa voiture, mais il était très seul. Ses enfants vivaient tous à l'extérieur du Canada. Une de ses plus grandes craintes dans la vie, c'était de mourir seul chez lui et que ce soient ses voisins, après plusieurs jours, qui découvrent sa mort à cause d'une mauvaise odeur venant de sa maison... Quand il a su que nous passerions chez lui tous les jours, et que nous agirions tout de suite s'il ne répondait pas à la porte (puisque nous avons des protocoles pour ce genre de situation), il s'est immédiatement senti soulagé », cite en exemple Anne Marmen, responsable des bénévoles chez Sercovie, l'organisme qui chapeaute la Popote roulante de Sherbrooke, lors d'une entrevue dans la cafétéria de l'organisme sur la rue du Conseil.

« Regardez derrière vous. Cette femme est avec ses deux filles. Une de ses filles nous a téléphoné cette semaine pour savoir si elles pouvaient venir dîner à la cafétéria pour goûter nos plats. Nous allons commencer à livrer des plats chez cette dame la semaine prochaine. Ses filles sont vraiment contentes de savoir que leur mère, maintenant, recevra de bons repas chauds », s'exclame Guylaine Dubé, coordonnatrice à la vie communautaire.

Un repas et une soupe chaude, un dessert. Et une présence quotidienne. Le tout pour 6 \$ par jour, bien moins cher que l'équivalent des ingrédients à l'épicerie.

La Popote roulante livre environ 500 repas par jour aux quatre coins du grand Sherbrooke. « Nous avons encore de la place pour de nouveaux clients! » ajoute Mme Dubé.

« Les gens savent que la Popote roulante existe, mais ils ne font pas toujours le lien comme quoi ça peut leur servir. Il y a aussi des "préjugés" envers la popote. Les gens pensent qu'il faut être pauvres, qu'il faut rester dans Ascot ou dans l'Est de Sherbrooke pour recevoir des repas. Vouloir bien manger, ce n'est pas une question de pauvreté, c'est un besoin humain! D'ailleurs, c'est dans l'arrondissement de Jacques-Cartier qu'on livre le plus de repas », nuance Guylaine Dubé.

Société Alzheimer! ESTRIE 30 ans!



Vous côtoyez une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée?

La Société Alzheimer de l'Estrie est présente dans les 7 MRC de l'Estrie.

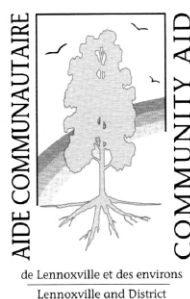
Nos services :

- Accueil et suivi téléphonique
- Rencontres individuelles et familiales
- Groupes de soutien pour proches aidants
- Conférences d'information
- Service d'accompagnement individuel – PHARE
- Formation professionnelle

Répit/stimulation à domicile

Ce service vise à offrir des moments de répit hebdomadaire et stable aux proches aidants, tout en stimulant la personne atteinte. Vous aimeriez en connaître davantage sur ce service?

Vous aimeriez en connaître davantage sur le répit et tous nos autres services? Contactez-nous au 819 821-5127 www.alzheimerestrie.com



Aide Communautaire de Lennoxville et des environs

Mission

Promouvoir et coordonner l'entraide communautaire et l'action bénévole pour faciliter le maintien à domicile des personnes âgées et/ou handicapées.

Clientèle

Personnes francophones et anglophones âgées de 65 ans et plus vivant à Lennoxville, Waterville, North Hatley et Canton de Hatley.

Services

- **Popote roulante** : repas complet (soupe, salade, repas principal et dessert) équilibré livré à domicile aux personnes en perte d'autonomie ou convalescentes.
- **Accompagnement-transport** : accompagnement à des rendez-vous médicaux, légaux et bancaires de tous genres.
- **Visites amicales** : visites hebdomadaires pour les aînés ayant besoin de support moral, de camaraderie et/ou d'aide pour écrire des lettres ou pour remplir certains formulaires.
- **Support aux proches aidants** : groupe de soutien et/ou suivis individuels.
- **Programmes de prévention** : prévention des chutes, prévention de la maltraitance, etc.
- **Services pour briser la solitude** : repas communautaires, sessions d'information, activités ponctuelles, groupe OPALS, documentation et information.
- **Clinique de pédicure**
- **Clinique de pression artérielle**

Pour plus d'information sur nos services ou pour devenir bénévole vous pouvez :

- Nous contacter au **819 821-4779**
- Consulter notre site Internet : www.communityaid.ca
- Venir nous rencontrer au **164, rue Queen, bureau 104** (Lennoxville)

Nous avons toujours besoin de nouveaux bénévoles. Joignez-vous à notre équipe dynamique! Vous pouvez faire une différence dans la vie d'une personne aînée.

Des soins pour tous les besoins

EMANUELLE BOUTIN-GILBERT
eboutin@latribune.qc.ca

SHERBROOKE — Plus avantageux pour la société québécoise d'un point de vue strictement économique, la voie des soins à domicile permet surtout d'assurer aux malades, aux aînés vieillissants et à la clientèle en fin de vie ou non de demeurer dans leur résidence personnelle le plus longtemps possible. Viennent alors plusieurs options pour les familles après qu'un professionnel du CLSC régional ait complété une évaluation de la situation. Lorsque la présence d'auxiliaires ou de préposés ne suffit plus, les coopératives ou les agences privées demeurent des options intéressantes.

LA COOPÉRATIVE DE SERVICES À DOMICILE

La Coopérative de services à domicile de l'Estrie fait partie d'un groupe d'une centaine d'organisations similaires au Québec, toutes chapeautées par la même fédération.

« Ici en Estrie, particulièrement à Sherbrooke, le CLSC est quand même un gros support, insiste Céline Ouellette, directrice générale de la Coopérative de services à domicile de l'Estrie. Éventuellement, ils vont se consacrer aux cas plus lourds, parce qu'il va y avoir un trop-plein, et nous on va s'occuper des cas un brin plus légers. C'est vers là qu'on s'en va. »

La majeure partie de l'assistance

apportée aux membres ne comprend pas de bains, bien que de plus en plus de gens semblent s'y intéresser. « On a beaucoup de demandes d'informations relatives à l'aide aux bains partiels ou aux bains complets. Mais ça fait près de 45 \$ pour un bain puisqu'on ne peut pas déplacer une préposée pour moins de deux heures et que la RAMQ ne couvre pas ce type de soins. Les gens mettent de côté cette option », détaille Francine Lachapelle, coordonnatrice à la Coopérative de service à domicile de l'Estrie.

L'aide à la vie domestique constitue l'un des deux services offerts par la coopérative. Entretien ménager, préparation de repas et accompagnement pour les courses permettent au client de vivre dans un environnement propre et de jouir de repas réconfortants contribuant grandement au maintien de la santé du malade tout en allégeant la pression sur les proches aidants.

L'autre volet de soutien à la vie quotidienne se traduit plutôt par la présence-surveillance dont « l'aide au lever et au coucher, à l'alimentation, à l'habillement, aux transferts et aux déplacements, puis à la surveillance lors de la prise de médicaments ».

Des soins d'hygiène personnelle peuvent aussi être prodigués sur demande par les préposés de la Coopérative qui, par ailleurs, n'ont pas nécessairement de formation de base. Certains possèdent un diplôme de préposé aux



Francine Lachapelle est coordonnatrice à la Coopérative de services à domicile de l'Estrie et Céline Ouellette est directrice générale de la même organisation. — PHOTO IMACOM, JESSICA GARNEAU

bénéficiaires, alors que d'autres ont obtenu une formation de mise à niveau.

L'AGENCE PRIVÉE

« L'avantage d'une agence privée, c'est d'avoir les soins à la carte, fait valoir Julie Kirouac, vice-présidente des opérations à l'agence Continuum. Un préposé, un auxiliaire ou un infirmier peut autant prodiguer des soins à la personne que prendre soin de la maison, s'occuper de faire le ménage, le lavage, donner les médicaments, donner le bain, faire les courses. Ça englobe tout ça. »

« On a des gens qui nous appellent parce que certaines coopératives n'offrent pas toujours tous les services », distingue Nicole Deveault, chargée de projet de l'agence Continuum.

« Les coopératives n'ont pas nécessairement toujours des gens qui sont formés dans tous les secteurs pour donner plus de soins de santé. Elles ont parfois des horaires plus restreints. Elles vont couvrir certaines journées dans la semaine », note encore Mme Deveault en soulignant que certaines plages horaires demeurent ainsi non couvertes.

L'agence peut combler la demande et fournir au surplus des services de professionnels de la santé plus complets, que ce soit pour des besoins d'infirmiers et infirmières, mais aussi d'esthéticienne ou de massothérapeute, par exemple.

« Tout ce qui peut être légalement fait à domicile peut être prodigué par nos employés, résume Mme Kirouac. Pour les soins de santé, on va s'adresser plus à

un public constitué de personnes âgées. C'est pour cette raison qu'on a notre infirmière : pour

nous donner des conseils et pour évaluer la santé des personnes, ça, c'est extrêmement important. »



Julie Kirouac, Nicole Deveault et Mélanie Desmarais, de l'agence Continuum, ont détaillé les soins privés qu'on peut désormais s'offrir à domicile. — PHOTO IMACOM, RENÉ MARQUIS

SOUFFREZ-VOUS DE PSORIASIS?

Q & T Recherche participe à une étude de recherche clinique portant sur un médicament en investigation pour les gens qui ont du psoriasis.



Le psoriasis est une maladie de peau qui peut se manifester sous plusieurs formes dont des plaques rougeâtres qui desquament.

Pour être admissible, vous devez :

- Être âgés de 18 ans et plus
- Avoir ce problème depuis au moins 6 mois
- Avoir au moins 10 % de votre corps affecté par le psoriasis

Les participants recevront sans frais les médicaments et les soins médicaux reliés à l'étude.



Pour plus d'information, contactez Hélène Garceau, infirmière.

Q&T La Santé, RECHERCHE notre raison d'être

VISITEZ NOTRE SITE INTERNET ET INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE

www.qtrecherche.com 819 562-0777



Nouveau projet

Appartements modernes pour les 55+

OUVERTURE DÉCEMBRE 2015

RÉSEAU SÉLECTION

LE SQUARE DU HAVRE

Complexes pour retraités



idsanté^{MC}
en mode mieux-être

NOUVELLE CONSTRUCTION

- ✓ Décor moderne
- ✓ Ascenseur
- ✓ Piscine
- ✓ Cour extérieure aménagée
- ✓ Système de sécurité
- ✓ Idéalement situé à proximité de tout



APPARTEMENTS POUR LES 55+



RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT
231, RUE DOLLARD, MAGOG
 819 868-1010 • RESEAU-SELECTION.COM

Bureau de location ouvert tous les jours