



« Si le système de santé était une plante, les PPA en seraient les racines... Fragiles, vitales et invisibles. »
- Donald Cameron

Votre rôle de personne proche aidante dans les milieux de vie et de soins

Tout usager a le DROIT d'être accompagné et assisté d'une personne de son choix lorsqu'il désire obtenir des informations ou entreprendre une démarche relativement à un service dispensé par un établissement ou pour le compte de celui-ci ou par tout professionnel qui exerce sa profession dans un centre exploité par l'établissement. (LSSSS, article 11).

Vous êtes une personne proche aidante (PPA) si :

- Votre proche a une incapacité temporaire ou permanente (ex. : mobilité limitée, difficulté à comprendre ou à retenir l'information, anxiété).
- Vous apportez un soutien significatif ou occasionnel à votre proche avec qui vous partagez un lien affectif, familial ou non (ex. : aide aux soins personnels, soutien émotionnel, coordination des rendez-vous médicaux, etc.).
- Et ce, peu importe son âge, son milieu de vie ou la nature de ses incapacités.¹

Est-ce que mon proche peut avoir plusieurs personnes proches aidantes?

Oui. Dans un tel cas, il est souhaitable que l'une d'entre elles soit nommée « personne proche aidante répondante » par votre proche.

Elle transmet alors l'information entre les équipes et les autres personnes de l'entourage de votre proche.

Est-ce qu'un parent d'un enfant peut aussi être une personne proche aidante?

Oui. Un parent peut être aussi une personne proche aidante s'il offre du soutien de façon continue ou occasionnelle à son enfant qui présente une incapacité temporaire ou permanente (voir définition d'une personne proche aidante ci-contre).

Quelle est la différence avec un visiteur?

Un visiteur est une personne qui souhaite visiter un proche, mais qui ne répond pas aux critères d'une personne proche aidante.

Lorsqu'il y a des heures de visites, il doit les respecter alors que la personne proche aidante peut rester au chevet de son proche en dehors des heures de visites.

Votre rôle de personne proche aidante dans les milieux de vie et de soins

Comment m'impliquer comme personne proche aidante?

- Identifier une personne proche aidante répondante et fournissez ses coordonnées à l'équipe de soins. Cette personne facilitera la communication entre le personnel et l'entourage de votre proche.
- Donner les renseignements importants concernant les habitudes de vie de votre proche.
- Participer avec l'équipe au plan de soins de votre proche (ex. : soutien psychologique, aide aux repas, meilleurs moments pour être présent) en respectant le milieu et vos limites.
- Ne pas hésiter à demander de l'aide et de la formation au personnel afin qu'il puisse vous soutenir lorsque vous participez aux soins.
- Transmettre vos observations et demander qu'on vous avise de tout changement de condition.
- Accompagner votre proche pour prendre les décisions selon ses souhaits.
- Participer à la rencontre du plan d'intervention interdisciplinaire (https://santesaglac.gouv.qc.ca/medias/2023/05/Feuille-d-information_Plan-d-intervention-interdisciplinaire_Plan-de-service-individualise-et-demarche.pdf).
- Être bienveillant envers le personnel afin de maintenir de bonnes relations.
- Prendre connaissance et respecter les consignes de prévention et contrôle des infections.
- Respecter la confidentialité et le besoin d'intimité.

En avril 2021, le gouvernement du Québec adoptait la première Politique nationale pour les personnes proches aidantes visant à faire connaître la contribution des PPA, à les faire reconnaître et à les soutenir dans leur rôle.²

Quels sont les avantages de m'impliquer en tant que personne proche aidante?

- Permet au personnel d'avoir plus rapidement les informations et de façon plus complète.
- Augmente le bien-être de votre proche.
- Permet d'augmenter la sécurité par les renseignements fournis.
- Favorise la prévention du déconditionnement de votre proche (santesaglac.gouv.qc.ca/medias/2021/03/Feuille-deconditionnement-proches-aidants.pdf).

Me reconnaître et obtenir du soutien

Bien que le rôle de personne proche aidante a des bienfaits (estime de soi, lien de proximité, etc.), il peut également avoir des conséquences sur la vie familiale et sociale, la santé, la situation financière. Il est donc important de prendre soin de vous et d'avoir du soutien.

Voici quelques conseils :

- Vous reconnaître comme personne proche aidante.
- Respecter vos limites et vos capacités.
- Rester attentif face aux signes d'épuisement.
- Faire de la place à vos sentiments, les nommer, les exprimer.
- Demander de l'aide au besoin. Voici quelques ressources utiles :
 - Ligne Info-Aidant de l'Appui 1 855 852-7784 (8 h à 20 h - 7 jours/7) ou info-aidant@lappui.org
 - <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/personne-proche-aidante>

INFO-AIDANT

1 855 852-7784

ÉCOUTE - INFORMATION - RÉFÉRENCES

¹ Adaptation de l'article 2 de la Loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes.

² Ministère de la Santé et des Services sociaux (2021). Politique nationale pour les personnes proches aidantes - Reconnaître et soutenir dans le respect des volontés et des capacités d'engagement. Publications du Québec.



Document conçu en partenariat avec les personnes proches aidantes.