

Vous
n'êtes
pas seul



CARREFOUR
DES PROCHES AIDANTS
DE QUÉBEC

MISSION

- * Accompagner et soutenir les personnes proches aidantes durant toutes les étapes de la proche aidance et de la post aidance

VISION

- * Notre engagement est d'être là pour vous et avec vous maintenant et dans le futur

NOS VALEURS

- * Bienveillance
- * Intégrité
- * Respect
- * Engagement

Définition

Personne proche aidante :

« 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, familial ou non. »

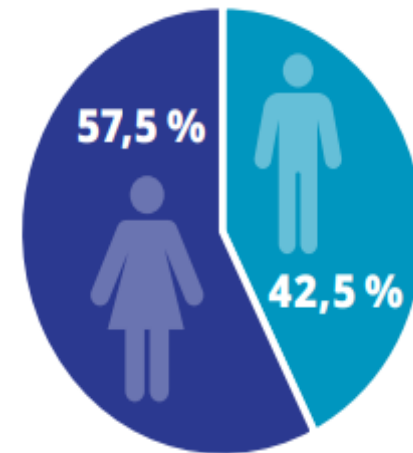
Le **soutien** apporté est :

- continu ou occasionnel
- à court ou à long terme
- offert à titre non professionnel
- de manière libre, éclairée et révocable

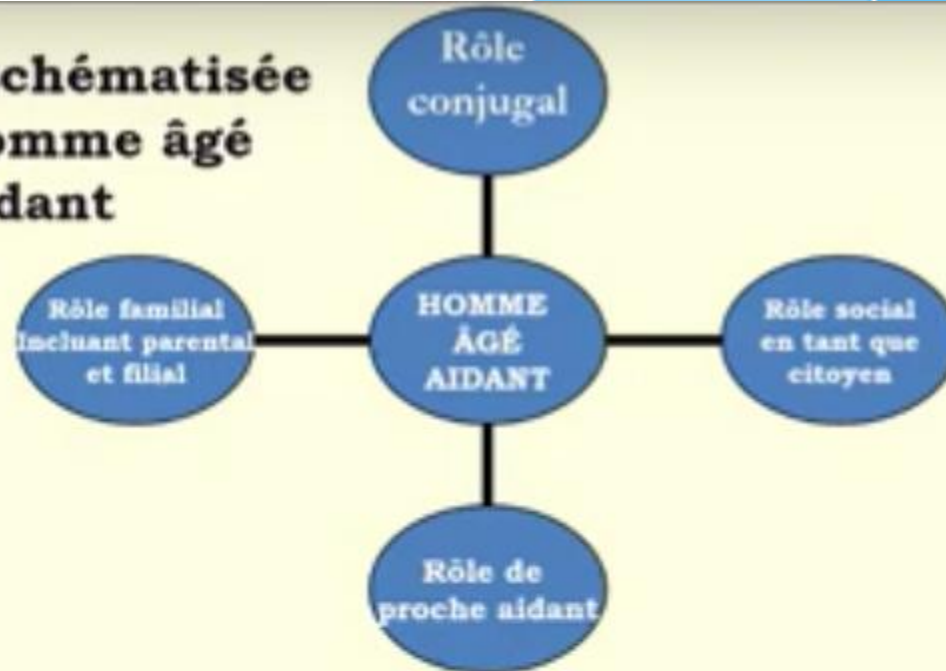
Il a pour but, notamment, de favoriser le rétablissement de la personne aidée et le maintien et l'amélioration de sa qualité de vie à domicile ou dans d'autres milieux de vie.

Proportion de personnes proches aidantes, selon le sexe, Québec, 2018

- ❖ 1 489 000 PPA au Québec
- ❖ Grande diversité de contextes
- ❖ 58% femmes 42% hommes (Lecours 2015)
- ❖ Différents âges, orientation sexuelle,
- ❖ origines ethnoculturelles



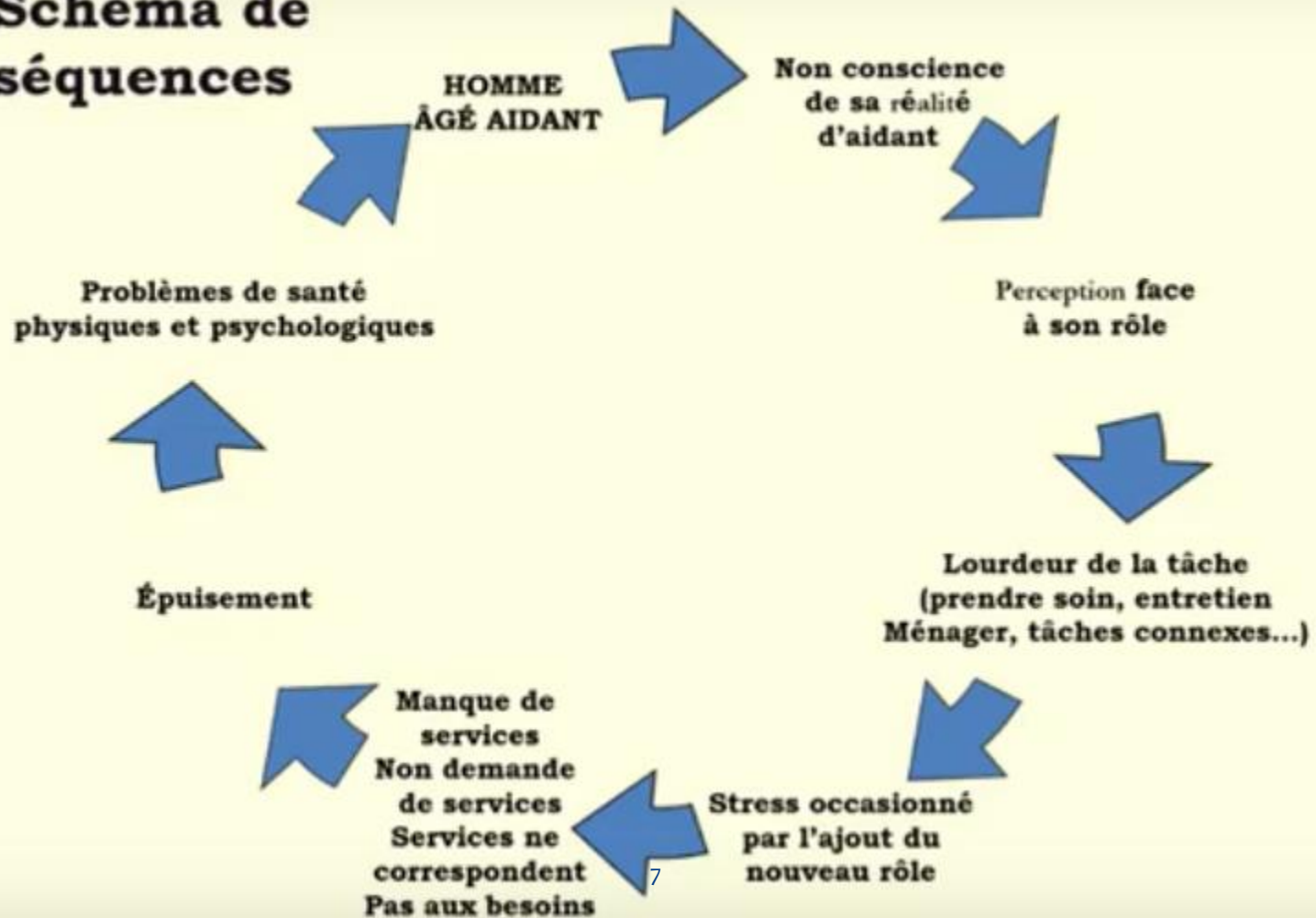
Lecture schématisée de l'homme âgé aidant



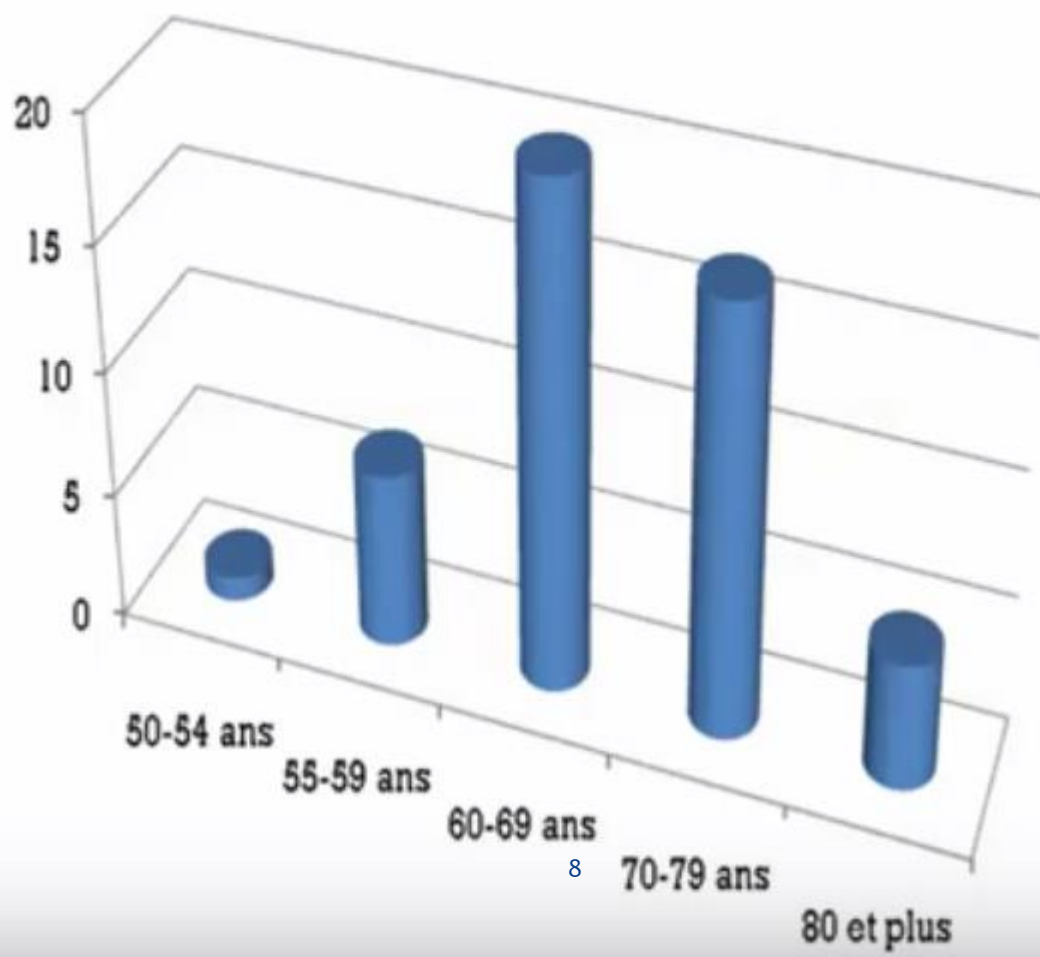
Épuisement relié à différents facteurs

- Santé physique et psychologique
- Manque de services, services non adaptés aux besoins, non demande de services
- Lourdeur de la tâche
- Perception face au rôle

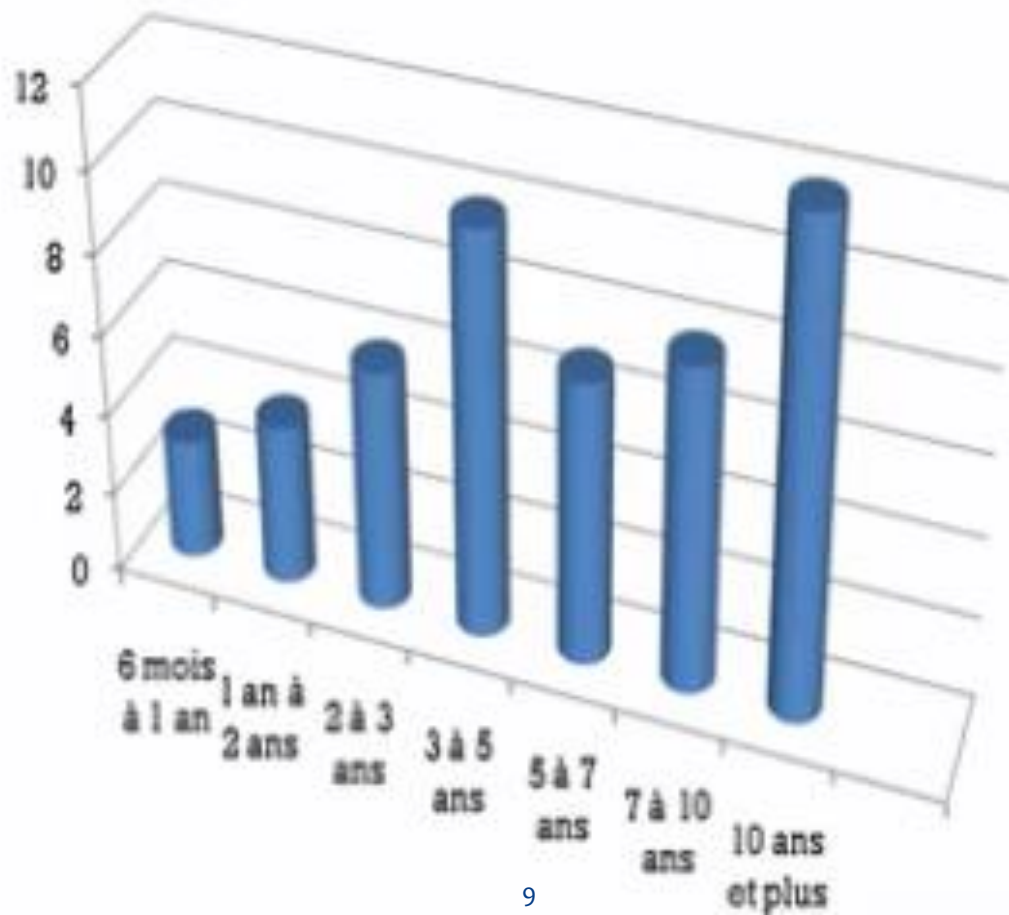
Schéma de séquences



Âges des hommes aidants



Durée moyenne de l'aide



La perception de l'homme aidant face à sa situation

- Plusieurs estiment être en mesure de s'arranger seul sans devoir recourir à une aide extérieure
- Ils ne demanderaient pas d'aide à leur famille ou à leur entourage
- Ils ne voudraient pas demander d'aide auprès de leurs enfants

- Les hommes âgés aidants ne privilégieraient pas les activités qui seraient réservées uniquement aux hommes
- Les groupes mixtes seraient une formule qui leur conviendrait même si les femmes sont plus expressives qu'eux
- En ce qui a trait aux intervenants, le genre importe peu

- La maladie elle-même et les conséquences qui en découlent (différents deuils)
- Voir la personne changer par la maladie (changements physiques et psychologiques)
- Les divers sentiments que la maladie nous fait vivre (frustration, culpabilité, inquiétude, tristesse)
- La perte de liberté, le sentiment d'être prisonnier

Les besoins

- Le service le plus demandé par les hommes aidants est le répit (à domicile et en centre de jour)
- L'aide pour les activités de la vie domestique (aide au bain, entretien ménager, etc.)
- Service non existant et demandé par plusieurs : Un service qui énumérerait les services disponibles pour eux

- La question d'argent demeure préoccupante (le Gouvernement devrait investir davantage)
Plusieurs dénoncent le fait de ne pouvoir avoir plus de répit en raison des coûts
- Plusieurs aimeraient être considéré comme partenaires et donner leur opinion sur la personne aidée et sur leurs propres besoins
- Aspect sexuel ignoré en raison de la maladie

- **Sentiment d'être acculé au pied du mur et de ne pas avoir d'autres choix**

- la situation est devenue trop lourde
- sensation d'en avoir par dessus la tête
- sensation de perte de contrôle

« De ne pas pouvoir échanger, la caresser ou recevoir de la tendresse (...) J'ai l'impression de vivre avec une pensionnaire, pas avec ma femme! Il me manque la présence de la femme, point de vue émotif, dans notre relation. »

Un homme aidant

Les besoins

- Intrinsèquement liés à l'âge
- Besoins plus centrés dans le quotidien (aide concrète, ex: popote roulante, répit)
- Ils auraient besoin de plus de répit en raison de leur sentiment de captivité
- Ils ressentent un grand besoin d'apprendre. Ils veulent connaître les rouages du prendre soin et de tout ce qui est connexe

La perception des intervenants face aux besoins des hommes âgés aidants

- Leurs besoins seraient intrinsèquement liés à l'âge et à la génération à laquelle ils appartiennent
- Ils privilégieraient les services pratiques comme l'aide pour le bain, le répit, l'aide ménagère, la préparation des repas
- Ils ressentiraient un grand besoin de parler mais éviteraient de parler de leur situation personnelle devant un groupe

- Leur participation pourrait dépendre du choix du sujet. Ils s'attendent à recevoir de l'information concrète et précise
- Ils n'aimeraient pas les activités de groupe où il y a des discussions. Ils ne sont pas à l'aise dans ce genre d'activité
- La crainte d'être le seul homme

- Ils seraient moins intéressés par les activités de groupe où il y a des discussions
- Ils favoriseraient les activités concrètes où il y a des apprentissages. Ils veulent que l'activité leur soit utile
- Le facteur temps est un élément important, ils veulent avoir des réponses à leurs questions rapidement. Ils privilégieraient les activités ponctuelles
- Ils éviteraient les groupes de soutien

La perception des intervenants face aux besoins des hommes âgés aidants

- Ils se sentent souvent captifs et auraient besoin de se sentir moins pris et plus libres;
- Ils ressentiraient un grand besoin d'apprendre;
- Ils auraient un grand besoin de soutien psychologique

- Éviteraient de parler de ce qui est à caractère personnel, intime ou émotif (sentiments refoulés)
- En raison des stéréotypes, demander de l'aide pourrait être considéré comme un signe de faiblesse
- Ils accepteraient plus facilement les services liés à l'aide domestique car cela est concret

- Distinction au niveau des valeurs qui seraient plus ancrés chez eux (religion, famille, autorité de l'homme)
- Grande distinction au niveau de l'âge pour l'homme (tâches ménagères, préparation des repas et connotation féminine de certaines tâches)

- Selon des intervenants, lorsqu'un homme fait une demande de services « *ça bouge plus vite* » que lorsque c'est une femme.

CONSTATS

- L'intérêt entourant le vieillissement de la population est sans cesse croissant
- Espérance de vie augmente (aura incidence de développer maladie ou perte d'autonomie)
- Aujourd'hui, les hommes peuvent survivent à un âge où leur conjointe requiert des soins

- Selon plusieurs intervenants et hommes aidants, la prochaine cohorte d'hommes aidants risque d'être différente :
 - Auront une plus grande expérience ;
 - Seront mieux prémunis pour affronter l'aide naturelle ;
 - Seront possiblement plus exigeants face aux services.
- Les nouveaux aînés changeront probablement la vision que nous avons des hommes aidants

- 50% des hommes rencontrés ne demanderaient pas d'aide (ni à la famille, ni à l'entourage)
- Un faible pourcentage d'hommes demanderaient de l'aide occasionnellement, de façon ponctuelle (lorsque pas le choix)

- *« Je ne veux pas déranger »*
- *« Je suis capable de m'arranger seul »*
- *« Je ne veux pas demander, je veux que ça vienne des autres »*
- *« Je ne veux pas me faire dire NON »*
- *« Tout le monde a ses propres problèmes »*

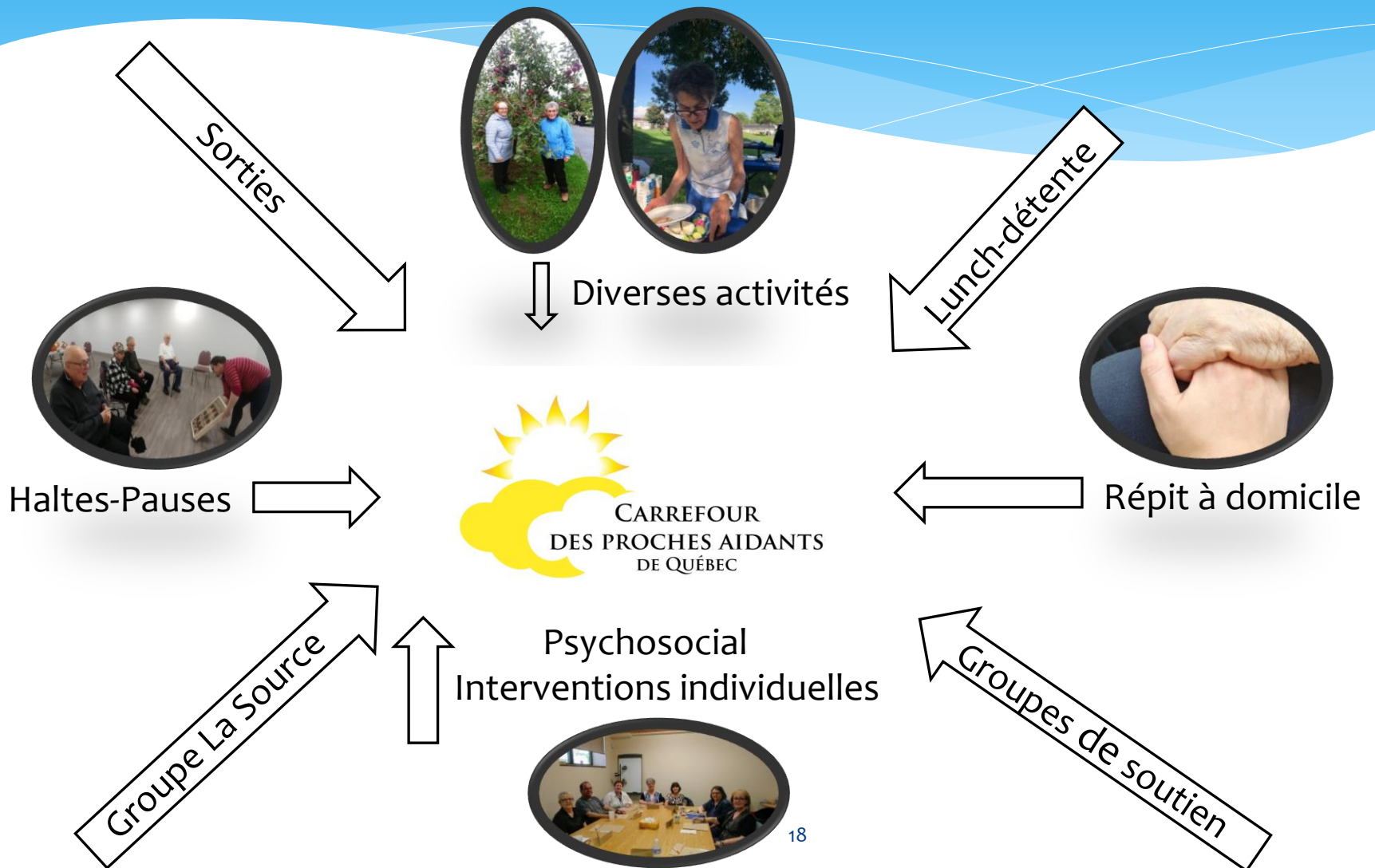
La demande d'aide

- Ils recevraient plus d'aide de la part de leurs enfants comparativement à la femme aidante
- Demander de l'aide serait considéré comme un signe de faiblesse, une sorte d'humiliation
- Ils ne voudraient pas de services
- Ils ne connaîtraient pas l'existence des services

La demande d'aide

- Lorsqu'il s'agit de leurs enfants, les propos se nuancent
- *Plusieurs estiment qu'il est préférable de ne rien leur demander : « Ils ont assez de leur propre vie! »*
- *Pour éviter d'inquiéter leurs enfants, plusieurs cacheraient la situation vécue à la maison*
- C'est avant tout la famille et les enfants, viennent ensuite amis et voisins
- Souvent décrit comme un soutien moral ou de compassion pas nécessairement sous forme d'aide concrète
- Le sentiment d'être soutenu serait plus grand au début de la prise en charge et s'estomperait avec le temps

Notre offre de services



Haltes-Pauses

* **4 Haltes-Pauses (répit hors domicile)**

- * Vanier (Les Rivières), lundi
- * Loretteville, mardi
- * Charlesbourg, mercredi
- * Beauport, jeudi

Ouvertes de 13h à 17h, 1 fois semaine.

Activités variées individuelles et de groupes en fonction des capacités et des intérêts de chacun basées sur les méthodes Carpe Diem et Montessori ;

Stimulation afin de maintenir les capacités cognitives et physiques.

Répit à domicile

- * Personnel stable, formé et rémunéré ;
- * Jumelage entre intervenant(e)s et familles ;
- * Répit offert pour que la personne proche aidante prenne un moment pour elle (commissions, activités, repos, etc.)
- * Rédaction systématique d'un journal d'accompagnement ;

Services Psychosociaux

- * **Différents groupes de soutien**
- * Groupe La Source (groupe d'échange pour et par les proches aidants)
- * Groupe ateliers créatifs
- * Groupe de soutien pour proches aidants hommes
- * Groupe de soutien en soirée pour personnes proches aidantes sur le marché du travail
- * Groupe de soutien pour tous proches aidants
- * Groupe SEMA (Sensibilisation et Éducation à l'Expérience Morale des Aidants)
- * Groupe suivi de deuil

Services Psychosociaux

Rencontres individuelles:

<p>Psychosocial :</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Cheminement personnel<input type="checkbox"/> Difficultés à mettre de l'ordre dans sa tête<input type="checkbox"/> Problématiques<input type="checkbox"/> Santé mentale (dépression, anxiété, etc.) <p>Difficultés relationnelles</p> <p>Difficultés de communication (avec personne aidée et famille)</p> <p>Comorbidités (présence d'un ou plusieurs troubles associés à une maladie)</p>	<p>Écoute, conseils et accompagnement :</p> <ul style="list-style-type: none">• Pour hébergement• Compléter divers formulaires• Démarches légales• Lors d'une hospitalisation• Lors d'un décès• Préparer un rendez-vous <p>Référencement et informations de toutes sortes</p> <p>Planification (plan d'action) → Guide</p> <p>Urgences téléphoniques</p> <p>Difficultés de communication (avec l'externe)</p>
---	--

ACTIVITÉS

- * Café-Rencontres
- * Lunch détente (aidants/aidés)
- * Ateliers créatifs
- * Méditation/ateliers de Gestion du stress et des émotions avec la Sagesse Hawaïenne
- * Programme d'activités physiques Viactive
- * Yoga
- * Cuisine collective
- * Sorties saisonnières (pommes, cabane à sucre,...)
- * Formation pour les proches aidants (Montessori, PDSB, RCR, etc.)
- * Journal Si Proche

Nos coordonnées

Carrefour des proches aidants de Québec

4765, 1ere Avenue, local 140-B

Québec, Qc G1H 2T3

@ info@cpaq.org



Carrefour des proches aidants de Québec

Prochesaidantsquebec.com



418-623-9579

Nos partenaires



Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale

Québec 





MERCI



Questions

