

# Votre proche est maintenant hébergé... Mais votre rôle reste essentiel!

Même hébergé, votre proche peut avoir besoin de vous. Si votre proche est d'accord, et si vous le désirez, vous pouvez continuer à l'aider. Votre rôle change, mais reste important.



## **Vous êtes toujours une personne proche aidante**

En tant que personne proche aidante, vous soutenez quelqu'un qui vit des incapacités ou des difficultés. Cela, même si vous ne vivez pas avec la personne.

Petite ou grande, votre aide est précieuse. Vous pouvez ajuster votre aide en tout temps, selon votre énergie et votre disponibilité.

### **Par où commencer?**

Si vous voulez aider, parlez d'abord avec votre proche, puis avec l'équipe de soins. Vous déciderez tous ensemble de ce qui est possible. Au besoin, l'équipe vous montrera comment aider en toute sécurité.

## **Les façons d'aider**

Votre présence apporte du réconfort à votre proche. Elle aide aussi l'équipe de soins à mieux comprendre votre proche. Vous pouvez aider de plusieurs façons simples :

- présentez-vous à l'équipe et expliquez votre lien avec votre proche;
- partagez vos connaissances sur votre proche avec l'équipe (ses habitudes, ses préférences, ce qui le dérange et le rassure, etc.);
- donnez vos coordonnées pour faciliter les échanges;
- dites comment vous voulez aider lors de vos visites;
- demandez de l'aide pour apprendre les gestes sécuritaires.

## **Participer aux décisions**

Vous pouvez assister aux rencontres, si votre proche le veut. Ainsi, vous pouvez :

- l'aider à comprendre ses choix;
- transmettre vos observations à l'équipe;
- demander à être informé des changements importants.

## Activités possibles avec votre proche

Vous pouvez participer à certaines activités :

- ☐ aide à l'hygiène ou aux repas;
- ☐ soins de beauté simples;
- ☐ promenades ou sorties;
- ☐ exercices;
- ☐ activités de loisir ou fêtes;
- ☐ décoration de la chambre.



### Prenez aussi soin de vous !

L'entrée en hébergement peut amener plusieurs émotions. Il est normal d'avoir besoin de temps pour s'adapter.

Pensez à en discuter avec votre proche et avec l'équipe de soins. Vous pouvez également obtenir du soutien tout au long de l'hébergement de votre proche (voir ressources utiles).

Contenu inspiré d'un document produit par  
Santé Québec Ouest-de-l'Île-de-Montréal - Universitaire.



## RESSOURCES UTILES

CLSC

Info-Social 811

L'Appui pour les proches aidants  
[lappui.org](http://lappui.org)

Portail Santé Montérégie —  
Personnes proches aidantes  
[bit.ly/personneprocheaidante](http://bit.ly/personneprocheaidante)

Plateforme Philippe Voyer  
[philippevoyeur.org/proches](http://philippevoyeur.org/proches) avec le code «entraide».



prise de notes

