

# Speak Up™ pour les aidants non rémunérés



Sans le savoir, vous êtes peut-être un aidant non rémunéré. Si vous prenez soin d'un conjoint, d'un parent, d'un enfant, d'un autre membre de la famille, d'un ami ou d'un voisin, vous êtes un aidant non rémunéré. Bien que nous soyons nombreux à nous occuper des autres par amour et par compassion, la plupart des aidants non rémunérés ont souvent grand besoin de soutien. Cette campagne Speak Up offre des suggestions pour mieux vous faire entendre et pour pouvoir obtenir un soutien financier bien mérité.

## Les aidants non rémunérés peuvent, entre autres:

- Aider la personne à manger, à se laver, à s'habiller et à aller aux toilettes.
- Faire des courses d'épicerie, acheter des vêtements ou autres.
- Aider la personne à payer ses factures, à gérer son argent ou à trouver des aides financières.
- Aider aux tâches ménagères ou à l'entretien.
- Conduire ou organiser le transport de la personne pour les visites chez le médecin.
- Aider la personne à prendre ses médicaments, à utiliser ses équipements ou appareils médicaux, ou à changer ses pansements.
- Surveiller des problèmes de santé, tels que le diabète.
- Aider à la mobilité, par exemple à s'asseoir ou se lever d'un fauteuil roulant.
- Accompagner la personne lors des visites chez le médecin, à l'hôpital, au laboratoire ou dans d'autres centres d'examen médical.

## Dites aux médecins, aux infirmières et aux autres professionnels de la santé que vous êtes un aidant non rémunéré

- Demandez des informations écrites si vous ne comprenez pas les instructions.
- Exprimez-vous si vous avez besoin d'une formation sur l'utilisation d'un dispositif ou d'un équipement médical.
- Demandez le numéro de téléphone d'un professionnel de la santé qui peut répondre à vos questions 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.
- Demandez à être orienté vers une assistante sociale ou un conseiller patients.
- Demandez que l'on vous recommande des services de santé à domicile pour répondre aux besoins de votre proche.
- Vérifiez si l'assurance de votre proche dispose de ressources pour vous aider.
- Demandez s'il existe un groupe d'aidants dont vous pourriez faire partie.

## Prenez d'abord soin de vous pour pouvoir prendre soin des autres

- Prenez le temps de consulter régulièrement votre médecin.
- Prenez rendez-vous avec un conseiller ou un thérapeute si vous avez besoin de parler à quelqu'un.
- Sachez sur quels membres de la famille, amis et autres personnes vous pouvez compter lorsque vous avez besoin de vous reposer.



## Des ressources sont disponibles pour les aidants non rémunérés

- Votre agence locale de prise en charge des personnes âgées, votre centre communautaire ou votre centre pour personnes âgées peuvent disposer de ressources telles que des services de transport pour se rendre aux rendez-vous ou faire ses courses, ou des services de livraison de repas.
- Certains centres médicaux proposent un service de transport pour les visites chez le médecin.
- Voyez si votre employeur dispose d'un programme d'aide aux employés (PAE). Les PAE offrent des ressources et des services tels que l'aide à la recherche d'un service de garde d'enfants ou d'un service de garde de jour pour adultes, ainsi que des conseils juridiques et financiers.



La Joint Commission a collaboré avec ARCHANGELS pour mettre au point le « Care Badge », un programme unique visant à créer un impact pour les aidants non rémunérés dans tout le pays en changeant la façon dont ils sont perçus, honorés et soutenus.

Grâce au site Care Badge, vous pouvez :

- Obtenir votre Score d'intensité d'aidant (Caregiver Intensity Score) pour voir comment votre rôle d'aidant vous affecte et vous mettre en contact avec des ressources qui peuvent vous aider.
- Obtenez le « Care Badge » pour faire savoir que vous êtes un aidant et que vous avez des compétences qui se traduisent par des opportunités au travail et dans votre communauté.

En tant que défenseur des droits des patients et aidant non rémunéré, exprimez-vous et obtenez le soutien dont vous avez besoin.

The goal of Speak Up™ is to help patients and their advocates become active in their care.

Speak Up™ materials are intended for the public and have been put into a simplified (i.e., easy-to-read) format to reach a wider audience. They are not meant to be comprehensive statements of standards interpretation or other accreditation requirements, nor are they intended to represent evidence-based clinical practices or clinical practice guidelines. Thus, care should be exercised in using the content of Speak Up™ materials. Speak Up™ materials are available to all health care organizations; their use does not indicate that an organization is accredited by The Joint Commission.