L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS
MONTÉRÉGIE

Le GUIDE de PARCOURS et de SOUTIEN du proche aidant

Vous prenez soin d'une personne aînée en perte d'autonomie ?
Vous êtes un proche aidant. Ce guide s'adresse à vous !

POURQUOI UTILISER CE GUIDE ?

- Pour obtenir des informations pratiques ;
- Pour repérer les services et les ressources ;
- Pour mieux contrôler la situation ;
- Pour améliorer sa qualité de vie.

Qu'est-ce qu'un proche aidant d'aîné?

Un proche aidant d'aîné est une personne qui fournit sans rémunération des soins et du soutien régulier à domicile à une personne aînée ayant une incapacité significative ou persistante.

En tout temps, vous pouvez communiquer avec le service Info-aidant au **1 855 852-7784** pour obtenir plus d'informations.

Ce guide vise à informer le proche aidant et ne garantit pas l'accès aux services.

Pour obtenir une version numérique (PDF) du guide, consulter le **www.gpsprocheaidant.ca**

LÉGENDE

ASTUCES
Conseils pratiques et actions à poser afin de faciliter votre parcours.

OUTILS
Outils pour obtenir plus d'informations (documents, formulaires, site web).
Les outils sont disponibles en ligne au **www.gpsprocheaidant.ca**

BESOINS
Besoins susceptibles d'émerger tout au long de votre trajectoire.

RESSOURCES
Ressources susceptibles de répondre à vos besoins.

COMMENT UTILISER CE GUIDE ?

LES ÉTAPES DE LA TRAJECTOIRE

Consulter les onglets **VERTS** pour connaître les étapes de votre trajectoire de proche aidant. Vous y trouverez des **ASTUCES** et des **OUTILS**.

VOS BESOINS et LES RESSOURCES

Consulter les onglets **ORANGES** pour identifier vos besoins et trouver les ressources pouvant y répondre.

8 ÉTAPES SIGNIFICATIVES DE LA TRAJECTOIRE DU PROCHE AIDANT

1. INQUIÉTUDE FACE À L'ÉTAT DE SANTÉ DE MON PROCHE
2. RECHERCHE D'INFORMATIONS ET DE SERVICES
3. DÉMARCHE VERS LE DIAGNOSTIC
4. MISE EN PLACE DES SERVICES DE SOUTIEN
5. DÉTÉRIORATION DE L'ÉTAT DE SANTÉ DE MON PROCHE
6. CHOIX DU MILIEU DE VIE
7. FIN DE VIE ET DEUIL
8. NOUVEAU PROJET DE VIE

Voici huit étapes significatives de la trajectoire du proche aidant qui accompagne une personne aînée en perte d'autonomie.

Le parcours de chaque proche aidant est unique.
Les étapes présentées peuvent donc varier d'une personne à l'autre.

INQUIÉTUDE FACE À L'ÉTAT DE SANTÉ DE MON PROCHE

Astuces

- **Partagez vos inquiétudes avec vos proches (famille, ami, collègue, voisin).**
- **Rassemblez au même endroit les informations importantes de votre proche à l'aide des fiches pratiques ci-dessous.**

Outils

« Fiches pratiques à l'attention des proches aidants »

1- Renseignements généraux sur la personne aidée
2- Bottin (ressources de l'aidé)
3- Documents importants de la personne aidée
4- Fiche santé
5- Activité de la vie quotidienne
6- Fiche signalitique

Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval
Québec

2 RECHERCHE D'INFORMATIONS ET DE SERVICES

Astuces

- **Prévoyez un rendez-vous avec le médecin de la personne aidée.**
  Si votre proche n'a pas de médecin de famille, une demande peut être remplie par lui-même ou par vous :
  - **Par Internet** au Guichet d'accès à un médecin de famille (GAMF) : sante.gouv.qc.ca « Inscription auprès d'un médecin de famille » ou
  - **Par Internet** au Guichet d'accès clientèle orpheline (GACO) : http://sante.gouv.qc.ca/votre-gaco/

  Par téléphone contactez Info-santé au 811.

- **N'hésitez pas à utiliser les services offerts.** Soyez proactifs ! Inscrivez-vous le plus rapidement possible, car il pourrait y avoir des listes d'attente. Sachez qu'il est possible de formuler des demandes de services dans plusieurs organisations en même temps.

Outils

Guides d'accompagnement pour proches aidants

- Les sentiers du proche aidant - Appui Outaouais
- Des pistes et des ressources à explorer - Appui Lanaudière
- Accompagner tout en gardant l'équilibre : Guide d'accompagnement et d'informations à l'attention des proches aidants d'aînés. - Appui Laurentides
- Aide-mémoire pour les proches aidants - Société Alzheimer des Maskoutains

www.troussesosabus.org

3 DÉMARCHE VERS LE DIAGNOSTIC

Astuces

- **Assurez-vous que votre proche soit accompagné aux rendez-vous médicaux, préparez vos questions avant les rendez-vous et prenez des notes.**
- **Informez-vous des forfaits de stationnement dans les services hospitaliers.**
- **Rassemblez et tenez à jour tous les documents légaux et fiscaux de votre proche (mandat en cas d'inaptitude – mandat de protection, procuration, testament, etc.).**

Outils

- **Outil disponible sur le territoire des Maskoutains**
  - **Fiche signalétique - Outil disponible sur le territoire des Maskoutains.** Pour les usagers qui ne proviennent pas du secteur des Maskoutains – Vallée des Patriotes, veuillez vous informer auprès de la Société Alzheimer qui dessert votre secteur.
- **Se préparer au rendez-vous médical**

éducaloi

https://educaloi.qc.ca/proches-aidants-comment-la-loi-vous-outille

4 MISE EN PLACE DES SERVICES DE SOUTIEN

Astuces

- **Pour obtenir des services de soutien à domicile par le CLSC, une évaluation de votre proche doit être effectuée par un professionnel de l'un des trois CISSS de la Montérégie ou du CIUSSS de l'Estrie**
- **Gardez vos reçus. Vous pourriez avoir droit à certains crédits d'impôt.**
- **Assurez-vous de bien comprendre les rôles des différents professionnels en consultant le lexique ci-dessous.**

Outils

Services Québec : « Programmes et services pour les aînés »

« Lexique des professionnels et intervenants »

Qui fait quoi ?
Portrait du partage des tâches

Québec

https://www.quebec.ca/gouv/services-quebec/programmes-et-services-pour-les-aines/

5 DÉTÉRIORATION DE L'ÉTAT DE SANTÉ DE MON PROCHE

Astuces

- **Prenez soin de vous. Identifiez et respectez vos limites. Faites appel aux organismes qui soutiennent les proches aidants.**
- **Impliquez autant que possible la personne aidée dans les prises de décisions et n'hésitez pas à vous faire accompagner.**
- **Lors d'une hospitalisation, privilégiez l'approche adaptée à la personne âgée en consultant les feuillets informatifs ci-dessous.**

Outils

- **« Restez actif et bougez ! »**
- **« Le délirium »**

Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (PIED)
https://santemonteregie.qc.ca/services/programme-integre-dequilibre-dynamique-pied

6 CHOIX DU MILIEU DE VIE

Astuces

- **Référez-vous à l'un des trois CISSS de la Montérégie ou au CIUSSS de l'Estrie pour obtenir de l'information et du soutien dans le choix d'un hébergement public.**
- **Contactez un conseiller en hébergement pour une résidence privée. Consultez l'Association des conseillers en services aux aînés du Québec. Ce service est gratuit.**
- **Si votre situation financière devient précaire suite à l'hébergement de votre conjoint, informez-vous sur le programme de séparation involontaire mis en place par le gouvernement fédéral.**

Outils

Guide de survie pour les proches aidants - (RAANM)

Bien choisir son nouveau lieu de résidence

Choisir mon chez moi

« Signer un bail avec une résidence privée : Un guide pour les aînés et les propriétaires »

Régie du logement Québec

7 FIN DE VIE ET DEUIL

Astuces

- **Informez-vous des services d'accompagnement en fin de vie et de deuil.**
- **Le processus de deuil est unique à chacun. Respectez votre rythme. Écoutez vos besoins et faites ce qui vous fait du bien. Ne vous isolez pas.**
- **Si vous travaillez, informez-vous sur les prestations de compassion et prestation pour proche aidant d'adulte offertes par le gouvernement fédéral.**
- **Renseignez-vous au service Info-aidant au 1 855 852-7784 pour trouver un groupe de proches aidants endeuillés près de chez vous.**

Outils

« Que faire lors d'un décès : Mon parcours personnalisé »

« Le processus de deuil : Faire face à la maladie »

Référez-vous aux CISSS ou à la travailleuse sociale associée au dossier de votre proche
CISSS Montérégie Ouest , CISSS Montérégie Est, CISSS Montérégie Centre
Que faire lors d'un décès : https://www.quebec.ca/gouv/services-quebec/deces/
Avant de m'envoler de la FADOQ – Pour l'achat : https://www.avantdemenvoler.ca/

8 NOUVEAU PROJET DE VIE

Astuces

- **Tentez de retrouver un équilibre entre vos obligations, vos besoins et vos désirs.**
- **Prenez du temps pour vous. Plusieurs activités sociales sont offertes dans la communauté.**

Outils

« Bien vieillir ? C'est possible ! »

www.passeportsante.net

« Conseils pour la bonne forme mentale »

Association canadienne pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

www.cmha.ca

CENTRES INTÉGRÉS DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX (CISSS) DE LA MONTÉRÉGIE

Les CISSS de la Montérégie offre un service d'accueil à toute la population de la Montérégie. Consultez le site santemonteregie.qc.ca

Les réseaux locaux de santé (RLS) de la Haute-Yamaska et de la Pommeraie font désormais partie du CIUSSS de l'Estrie. Consultez le site santeestrie.qc.ca

- **Pour des services de soutien à domicile : entretien ménager, popote roulante, soins infirmiers, soutien psychosocial, réadaptation, nutrition, autres.**
- **Pour des services psychosociaux urgents ou non : problèmes de santé mentale, abus, pauvreté, exclusion, détresse émotive ou psychologique, autres.**
- **Pour des activités de prévention : groupes de soutien aux proches aidants, prévention des chutes, cours de groupe : « Prendre en main sa santé », « Bien manger », « Musclez vos méninges », autres.**
- **Pour des informations sur les services en dépendance : alcool, drogue, jeu.**

Pour recevoir des services de l'un des trois CISSS de la Montérégie, vous devez répondre à certains critères et avoir été préalablement évalué par un professionnel de la santé. Dans certains cas, un intervenant pivot vous sera attribué.

Si un intervenant pivot est déjà assigné au dossier, adressez-vous directement à ce dernier afin d'obtenir de l'information ou des services.

Vous avez des inquiétudes ?
Vous vous posez des questions sur votre santé ?
Vous vivez une difficulté ou de la détresse ?

811
Info-Santé | Info-Social

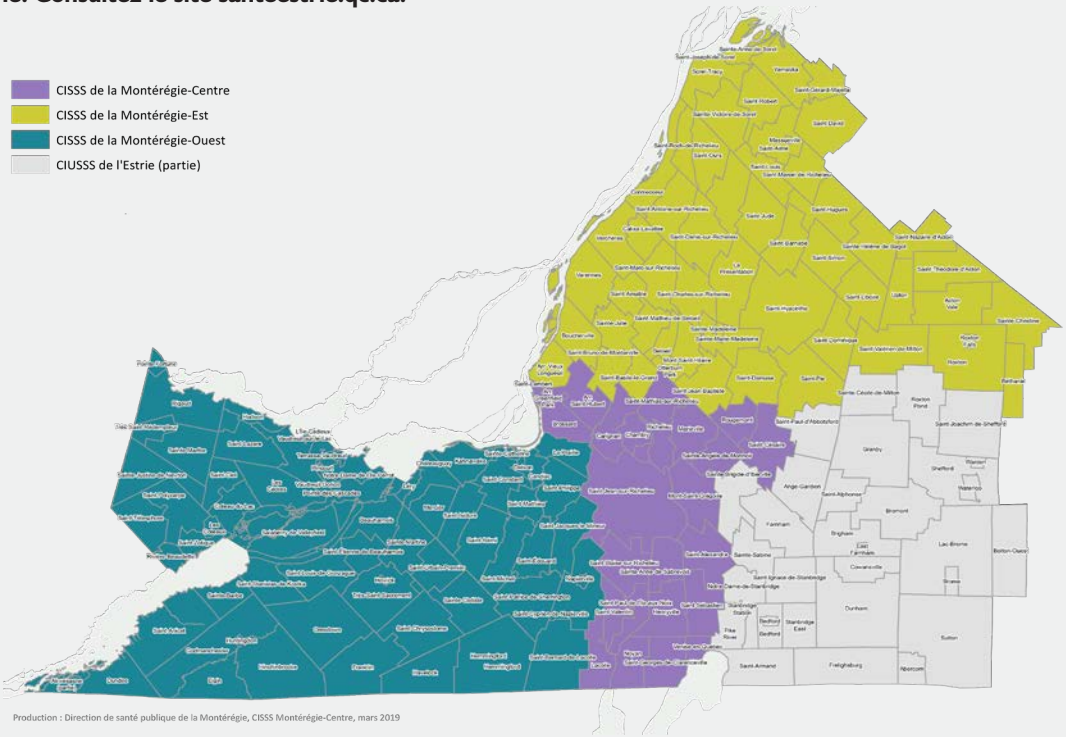
Un menu d'accueil permet d'orienter votre appel vers une infirmière ou un intervenant psychosocial.

Les services Info-Santé et Info-Social sont accessibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Ils sont gratuits et confidentiels.

CARTE DES CENTRES INTÉGRÉS DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX (CISSS) DE LA MONTÉRÉGIE

Les CISSS de la Montérégie offre un service d'accueil à toute la population de la Montérégie. Consultez le site santemonteregie.qc.ca.

Les réseaux locaux de santé (RLS) de la Haute-Yamaska et de la Pommeraie font désormais partie du CIUSSS de l'Estrie. Consultez le site santeestrie.qc.ca.



Production : Direction de santé publique de la Montérégie, CISSS Montérégie-Centre, mars 2019

BESOINS

FORMATION, INFORMATION ET SOUTIEN PSYCHOSOCIAL

DÉFINITION DES SERVICES

INFORMATION	Les services d'information se définissent comme des activités visant à informer le proche aidant des services et des connaissances utiles à son rôle. Ces services regroupent les activités de types café-rencontre, conférence, séance ou rencontre d'information, activités de sensibilisation ainsi que les outils d'information.
FORMATION	Les services de formation sont des activités visant à ce que le proche aidant développe les connaissances, les compétences et les comportements utiles à son rôle. Ces services comprennent des ateliers ou des activités de formation en groupe ou individuelle, d'une durée variable et offerts par un formateur ou un expert reconnu.
SOUTIEN PSYCHOSOCIAL	Le soutien psychosocial comprend les services d'écoute, de soutien, de référence, de consultation et de suivi offerts au proche aidant pour prévenir une détresse psychologique. Les activités de soutien comprennent l'intervention psychosociale individuelle ainsi que des groupes de soutien et d'entraide.

***Services privés disponibles**

BESOINS

FORMATION, INFORMATION ET SOUTIEN PSYCHOSOCIAL

$ Des frais peuvent être reliés à certains services

LES RESSOURCES

PÔLE EST DE LA MONTÉRÉGIE	• Action service aux proches aidants de Longueuil (Information et soutien psychosocial seulement)	450 928-0776
	• Assitance and Referral Centre (Information et formation seulement)	514 605-9500
	• Association des aidants naturels du Bas-Richelieu	450 730-0880
	• Aidants naturels des Seigneuries	450 649-0604
	• Centre d'action bénévole de Boucherville	450 655-9081
	• Maison de la famille des Maskoutains	450 771-4010
	• Maison de la Famille de la Vallée du Richelieu	450 446-0852
	• La Maison soutien aux aidants	450 375-9115
	• Regroupement soutien aux aidants de Brome-Missisquoi	450 263-4236
	• Service Info-aidant	1 855 852-7784
	• Société Alzheimer Granby et région	450 777-3363
	• Société Alzheimer des Maskoutains-Vallée-des-Patriotes	450 768-6616
	• Société Alzheimet Rive-Sud - Point de service Sorel	450 742-7333

* Veuillez-vous référez à l'onglet des CISSS de la Montérégie et le CIUSSS de l'Estrie

* La liste des services est non exhaustive. Il se peut que certains services soient offerts par d'autres ressources, référez-vous au répertoire des ressources en ligne sur le site Internet de l'Appui à lappui.org.

BESOINS

FORMATION, INFORMATION ET SOUTIEN PSYCHOSOCIAL

Des frais peuvent être reliés à certains services

LES RESSOURCES

PÔLE OUEST DE LA MONTÉRÉGIE	• CISSS de la Montérrégie Ouest*	
	• Les Aidants naturels du Haut-Saint-Laurent	450 826-1243
	• Assistance and Referral Centre (Information et formation seulement)	514 605-9500
	• Centre d'action bénévole du Grand Châteauguay	450 699-6289
	• Centre d'action bénévole de Valleyfield	450 373-2111
	• Centre de bénévolat Rive-Sud - Point de service Candiac	450 659-9651
	• Parrainage civique de Vaudreuil-Soulanges	450 455-8986
	• Service Info-aidant	1 855 852-7784
	• Service d'action bénévole «Au coeur du jardin»	450 454-6567
	• Société Alzheimer du Suroît	450 373-0303
	• Société Alzheimer Rive-Sud (Point de service Brossard)	450 445-6660

* Veuillez-vous référez à l'onglet des CISSS de la Montérégie et le CIUSSS de l'Estrie

* La liste des services est non exhaustive. Il se peut que certains services soient offerts par d'autres ressources, référez-vous au répertoire des ressources en ligne sur le site Internet de l'Appui à lappui.org.

BESOINS

FORMATION, INFORMATION ET SOUTIEN PSYCHOSOCIAL

$ Des frais peuvent être reliés à certains services

LES RESSOURCES

PÔLE CENTRE DE LA MONTÉRÉGIE	• CISSS de la Montérégie Centre*	
	• Assistance and Referral Centre • (Information et formation seulement)	514 605-9500
	• Centre d'action bénévole de Saint-Jean-sur-Richelieu	450 347-7527
	• Centre de bénévolat Rive-Sud - Point de service Chambly	450 658-4325
	• Centre communautaire l'Entraide Plus	450 658-4469
	• Centre de soutien entr'Aidants	450 465-2520
	• Maison des Tournesols	450 445-9290
	• Service Info-aidant	1 855 852-7784
	• Société Alzheimer du Haut-Richelieu	450 347-5500
	• Société Alzheimer Rive-Sud	450 442-3333
	• Services sociaux helléniques du Québec	450 688-2091

* Veuillez-vous référez à l'onglet des CISSS de la Montérégie et le CIUSSS de l'Estrie

* La liste des services est non exhaustive. Il se peut que certains services soient offerts par d'autres ressources, référez-vous au répertoire des ressources en ligne sur le site Internet de l'Appui à lappui.org.

RÉPIT

DÉFINITION DES SERVICES

TYPES DE RÉPIT	Le répit se définit par des services qui consistent à libérer temporairement le proche aidant du rôle d'accompagnement qu'il tient pour lui permettre de refaire le plein d'énergie, de se reposer et d'acquitter ses obligations personnelles ou professionnelles. Il peut être individuel et offert à domicile ou dans une ressource d'hébergement. Il peut aussi prendre la forme d'un répit de groupe comme les haltes-répit et les centres de jour. Les services de répit incluent également le répit dit accessoire, type de répit associé à un service d'information, de formation ou de soutien psychosocial auxquels l'aidant ne pourrait participer s'il n'avait un service de répit combiné à cet autre service.

***Services privés disponibles**

BESOINS

RÉPIT

Des frais peuvent être reliés à certains services

LES RESSOURCES

PÔLE EST DE LA MONTÉRÉGIE	• CISSS de la Montérégie Est et CIUSSS de l'Estrie*	
	• Action service aux proches aidants de Longueuil (à domicile)	450 928-0776
	• Association des aidants naturels du Bas-Richelieu	450 730-0880
	• Centre d'action bénévole de Granby	450 372-5033
	• Centre d'action bénévole de Boucherville	450 655-9081
	• Coop de soutien à domicile du Pays des Vergers	450 266-5484
	• Maison de la famille des Maskoutains (halte-répit)	450 771-4010
	• Maison de la famille de la Vallée du Richelieu	450 446-0852
	• La Maison soutien aux aidants	450 375-9115
	• Regroupement soutien aux aidants de Brome-Missisquoi	450 263-4236
	• Seniors Respite Montérégie	450 486-4722
	• Société Alzheimer Granby et région	450 777-3363
	• Société Alzheimer des Maskoutains-Vallée-des-Patriotes	450 768-6616

* Veuillez-vous référez à l'onglet des CISSS de la Montérégie et le CIUSSS de l'Estrie

* La liste des services est non exhaustive. Il se peut que certains services soient offerts par d'autres ressources, référez-vous au répertoire des ressources en ligne sur le site Internet de l'Appui à lappui.org.

BESOINS

RÉPIT

Des frais peuvent être reliés à certains services

LES RESSOURCES

PÔLE OUEST DE LA MONTÉRÉGIE	• CISSS de la Montérrégie Ouest*	
	• Les Aidants naturels du Haut-Saint-Laurent	450 826-1243
	• Nova Hudson	450 458-5727
	• Projet Communic-action	450 264-5197
	• Service d'aide à domicile Vaudreuil-Soulanges	450 424-3919
	• Service d'aide domestique Jardins Roussillon	450 993-0706
	• Seniors Respite Montérégie	450 486-4722
	• Société Alzheimer du Haut-Richelieu	450 347-5500
	• Société Alzheimer du Suroît	450 373-0303
	• Société Alzheimer Rive-Sud (Point de service Brossard)	450 445-6660

* Veuillez-vous référez à l'onglet des CISSS de la Montérégie et le CIUSSS de l'Estrie

* La liste des services est non exhaustive. Il se peut que certains services soient offerts par d'autres ressources, référez-vous au répertoire des ressources en ligne sur le site Internet de l'Appui à lappui.org.

BESOINS

RÉPIT

Des frais peuvent être reliés à certains services

LES RESSOURCES

PÔLE CENTRE DE LA MONTÉRÉGIE	• CISSS de la Montérégie Centre	
	• Amelys - Service d'aide à domicile	450 466-8444
	• Centre d'action bénévole de Saint-Jean-sur-Richelieu	450 347-7527
	• Centre de soutien entr'Aidants	450 465-2520
	• Centre communautaire l'Entraide Plus	450 658-4469
	• Coopérative aide Rive-Sud métropolitaine (à domicile)	450 679-2433
	• Maison des Tournesols (halte-répit)	450 445-9290
	• Seniors Respite Montérégie	450 486-4722
	• Services sociaux helléniques du Québec (halte-répit)	450 688-2091
	• Société Alzheimer du Haut-Richelieu	450 347-5500
	• Société Alzheimer Rive-Sud	450 442-3333

* Veuillez-vous référez à l'onglet des CISSS de la Montérégie et le CIUSSS de l'Estrie

* La liste des services est non exhaustive. Il se peut que certains services soient offerts par d'autres ressources, référez-vous au répertoire des ressources en ligne sur le site Internet de l'Appui à lappui.org.

BESOINS

SÉCURITÉ

Des frais peuvent être reliés à certains services

LES RESSOURCES

APPEL DE SÉCURITÉ	• Centrale nationale pour connaître les organismes de votre secteur offrant le programme PAIR	1 877 997-7247
	• Centre d'action bénévole de Saint-Jean-sur-Richelieu	450 347-7527
	• Bonjour quotidien (Centre d'action bénévole de Valleyfield)	450 373-2111
ACCESSOIRES DE SÉCURITÉ (BRACELET, PENDENTIF, BOUTON, AUTRE)	• CISSS de la Montérégie et CIUSSS de l'Estrie*	
	• Centre d'action bénévole de Granby	450 372-5033
	• Centre d'action bénévole du Bas-Richelieu	450 743-4310
RAPPEL ET PRISE DE MÉDICAMENTS	• CISSS de la Montérégie*	
	• Centrale nationale pour connaître les organismes de votre secteur offrant le programme PAIR	1 877 997-7247
MALTRAITANCE ET ABUS	• CISSS de la Montérégie* (travailleur social)	
	• Ligne Aide Abus Aînés	1 888 489-2287
	• Curateur publique du Québec	1 800 363-9020
	• Centre d'aide et d'assistance aux plaintes de la Montérégie	1 877 767-2227
	• Poste de police de quartier (agent communautaire)	

* Veuillez-vous référez à l'onglet des CISSS de la Montérégie et le CIUSSS de l'Estrie

* La liste des services est non exhaustive. Il se peut que certains services soient offerts par d'autres ressources, référez-vous au répertoire des ressources en ligne sur le site Internet de l'Appui à lappui.org.

BESOINS

SERVICES SPÉCIALISÉS

Des frais peuvent être reliés à certains services

LES RESSOURCES

ADAPTATION (AIDE TECHNIQUE, DOMICILE, VÉHICULE)	• CISSS de la Montérégie et CIUSSS de l'Estrie*	
	• Société de l'assurance automobile du Québec SAAQ	1 800 361-7620
FISCALITÉ (CRÉDIT D'IMPÔT, DÉCLARATION DE REVENUS, SÉPARATION INVOLONTAIRE)	• Agence du revenu du Canada	1 800 267-6999
	• Assurance-Emploi (prestation pour proche aidant d'adulte)	450 622-1228
	• Carrefour d'information pour ainés (Cowansville, Granby, Valleyfield)	514 864-6299
	• Revenu Québec	1 800 267-6299
	• Service Canada (bureaux locaux)	
DROIT (ASSURANCES, BAIL, CURATELLE, MANDAT EN CAS D'INAPTITUDE, PROCURATION, TESTAMENT)	• CISSS de la Montérégie et CIUSSS de l'Estrie* (travailleur social)	
	• Association coopérative d'économie familiale Rive-Sud (ACEF)	450 662-9428
	• ACEF Montérégie-Est (Granby - Saint-Hyacinthe)	450 375-1443
	• Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR)	1 877 935-1551
	• Centre d'aide et d'assistance aux plaintes de la Montérégie (CAAP)	1 877 767-2227
	• Centre de justice de proximité de la Montérégie	1 844 723-3700
	• Inform'elle	450 443-3442

* Veuillez-vous référez à l'onglet des CISSS de la Montérégie et le CIUSSS de l'Estrie

* La liste des services est non exhaustive. Il se peut que certains services soient offerts par d'autres ressources, référez-vous au répertoire des ressources en ligne sur le site Internet de l'Appui à lappui.org.

BESOINS

SERVICES SPÉCIALISÉS

Des frais peuvent être reliés à certains services

LES RESSOURCES		
MÉDIATION FAMILIALE	• Centre de justice de proximité de la Montérégie	1 844 723-3700
NUTRITION	• CISSS de la Montérégie et CIUSSS de l'Estrie* (nutritionniste)	
SERVICES FUNÉRAIRES	• Coopérative funéraire du Grand Montréal	450 934-9808
SOINS DE FIN DE VIE ET DEUIL	• CISSS de la Montérégie et CIUSSS de l'Estrie*	
	• Centre d'action bénévole de Valleyfield	450 373-2111
	• Centre de soutien entr'Aidants	450 465-2520
	• La Maison soutien aux aidants	450 375-9115
	• Les Aidants naturels du Haut-Saint-Laurent	450 826-1243
	• Ligne d'écoute 1 800 LE-DEUIL	1 800 533-3845
	• Nova-Hudson	450 458-5727

* Veuillez-vous référez à l'onglet des CISSS de la Montérégie et le CIUSSS de l'Estrie

* La liste des services est non exhaustive. Il se peut que certains services soient offerts par d'autres ressources, référez-vous au répertoire des ressources en ligne sur le site Internet de l'Appui à lappui.org.

BESOINS

SERVICES SPÉCIALISÉS

Des frais peuvent être reliés à certains services

	LES RESSOURCES	
MÉDIATION FAMILIALE	• Centre de justice de proximité de la Montérégie	1 844 723-3700
NUTRITION	• CISSS de la Montérégie et CIUSSS de l'Estrie* (nutritionniste)	
SERVICES FUNÉRAIRES	• Coopérative funéraire du Grand Montréal	450 934-9808
SOINS DE FIN DE VIE ET DEUIL	• CISSS de la Montérégie et CIUSSS de l'Estrie*	
	• Centre d'action bénévole de Valleyfield	450 373-2111
	• Centre de soutien entr'Aidants	450 465-2520
	• La Maison soutien aux aidants	450 375-9115
	• Les Aidants naturels du Haut-Saint-Laurent	450 826-1243
	• Ligne d'écoute 1 800 LE-DEUIL	1 800 533-3845
	• Nova-Hudson	450 458-5727

* Veuillez-vous référez à l'onglet des CISSS de la Montérégie et le CIUSSS de l'Estrie

* La liste des services est non exhaustive. Il se peut que certains services soient offerts par d'autres ressources, référez-vous au répertoire des ressources en ligne sur le site Internet de l'Appui à lappui.org.

BESOINS

SOINS À LA PERSONNE AIDÉE

(AIDE AU BAIN, HABILLEMENT, LEVER / COUCHER, AIDE À DOMICILE)

Des frais peuvent être reliés à certains services

LES RESSOURCES		
PÔLE EST DE LA MONTÉRÉGIE	• CISSS de la Montérégie et CIUSSS de l'Estrie*	
	• Coopérative de solidarité Autonomie Chez soi	450 372-1000
	• Coopérative de solidarité en entretien du Bas-Richelieu	450 743-9181
	• Coopérative de soutien à domicile du Pays des Vergers	450 266-5484
FPÔLE OUEST DE LA MONTÉRÉGIE	• CISSS de la Montérégie-Ouest*	1 800 267-6999
	• Coopérative Coup de pouce des Moissons	450 429-4229
	• Service d'aide à domile Jardins-Roussillon	450 993-0706
	• Service d'aide à domicile Vaudreuil-Soulanges	1 800 267-6299
	• Service Canada (bureaux locaux)	450 424-3919
PÔLE CENTRE DE LA MONTÉRÉGIE	• CISSS de la Montérégie-Centre*	
	• Amélys - Service d'aide à domicile	450 466-8444
	• Coopérative Aide Atout	450 446-2108
	• Coopérative aide Rive-Sud Métropolitaine	450 679-2433
	• Centre d'aide et d'assistance aux plaintes de la Montérégie (CAAP)	1 877 767-2227
	• Centre de justice de proximité de la Montérégie	1 844 723-3700
	• Inform'elle	450 443-3442

* Veuillez-vous référez à l'onglet des CISSS de la Montérégie et le CIUSSS de l'Estrie

* La liste des services est non exhaustive. Il se peut que certains services soient offerts par d'autres ressources, référez-vous au répertoire des ressources en ligne sur le site Internet de l'Appui à lappui.org.

BESOINS

TÂCHES DOMESTIQUES

Des frais peuvent être reliés à certains services

	LES RESSOURCES	
ENTRETIEN MÉNAGER (QUOTIDIEN, SAISONNIER)	• CISSS de la Montérégie et CIUSSS de l'Estrie*	
	• Coopérative de solidarité en entretien du Bas-Richelieu (Est)	450 743-9181
	• Coopérative de solidarité Autonomie chez soi (Est)	450 372-1000
	• Coopérative de soutien à domicile du Pays des vergers (Est)	450 266-5484
	• Coopérative Coup de pouce des Moissons (Ouest)	450 429-4229
	• Service d'aide à domicile Jardins-Roussillon (Ouest)	450 993-0706
	• Service d'aide à domicile Vaudreuil-Soulanges (Ouest)	450 424-3919
	• Amélys - Service d'aide à domicile (Centre)	450 466-8444
	• Coopérative Aide Atout (Centre)	450 446-2108
	• Mobil-Aide (Centre)	514 447-3630
REPAS DÉPANNAGE ALIMENTAIRE, METS CONGELÉS, REPAS COMMUNAUTAIRE, CUISINE COLLECTIVE, POPOTE ROULANTE ET AIDE À LA PRÉPARATION DE REPAS)	• CISSS de la Montérégie et CIUSSS de l'Estrie* (référence pour les popotes roulantes)	
	• Centre d'action bénévole de Beauharnois	450 429-6453
	• Centre d'action bénévole de Saint-Jean-sur-Richelieu	450 347-7527
	• Centre de bénévolat Acton Vale	450 546-7332
	• La Croisée de Longueuil	450 677-8918

* Veuillez-vous référez à l'onglet des CISSS de la Montérégie et le CIUSSS de l'Estrie

* La liste des services est non exhaustive. Il se peut que certains services soient offerts par d'autres ressources, référez-vous au répertoire des ressources en ligne sur le site Internet de l'Appui à lappui.org.

BESOINS

TRANSPORT

Des frais peuvent être reliés à certains services

LES RESSOURCES

AVEC OU SANS ACCOMPAGNEMENT
(COURSES, RENDEZ-VOUS MÉDICAUX)

• Baladeur René de Longueuil	450 651-2210
• Centre d'action bénévole (CAB)*	
• Coopérative Aide Rive-Sud Métropolitaine	450 679-2433
• Coopérative de soutien à domicile du Pays des Vergers (Est)	450 266-5484
• Club Saint-Luc de Verchères	450 583-3032
• Fondation Pierre Jule Crevier	450 375-1153
• Joyeux retraités de Longueuil	450 677-4479
• Organisme voué aux personnes atteites de cancer	1 866 386-8722
• Nova Hudson	450 458-5727
• Parraine civique de Vaudreuil-Soulandes	450 455-8986
• Projet Communic-Action	450 264-5197
• Service d'accompagnement bénévole et communautaire	1 866 764-1131

* La liste des services est non exhaustive. Il se peut que certains services soient offerts par d'autres ressources, référez-vous au répertoire des ressources en ligne sur le site Internet de l'Appui à lappui.org.

TRANSPORT

BESOINS

Des frais peuvent être reliés à certains services

LES RESSOURCES

TRANSPORT ADAPTÉ	• Ami-Bus	450 375-2069
	• Omnibus	450 546-4039
	• Régis intermunicipale de transports adaptés de la Vallée du Richelieu (RITA)	450 446-2727
	• Service de transport adapté et collectif (offert dans plusieurs MRC, renseignez-vous)	
	• Transport adapté RTL	450 670-2992
	• Transport Soleil	450 424-0744
VIGNETTE DE STATIONNEMENT POUR PERSONNE HANDICAPÉE	• Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ)	1 800 361-7620

* La liste des services est non exhaustive. Il se peut que certains services soient offerts par d'autres ressources, référez-vous au répertoire des ressources en ligne sur le site Internet de l'Appui à lappui.org.

CE GUIDE EST PRÉSENTÉ PAR
L'APPUI MONTÉRÉGIE

D'APRÈS UNE ADAPTATION DU GUIDE DE PARCOURS ET DE SOUTIEN AU PROCHE AIDANT CRÉÉ PAR COMITÉ DE SOUTIEN AUX PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS DE LAVAL

Carole Singher, directrice générale	**Lumi-Vie**
Cyndia Brunet, organisatrice communautaire	**CISSS de Laval**
Diane Lavergne, directrice générale	**L'Appui Laval**
France Boisclair, directrice générale	**Association Lavalloise des Personnes Aidantes**
Lise Lalande, directrice générale	**Société Alzheimer Laval**
Marie-Chantal Jarry, présidente	**Dames de compagnie & Cie**
Marie Tonto-Donati	**Proche aidante**

Conception et production : Prétexte Communications
Adaptation : L'Appui Montérégie
Impression : ML Digital

Le GPS, Guide de parcours et de soutien pour les proches aidants, est une idée originale du comité régional GPS de l'Appui Laval.

POUR DES ASTUCES

POUR VOS BESOINS

Ce projet est financé par

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS

MONTÉRÉGIE

INFO-AIDANT : 1 855 852-7784

Écoute · Information · Références

www.gpsprocheaidant.ca

POUR DES RESSOURCES

POUR DES OUTILS