

La perte d'autonomie et l'accès aux services à domicile



Pendant votre séjour à l'hôpital, votre équipe de soins a estimé que retourner à la maison pourrait vous poser quelques défis. Cette fiche vous présente les ressources disponibles pour vous aider à le faire.

Pourquoi me remet-on cette fiche?

Continuer à rester chez soi lorsqu'on vieillit est important pour tout le monde. Mais il arrive qu'il ne soit plus possible de tout faire soi-même. C'est ce qu'on appelle la perte d'autonomie.

Des difficultés à faire les gestes de la vie quotidienne peuvent venir peu à peu ou de façon soudaine. Retrouver votre autonomie comme avant votre séjour à l'hôpital peut être difficile, malgré vos efforts. Si ces difficultés vous empêchent de vivre de manière autonome à la maison, il faut penser à trouver de l'aide.



Qui peut m'aider à trouver des ressources?

Au CHUM, votre infirmière soignante peut demander de l'aide à une intervenante pour vous soutenir, selon vos besoins (travailleuse sociale, infirmière de liaison, infirmière de suivi de clientèle). Celle-ci verra avec vous quels sont vos besoins d'aide à la maison.



IMPORTANT

Pour que cela marche, vous devez être prêt mentalement à recevoir cette aide.

Est-ce que j'aurai toujours besoin d'aide?

Si votre situation est liée à un problème ponctuel, comme une fracture d'un bras, votre perte d'autonomie sera sans doute temporaire.

Mais souvent, l'aide à domicile est nécessaire à long terme.

Quels sont les services possibles?

Discutez avec votre famille des services dont vous pensez avoir besoin pour votre retour à la maison.

3 sources d'aide sont possibles.

1 SERVICES DE VOTRE CLSC

Les CLSC donnent de l'aide à domicile si :

- vous êtes admissible en fonction de votre niveau d'autonomie, votre âge, etc.
- les ressources dont vous avez besoin sont disponibles

Ils offrent plusieurs types de services. Voici des exemples.

> Soins infirmiers

- suivi de la prise de médicaments
- suivi des signes vitaux
- soins (pansements, traitements, etc.)

> Aide à domicile

Des auxiliaires vous donnent des soins personnels, vous accompagnent ou vous aident à faire certaines tâches (ex. : prendre votre douche).

> Physiothérapie

- plan de traitement pour l'équilibre et la marche
- traitement de douleurs musculaires
- etc.

> Ergothérapie

- évaluation de votre autonomie chez vous pour que vous soyez en sécurité (pour aller au bain ou aux toilettes, vous laver, cuisiner, etc.)
- adaptation de votre domicile, au besoin (ex. : barres d'appui, banc de bain, fauteuil roulant, lit d'hôpital, matelas thérapeutique)
- évaluation des besoins d'aides techniques ou des moyens pour rendre plus faciles les activités de tous les jours (ex. : plateau à marchette, pinces à long manche, ustensiles adaptés)

> Services psychosociaux

Soutien et suivi régulier lié à la perte d'autonomie.



> Répit pour les aidants naturels

- répit gardiennage (gardien qui vient vous garder pendant que votre proche aidant fait des courses, par exemple)
- centre de jour pour faire des activités
- hébergement temporaire

Votre CLSC peut vous offrir des soins variés et adaptés à votre cas. Toutefois, il est possible qu'il n'ait pas tous les services dont vous avez besoin et qu'il y ait un délai d'attente.

2 SERVICES D'ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

Ils ont souvent des missions spécifiques. Les critères pour être admissible varient d'un organisme à l'autre. Les personnes qui offrent les services peuvent être des bénévoles ou des employés payés.

Ils proposent des services, parfois à l'aide de subventions, qui sont gratuits ou à faible coût pour les usagers, comme :

- aide domestique (ménage, lessive, repas, etc.)
- traiteur
- accompagnement pour rendez-vous médical
- appel sécurisant une fois par semaine
- visite ou appel d'amitié
- épicerie collective
- clinique d'impôt
- aide pour remplir les formulaires
- répit gardiennage
- etc.

3 SERVICES DU SECTEUR PRIVÉ

Des organismes privés offrent une grande variété de services. Beaucoup ne sont pas couverts par l'assurance maladie. C'est, par exemple :

- convalescence dans des centres privés.
- prélèvements à domicile par une infirmière
- location d'équipement spécialisé
- gardiennage
- entretien intérieur et extérieur de votre domicile
- service de traiteurs
- professionnels de la santé (infirmière, ergothérapeute, physiothérapeute)
- etc.

À qui m'adresser si j'ai besoin d'aide ou des questions?

Vérifiez avec l'infirmière soignante qui est la personne-ressource qui favorisera votre retour à domicile : la travailleuse sociale, l'infirmière de liaison ou l'infirmière de suivi de clientèle. Celle-ci est accessible pour vous écouter et établir avec vous l'aide requise pour faire face aux difficultés.



RESSOURCES UTILES

Votre CLSC peut répondre à vos questions. Pour connaître les coordonnées de celui de votre secteur :

> **8-1-1**

> **sante.gouv.qc.ca**

Trouvez une ressource → CLSC

Programme d'aide du gouvernement du Québec : Réductions du tarif de services d'aide à domicile.

> **ramq.gouv.qc.ca**

Citoyens → Programmes d'aide → Aide domestique

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

