

# L'autodéfense de l'aidant :

## SOUTENIR VOTRE PROCHE ET VOUS-MÊME



### QU'EST CE QUE L'AUTODÉFENSE DE L'AIDANT?

La défense des intérêts des aidants consiste à s'assurer que les besoins, les droits et les préférences de votre proche sont satisfaits tout en veillant à votre bien-être. Le rôle de l'aidant est essentiel pour naviguer dans les systèmes de santé, coordonner les soins et être le porte-parole de l'être cher en cas de besoin.



### COMPÉTENCES DE BASE EN MATIÈRE DE DÉFENSE DES INTÉRÊTS

#### 01 LA COMMUNICATION :

- Être clair, concis et affirmatif lorsque vous discutez des besoins de votre proche.
- Utiliser des outils tels que des carnets ou des applications pour faire le suivi des informations clés.
- Pratiquer l'écoute active avec les prestataires de soins de santé pour bien comprendre les plans de soins.

#### 02 L'ORGANISATION :

- Tenir des dossiers détaillés sur les antécédents médicaux et les traitements de votre proche.
- Utiliser des calendriers et des rappels pour gérer les rendez-vous et les horaires de prise de médicaments.

#### 03 LA RECHERCHE :

- Être informé sur l'état de santé de votre proche et les traitements disponibles.
- Découvrir les ressources communautaires et les groupes de soutien pour les aidants.



### LE RÔLE D'UN DÉFENSEUR DES AIDANTS

#### 01 SOUTENIR VOTRE PROCHE :

- Communiquer efficacement avec les prestataires de soins de santé.
  - Assurer le suivi des dossiers médicaux, des médicaments et des rendez-vous.
- Donner à votre proche la possibilité de participer aux décisions concernant ses soins.

#### 02 PRENDRE SOIN DE VOUS MÊME :

- Reconnaître l'importance de votre santé mentale et physique.
- Chercher du soutien auprès de votre famille, des amis ou des services professionnels.
- Demander des ressources et des soins de répit pour éviter l'épuisement.



### STRATÉGIES POUR UNE DÉFENSE EFFICACE

#### 01 ÉTABLIR DES RELATIONS SOLIDES AVEC LES PRESTATAIRES DE SOINS DE SANTÉ :

- Communiquez efficacement avec les professionnels de santé.
- Suivez les dossiers médicaux, les médicaments et les rendez-vous.
- Permettez à votre proche de participer aux décisions concernant ses soins.

#### 02 PLANIFIER À L'AVANCE :

- Se préparer aux rendez-vous médicaux en notant ses questions et ses inquiétudes.
- Tenir une liste à jour des médicaments, y compris les dosages et les horaires.
- Discuter de la planification avancée des soins et des documents juridiques, tels que la procuration.

#### 03 PRENDRE SOIN DE VOUS MÊME :

- Donner la priorité à votre santé physique en mangeant bien, en faisant de l'exercice et en dormant suffisamment.
- Pratiquer des activités qui vous plaisent pour réduire le stress et vous ressourcer.
- Demander des conseils ou rejoindre des groupes de soutien pour partager leurs expériences et obtenir un soutien émotionnel.



## SURMONTER LES DÉFIS DES AIDANTS

### 01 POUR GÉRER LE STRESS :

- Reconnaître les signes d'épuisement, tels que la fatigue ou l'irritabilité, et prendre des mesures pour y remédier.
- Utiliser des techniques de pleine conscience, comme la respiration profonde ou la méditation, pour réduire l'anxiété.

### 02 LA NAVIGATION DANS LES SYSTÈMES COMPLEXES :

- Se familiariser avec les systèmes de soins de santé et les régimes d'assurance.
- Demander une assistante sociale ou un porte-parole du patient si vous avez besoin d'aide pour accéder aux ressources.

### 03 ÉQUILIBRER LES RESPONSABILITÉS :

- Déléguer les tâches à d'autres membres de la famille ou à des amis lorsque cela est possible.
- Explorer les options de soins de répit pour prendre des pauses en cas de besoin.

## QUESTIONS CLÉS À SE POSER :

Est-ce que je communique efficacement les besoins de mon proche ?

Est-ce que je dispose du soutien et des ressources dont j'ai besoin pour concilier les soins et ma propre santé ?

Comment puis-je m'assurer que les décisions relatives aux soins de mon proche sont prises en tenant compte de son avis ?

Quelles stratégies puis-je utiliser pour gérer le stress et éviter l'épuisement ?



## Intervenir dès aujourd'hui

Défendre ses droits en tant qu'aidant est une démarche qui exige de la patience, de la résilience et de l'autocompassion. En vous tenant informé, en établissant des partenariats solides avec les prestataires de soins de santé et en accordant la priorité à votre bien-être, vous pouvez avoir un.



### HEARTLIFE ACADEMY

Pour plus de soutien, d'informations et de ressources, visitez [heartlife.ca](https://heartlife.ca), un organisme de bienfaisance pour la santé cardiaque dirigé par des patients.



## HeartLife FOUNDATION

L'organisme de bienfaisance canadien pour les maladies cardiaques, dirigé par des patients  
"It's About Life, Not Failure™"



rejoignez-nous à [heartlife.ca](https://heartlife.ca)

## Notre mission

La Fondation HeartLife est une organisation caritative axée sur les patients dont la mission est d'améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de maladies cardiovasculaires en mobilisant, en éduquant et en responsabilisant une communauté mondiale. Notre objectif est de créer des solutions durables, de stimuler l'innovation et d'améliorer la santé des patients, des soignants et des familles du monde entier.