

# Autoexamen de la personne aidante : Considérations importantes

Avant de commencer, procédez à un autoexamen en répondant ouvertement et franchement aux questions ci-après. Discutez des attentes avec la personne malade et, s'il y a lieu, avec d'autres membres de la famille; parlez de votre rôle et de la participation de la famille, de la collectivité et des professionnels de la santé, et abordez d'autres aspects et détails des soins à domicile.

## Considérations d'ordre personnel

- Pourquoi suis-je la personne aidante? Est-ce que je suis capable de donner des soins?
- Est-ce que je veux le faire? Combien d'heures par jour ou par semaine dois-je consacrer aux soins? Où vais-je les donner?
- Que sais-je à propos de l'évolution possible de la maladie, des besoins en soins, des exigences physiques et des engagements en temps?
- Qu'est-ce que je ressens à l'idée de donner des soins? Des sentiments contradictoires, de la confiance, de la nervosité, de l'incertitude?
- Est-ce que je veux vraiment faire cela? Est-ce que certains aspects des soins me conviennent, mais pas certains autres?
- Est-ce que j'ai assez de force physique pour faire toutes les tâches qui m'incombent?
- Est-ce que ça me serait très difficile ou même impossible d'assumer cette fonction?
- Quelles seront mes tâches? Suis-je capable de les mener à bien? Est-ce que je suis à l'aise pour les faire (p. ex., administrer des médicaments, aider à l'hygiène personnelle, déplacer la personne dans son lit ou du lit au fauteuil roulant)?
- Est-ce moi qui prendrai les décisions relatives aux soins? Sinon, qui décidera avec moi? Qui me conseillera?
- Quelles sont mes autres responsabilités envers la famille, les enfants, le travail?
- Est-ce que j'aurai besoin de prendre un congé? Ai-je droit à des soutiens ou des avantages liés à mon emploi (p. ex., un congé payé, des services de counseling)? Est-ce que je peux me débrouiller financièrement?
- Comment vais-je me sentir si je ne suis pas à la hauteur, même si j'aimerais beaucoup réussir? Comment la personne malade se sentira-t-elle?

## Considérations pour la personne malade

- La personne malade accepte-t-elle que je sois son aidant.e?
- De quel genre d'aide a-t-elle besoin? Comment les besoins en soins vont-ils évoluer à mesure que la maladie progressera?
- La personne est-elle à l'aise de recevoir des soins de ma part?
- Est-elle à l'aise de recevoir des soins tels que l'aide à l'hygiène personnelle et à la toilette?

## Considérations d'ordre logistique

- Notre logis est-il sûr pour moi, pour la personne malade et pour les fournisseurs de soins? Par exemple, la voie est-elle libre entre la porte et l'endroit où la personne malade doit se rendre? La salle de bain est-elle accessible? Faut-il y installer de l'équipement de sécurité? Est-ce que des précautions ont été prises pour éviter que la personne trébuche, glisse ou tombe? Les lieux sont-ils bien éclairés, en particulier les escaliers?
- Quand la maladie progressera, sera-t-il possible de transférer la personne malade dans un établissement de soins? La personne malade est-elle au courant de cette éventualité? L'accepte-t-elle?
- Est-ce que j'aurai de l'aide extérieure, rémunérée ou non, par l'entremise de ressources communautaires ou d'établissements de soins, de ma famille ou de mes amis? Est-ce que je sais de quelles ressources je dispose et comment m'en prévaloir? Qui s'occupera de quoi?

## Autres considérations importantes

- Quels autres amis ou membres de la famille peuvent m'aider?
- Aurai-je besoin d'équipements spéciaux tels qu'une rampe, un fauteuil roulant ou un lit d'hôpital?
- Aurai-je besoin d'autres articles spécialisés tels que des protège-draps, des produits pour l'incontinence ou des fournitures médicales? Comment vais-je les obtenir?
- Je vis dans une autre ville ou une autre province que la personne malade. Est-ce que je peux en prendre soin à distance? Quel genre de soutien puis-je donner à la personne malade et à l'aidant.e principal.e?
- En réfléchissant bien à ces aspects et en précisant clairement votre rôle, la nature des ressources disponibles et l'évolution possible des besoins en soins, vous comprendrez mieux à quoi vous attendre dans votre rôle d'aidant.e.