



Association des aidants naturels de la Côte-Nord

Journal des aidants de la Côte

Du nouveau pour votre association

L'automne dernier, nous avons déposé une demande auprès de la Ministre de la famille et des aînés, Madame Marguerite Blais, afin de procéder à l'embauche d'un chargé de projet qui aura pour mandat de faire la promotion de la cause des aidants et il aura aussi pour mandat de recruter de nouveaux bénévoles qui offriront de leurs temps pour l'aide à domicile. Nous les appellerons des bénévoles-aidants. Nous souhaitons par ce projet mettre en place une banque de bénévoles qui pourront permettre aux aidants naturels d'obtenir un peu de répit. Nous avons récemment reçu une bonne nouvelle à cet égard, ce qui a permis d'embaucher un chargé de projet qui est Monsieur Éric Martin. Celui-ci travaillera bureau de l'association de la Fibromyalgie et fatigue chronique Manicouagan/Haute Côte-Nord, qui est situé au Centre de réadaptation L'Émergent, au 1250, rue Lestrat, à Baie-Comeau.

Peu de temps après, nous avons aussi reçu une réponse de Centraide Manicouagan Haute-Côte-Nord. Grâce à leur appui financier, nous allons d'ici l'automne procéder à l'embauche d'un animateur/intervenant pour les activités de l'association. Nous reconduirons aussi le projet de répit massage et nous disposons d'un montant pour les frais d'activités.

Comme si ce n'était pas assez, voilà que nous avons obtenu aussi une réponse du placement étudiant du gouvernement du Canada. Grâce à ce programme, nous pourrons embaucher pendant 7 semaines une étudiante en éducation spécialisée. Nous avons procédé à l'embauche de celle-ci, elle est en poste depuis le 31 mai dernier et cela pour une durée de sept semaines.

Du nouveau pour votre association, un plus pour vous. Ces nouveautés feront en sorte que l'association pourra offrir ses services plus efficacement. On peut donc dire que nous sommes sur une erre d'aller et que rien ne peut nous arrêter. Nous sommes très fières de ces petites réussites. C'est un atout précieux pour l'association qui célébrait récemment ses 2 ans d'existence.

De la part de tous les membres du conseil d'administration
De l'Association des aidants naturels de la Côte-Nord, passez un bel été !

JUIN-JUILLET-AOÛT 2010

Dans ce numéro :

Du nouveau pour votre association	1
Mot de la présidente et honneur	2
Soutien aux aidants	3
Saviez-vous que ?	4
Projet répit massage	5
Chargé de projet	5
Signes avant-coureurs AVC	6



Association des aidants
naturels de la Côte-Nord

C.P. 2051
Baie-Comeau (Québec) G5C 2S8
Tél. : 418 589-2229





Carole Sirois

Mot de la présidente



L'été est une période de l'année au cours de laquelle plusieurs associations cessent leurs activités. Or, L'association des aidants naturels aura à ses services un chargé de projet pour une durée de 47 semaines dans le cadre du programme du cœur à l'action pour les aînés. Nous serons ainsi à votre écoute durant l'été si le besoin s'en fait sentir. Vous pourrez rejoindre le chargé de projet au 418 589-2229, c'est le numéro de l'association de la fibromyalgie et fatigue chronique Manicouagan/Haute Côte-Nord.

Lors de la fondation de l'association, nous avons déterminé un plan d'actions et force est de constater que nous avons dépassé nos objectifs puisque les gens connaissent de plus en plus l'association et son utilité. Nous avons un rôle important à jouer afin de soutenir ceux qui sont proches aidants. Quelque soit la maladie, dès l'instant où vous passez du temps à prodiguer des soins à quelqu'un, vous êtes un aidant naturel.

Les aidants naturels font économiser à l'état des millions de dollars et ce n'est pas peu dire. Ils sont une partie importante du réseau de santé, c'est grâce à leur dévouement que la société s'en porte mieux.

On vous lève notre chapeau et passez un bel été!



Notre présidente reçoit la médaille de l'Assemblée nationale

Madame Carole Sirois s'est vu décerner la médaille de l'Assemblée Nationale des mains de Monsieur Yannick Charrette, attaché politique du député Marjolain Dufour. Elle a reçu ce prix lors du quinzième de l'Association fibromyalgie et fatigue chronique Manicouagan/Haute Côte-Nord qui se tenait le 5 mai dernier au Centre de réadaptation L'Émergent. Celle-ci est également présidente de cette association.

En mon nom et au nom des administrateurs du conseil d'Administration, je considère que cet honneur est grandement mérité. Des gens dévoués comme Madame Carole Sirois, il s'en fait très peu. Elle s'implique aussi au sein du conseil d'administration du centre de bénévolat Manicouagan. Les administratrices de l'Association fibromyalgie et fatigue chronique ont eux aussi remis une plaque à celle-ci, afin de souligner son dévouement auprès des membres.

Madame Carole Sirois, en plus d'être notre présidente porte donc de nombreux chapeaux et son apport au milieu communautaire est enfin reconnu. Bravo Carole! On t'espère encore pour plusieurs années.

Éric Martin
Chargé de projet



Soutien aux aidants, qui osera aller plus loin que les vieux pieux Par Chloé Sainte-Marie

Le Québec est en campagne électorale, le gouvernement fédéral peaufine son prochain budget et se demande quoi faire avec les 12 milliards \$ de surplus accumulés. Quels politiciens s'engageront à mettre en place un véritable programme de soutien financier aux aidants, qui va plus loin que les vieux pieux et les bonnes intentions pour véritablement les aider à sortir de la détresse et de l'isolement? Lesquels poseront les gestes attendus pour reconnaître la valeur exceptionnelle et irremplaçable de ces personnes qui permettent à leurs proches de vivre dignement chez eux malgré la maladie ou le handicap? Qu'ils se fassent connaître et prennent dès maintenant des engagements précis, car malgré toutes nos démarches, nous n'en avons pas encore rencontré un qui semble prêt à le faire.

Quand nous avons lancé avec Gilles Carle le www.reseaudesaidants.org, le 4 octobre 2006, nous savions que l'isolement et la détresse des aidants étaient grandes. Mais nous avons été surpris par l'ampleur de la réponse, près de 5 000 personnes ont visité le site en moins de 4 mois, des centaines de témoignages tous les plus bouleversants les uns que les autres. **Un constat s'impose : L'état doit intervenir et vite.**

Nous savions aussi que la compréhension de nos besoins et la présumée compassion que cette cause inspire aux politiciens trouve davantage sa place dans leur discours en campagne électorale que dans les actions et les crédits du gouvernement. La preuve : les programmes offerts pour soutenir les aidants ne sont que des miettes sans commune mesure avec la portée et la valeur des gestes



posés. Pour les aidants, la portée de ces gestes est avant tout humaine. Mais pour l'état, cette valeur devient rapidement économique. Qu'est-ce qu'un petit crédit d'impôt en comparaison avec le coût d'une place en centre d'hébergement. Des dizaines de milliers \$ d'écart par malade par année, des centaines de millions de dollars au total! **Les aidants sont une aubaine pour les finances publiques du Québec!**

Quelque soit les appuis moraux qui se multiplient en cette période, un fait demeure, les aidants ne sont pas suffisamment soutenu par l'état. De notre expérience et des rencontres tenus avec d'autres aidants, nous avons préparé et déposé un cahier de propositions au gouvernement, en fait au Ministre des Finances M Michel Audet et aussi à la présidente du conseil du trésor, Mme Monique Jérôme Forget. Le ministre de la santé n'a pas daigné répondre à notre demande de rencontre, qui date pourtant d'octobre 2006. s'il ne nous reçoit pas avant les élections, on peut imaginer que comme dans la chanson de Félix, après il ne se souviendra pas de notre nom!

Quels sont nos proposition?

D'abord, un crédit d'impôt pour les bénévoles du soutien à domicile, comme annoncé dans le budget Audet. Le ministre a retenu notre idée, mais a limité son financement à 500\$ par bénévole par année et a limité le nombre de ceux-ci à 2 par aidants. Ce qui est ridicule et ne couvre même pas leur frais de déplacement. Nous demandions un crédit pouvant aller de 1600\$ à 2840\$ par année par bénévole, sans limite du nombre de bénévoles.

Cette compensation est importante en terme de reconnaissance de leur engagement, mais aussi parce qu'elles visent à assurer une certaine stabilité de leur présence afin d'éviter aux aidants de toujours recommencer à former de nouvelles personnes.

Puis, nous avons déposé une mesure de soutien financier direct aux aidants qui

Il faut donc assurer une compensation. Nous avons proposé que les aidants aient droit au même soutien financier que les familles d'accueil et que cela s'applique avec les mêmes critères que pour les ressources de type familial et les ressources intermédiaires. Cela éviterait que l'on se retrouve dans la situation aberrante ou quand un aidants confie son conjoint ou son enfant à une famille d'accueil du voisinage, l'état verse à cette ressource en fonction du degré d'autonomie du bénéficiaire, entre 8500\$ et 40 000\$ par année, alors que si l'aidante quitte son travail pour s'occuper de cette personne, il n'a droit qu'à un maigre crédit d'impôt. Cette proposition est fondée sur l'équité et avant de pousser les hauts cris et d'affirmer que le Québec n'a pas les moyens d'une telle mesure, les politiciens devraient regarder du côté de nos voisins du Vermont, qui ont mis en place, en 2005, le programme *choices for care*, une mesure compensatoire pour les aidants qui consiste à leur verser une allocation établie en fonction du nombre d'heures de soin hebdomadaire requis par la personne aidée, par exemple, 30 heures par semaine à 10\$/l'heure pour un montant annuel de 15600\$. Ce programme a

d'ailleurs gagné un prix national aux Etats-Unis en raison de son caractère exemplaire et innovateur.

Pourquoi le Québec, qui a mis au monde le réseau des centres à la petite-enfance, ne s'en inspirerait-il pas?



Saviez-vous que ?

1. Grâce à Centraide Manicouagan Haute Côte-Nord, nous procéderons cet automne à l'embauche d'un animateur / intervenant. Celui-ci aura pour mandat d'effectuer de l'écoute téléphonique et sera responsable de l'animation des activités que l'Association y tiendra. Il s'agit d'un service que celui-ci pourra vous rendre en plus de ceux qui y sont déjà disponibles. Nous grandissons grâce à la détermination et au travail acharné des membres de notre conseil d'administration. Nous sommes encore jeunes, mais nous sommes là et bien vivant. De plus en plus de gens connaissent le nom de l'association, ainsi que les services que celle-ci offre.
2. Nous avons à l'automne 2009 déposé une demande auprès de la Madame Marguerite Blais, ministre de la famille et des aînés. Celle-ci a été faite dans le cadre d'un programme qui a pour nom du cœur à l'action pour les aînés. Nous avons appris récemment que notre demande avait été acceptée. Votre conseil d'administration a donc publié le descriptif de l'emploi, nous avons reçu trois candidatures. Ceux-ci ont été conviés à se présenter devant un comité de sélection composé de Madame Odette Lapointe-Dubé (membre de l'Association des aidants naturels de la Côte-Nord), Monsieur Jean-Pierre Simard (organisateur communautaire CSSS Chûte aux outardes) ainsi que Madame Carole Sirois (Présidente). Suite à ces entrevues de sélection, ce comité a retenu les services de M. Éric Martin comme chargé de projet. Monsieur Martin a démontré son intérêt à travailler pour l'association. De plus, il y était déjà impliqué et il était connu des membres.
3. Nous avons déposé une demande auprès de Service Canada dans le cadre du programme emploi étudiant, afin d'obtenir les services d'une étudiante en éducation spécialisée durant l'été. Celle-ci sera au service des membres de notre association durant sept semaines. J'aurai dans ma tâche à tenir compte de vos besoins et je serai en charge d'organiser son horaire en fonction de vos besoins. Nous savons que sept semaines, c'est un délai assez court, mais nous nous disons qu'un répit s'avère des plus mérité pour certains d'entrevous et nous avons pleinement confiance en celle-ci.

Pour ce faire, nous avons procédé à l'embauche de Madame Eve-Lyne Boutet et nous lui avons fait part de nos attentes, celle-ci est en poste depuis le 31 mai 2010 et le sera jusqu'au 17 juillet 2010. Nous vous avons contacté afin de vous annoncer sa présence et nous vous avons alors expliqué le rôle de celle-ci. Nous essaierons de tenir compte, dans la mesure du possible, de vos besoins. Sachez toutefois que vous aurez à déboursier un léger montant (soit 4\$/h), afin d'obtenir ce service. Cette contribution nous permet de combler la différence d'argent entre ce que Service Canada nous donne et le taux horaire que nous payons à l'étudiante. De plus, nous nous réservons un très léger montant pour des frais d'administration.

Dans l'optique de vouloir vous offrir plus de services, nous nous disons qu'il s'agissait là d'une occasion en or, afin de vous permettre d'avoir un peu plus de répit. Nous savons que vous en avez grandement besoin.

Les membres du conseil d'Administration
de l'Association des aidants naturels de la Côte-Nord





Éric Martin

MON RÔLE CHARGÉ DE PROJET RÉSEAU ENTRE AIDANT

Tel que mentionné dans ce journal, je suis désormais à l'emploi de l'Association des aidants naturels de la Côte-Nord. J'aurai comme mandat de recruter de nouveaux bénévoles pour l'Association. On s'est donné comme objectif de recruter 30 bénévoles aidants. Ces derniers devraient recevoir une formation, afin d'être outillé pour vous offrir un moment de répit. Grâce à l'étudiante que nous avons à notre emploi actuellement, nous aurons la chance de mieux connaître votre profil. Cela nous permettra d'offrir à ces derniers une formation qui prendra en considération votre réalité comme proche aidant.

Nous aurons alors une ressource supplémentaire à votre service et nous espérons pouvoir vous être utile un de ces quatre. Ne vous gênez pas à laisser vos commentaires. Nous nous engageons à en tenir compte dans chacune des actions que nous entreprendrons.

Il me fait plaisir de travailler pour vous au cours de la prochaine année et j'espère atteindre l'objectif qui a été fixé. J'ai jusqu'au printemps 2011 pour réaliser mon mandat, alors soyez un peu patient. Pour le moment, je suis là, prêt à vous écouter si le besoin se fait sentir. J'espère vous rencontrer lors d'une activité de l'Association. Sachez que son existence dépend de vous. C'est-à-dire qu'en prenant votre carte de membre, vous avez la possibilité de vous impliquer en effectuant un peu de bénévolat pour l'association, ou tout simplement de répondre présent aux activités et services qui vous sont offerts, selon votre situation. Vous verrez, on se sent très bien après, cela je vous l'assure.



STATISTIQUES

On estime à 14 400 le nombre de proches aidants dans la région de la Côte-Nord.

La proportion des personnes âgées de 65 ans et plus y est inférieure à celle du Québec. Avec la décroissance de la population totale (familles moins nombreuses, exode des jeunes) et l'augmentation de la population de plus de 65 ans, l'érosion du réseau social naturel constitue un défi. L'accès aux services pour une des plus faibles populations du Québec répartie sur un des territoires les plus étendus représente un autre défi.

En 2031, on prévoit que 27,5 % de la population de la Côte-Nord sera âgée de 65 ans et plus (23 400 personnes).

L'organisation socio sanitaire de la Côte-Nord s'articule autour de huit Centres de santé et de services sociaux (CSSS) et de neuf Centres locaux de services communautaires (CLSC).



Pour le projet pilote répit massage, 16 membres ont pu en bénéficier. Nous savons que le tout a été fort apprécié de ces membres. Grâce à Centraide Manicouagan Haute-Côte-Nord nous pourrons à partir de l'automne offrir à nouveau ce service. Celui-ci comportera des améliorations dans les critères et façon de procéder, cela dans le but de toujours mieux vous servir.

Signes avant-coureurs de l'accident vasculaire cérébral (AVC)

Un accident vasculaire cérébral constitue une urgence médicale. Reconnaître les signes avant-coureurs et réagir immédiatement à leur apparition a une incidence considérable sur les chances de survie et de rétablissement. Le personnel des services médicaux d'urgence devrait vous conduire à un centre hospitalier en mesure de traiter les AVC. Si le diagnostic est un AVC causé par un caillot, les médecins ne peuvent administrer au patient un médicament capable de dissoudre les caillots qu'à l'hôpital et uniquement pendant les quelques heures critiques qui suivent l'apparition des symptômes.* C'est pourquoi il est important de savoir reconnaître les cinq signes avant-coureurs d'un AVC et de signaler immédiatement le 9-1-1 ou le numéro local des services d'urgence.



Faiblesse - Perte soudaine de force ou engourdissement soudain au visage, à un bras ou à une jambe, même temporaire.



Trouble de la parole - Difficulté soudaine d'élocution, de compréhension ou confusion soudaine, même temporaire.



Trouble de vision - Problème de vision soudain, même temporaire.



Mal de tête - Mal de tête soudain, intense et inhabituel.



Étourdissement - Perte soudaine de l'équilibre, en particulier, si elle s'accompagne d'un des autres signes.

Composez immédiatement le 9-1-1 ou appelez votre numéro local des services d'urgence.

- Santé Canada a approuvé l'utilisation du médicament anti-caillot tPA moins de trois heures après l'apparition des symptômes. Cependant, de nouvelles données démontrent maintenant que le tPA pourrait être efficace jusqu'à 4 1/2 heures après les premiers symptômes. Ainsi, la Stratégie canadienne contre les AVC a émis de nouvelles recommandations de pratiques exemplaires en soins d'AVC, qui tiennent compte de ce nouveau délai de traitement. Mais il revient encore aux médecins de l'urgence de déterminer à quel moment le tPA peut être administré ou s'il convient à la situation.

Personne n'est à l'abri d'une maladie cardiovasculaire. Votre don peut sauver des vies, s'il vous plaît donnez généreusement dès aujourd'hui. Communiquez avec Annie Dumas au 418 296-3777 ou 1-888-473-INFO (1-888-473-4636) et nous vous aiderons à faire votre don par téléphone.

Site Web : www.fmcoeur.qc.ca

Vous pouvez également envoyer votre don par la poste à la
Fondation des maladies du cœur
Région Côte-Nord
C.P. 2291
Baie-Comeau (Québec) G5C 2S9