

BALADO #29



Prendre soin de soi tout est prenant soin de l'autre

Municipalité de Saint-Mathieu-du-Parc



Historique

- ▶ Après une série de rencontres, initiées par le CLSC en 1992, qui regroupaient des personnes offrant des soins à leurs proches, les participants ont manifesté l'intérêt de se revoir pour échanger et s'entraider.
- ▶ Quelques années plus tard, soit en 1995 l'Association des aidants naturels du bassin de Maskinongé «mains tendres» est née en ouvrant ses bureaux dans la municipalité de Saint-Paulin
- ▶ En 2012, acquisition d'une résidence, située au 2501 rue Laflèche, St-Paulin.
- ▶ Inauguration officielle de la maison « Laurianne Elliot Martel» en novembre 2017, en l'honneur de Madame Martel, une des fondatrices de l'Association.
- ▶ En juin 2022 lors d'une assemblée générale extraordinaire (AGA) l'Association change de nom pour Proches aidants de la MRC de Maskinongé.
- ▶ En août 2025, nous fêterons les 30 ans d'existence de l'organisation. Pour l'occasion nous avons un logo et un slogan « 30 ans à se donner la main »



Mission

- ▶ Briser l'isolement et prévenir l'épuisement des personnes proches aidantes;
- ▶ Identifier les besoins des proches aidants;
- ▶ Mettre sur pied des services pouvant répondre à leurs besoins et développer leur capacité de prise en charge;
- ▶ Favoriser l'échange entre les aidants pour une meilleure qualité de vie;
- ▶ Sensibiliser la population aux besoins des proches aidants.

Membres

146 membres en 2024-2025

Adhésion 12\$ mars à avril

Territoire desservi

MRC de Maskinongé



Définition d'une personne proche aidante

Toute personne qui apporte un soutien à un ou à plusieurs membres de son entourage qui présentent une **incapacité temporaire** ou **permanente** de nature physique, psychologique, psychosociale ou autre, **peu importe leur âge** ou **leur milieu de vie**, avec qui elle partage un lien affectif, familial ou non. Le **soutien apporté est continu** ou **occasionnel**, à **court** ou à **long terme**, et est **offert à titre non professionnel**, de manière libre, éclairée et révocable, dans le but, notamment, de favoriser le rétablissement de la personne aidée et le maintien et l'amélioration de sa qualité de vie à domicile ou dans d'autres milieux de vie. Il peut prendre diverses formes, par exemple le **transport**, **l'aide aux soins personnels** et aux **travaux domestiques**, le **soutien émotionnel** ou la **coordination des soins et des services**. Il peut également entraîner des répercussions financières pour la personne proche aidante ou limiter sa capacité à prendre soin de sa propre santé physique et mentale ou à assumer ses autres responsabilités sociales et familiales (art. 2 de la Loi visant à reconnaître et soutenir les personnes proches aidantes)

Quelques chiffres...

- ▶ 1 adulte sur 3 au Québec est proche aidant
- ▶ 2.3 millions de Québécois accompagnent un de leurs proches au moins une heure par semaine.
- ▶ Les proches aidant·es sont à 54 % des femmes,
- ▶ Les proches aidants entre 45 et 64 ans sont les plus nombreux (39%).
- ▶ Les 18-44 ans représentent 34% des aidants
- ▶ 25 % ont plus de 65 ans
- ▶ Ils travaillent à temps plein pour 49 % d'entre eux. Le rôle de proche aidant·e est en effet un rôle additionnel, qui s'ajoute à une vie déjà bien remplie.
- ▶ Deux tiers des proches aidants s'occupent principalement d'un aîné (perte d'autonomie liée au vieillissement ou de troubles neurocognitifs tels que l'Alzheimer)
- ▶ Un quart s'occupe d'un adulte entre 21 et 64 ans touché par un problème de santé mentale ou un cancer principalement
- ▶ 7% accompagnent un proche de moins de 21 ans
- ▶ 1 aidant sur 4 soutient plus qu'une seule personne
- ▶ Près de la moitié de ces proches aidants n'a pas conscience de l'être

Les principales conséquences vécues par les personnes proches aidantes:

- ▶ Inquiétude
- ▶ Angoisse et stress
- ▶ Fatigue
- ▶ Irritabilité et colère
- ▶ Maltraitance
- ▶ Sentiment d'être débordées
- ▶ Détérioration de leur état de santé physique
- ▶ Isolement social
- ▶ Précarité financière
- ▶ Retard, réduction des heures travaillées et absentéisme au travail
- ▶ Absentéisme scolaire et risque de report ou d'abandon des études
- ▶ Retard dans la remise de travaux, réduction des heures d'études et difficultés de concentration en classe
- ▶ Transformation de la relation de la dyade aidant(e)-aidé(e)

Les principaux besoins des personnes proches aidantes:

- ▶ Service de répit
- ▶ Soutien psychosocial individuel et de groupe
- ▶ Flexibilité en emploi ou dans le cadre des études
- ▶ Information et formation
- ▶ Soutien financier et matériel
- ▶ Soutien dans les activités de la vie domestique et de la vie quotidienne
- ▶ Information et des services dans leur langue d'origine

Services

- ▶ Soutien psychosocial individuel (téléphone, bureau, maison, zoom)
- ▶ Café rencontre (période d'échange entre aidants avec ou sans thème)
- ▶ Groupe de soutien pour personnes proches aidantes endeuillées
- ▶ Post-aidance
- ▶ Accompagnement (démarches)
- ▶ Références vers d'autres services.
- ▶ Formations/ateliers (aider sans s'épuiser, mon proche est hébergé, être aidant c'est positif, gestion du stress, se départir de la culpabilité).
- ▶ Dîner reconnaissance des personnes proches aidantes (semaine nationale des personnes proches aidantes)
- ▶ Déjeuner des membres
- ▶ Activités sociales (épluchette de blé d'Inde, dîner de Noël)

L'intervenante est présente à Saint-Étienne-des-Grès à tous les premiers mercredis du mois.

Services (suite)

► Répit à domicile

Notre équipe d'accompagnateurs.trices répit se rend au domicile pour une période minimale de 3 heures afin d'offrir au proche aidant une pause en assurant une présence sécuritaire auprès de la personne aidée.

À faible coût

► Répit hors domicile (accueil de jour)

Groupe de 5 personnes en perte d'autonomie qui passe la journée dans nos locaux avec une animatrice qui propose des activités variées pour permettre aux proches aidants de demeurer à leur domicile.

Dîner et collations inclus, possibilité de transport.

Tarif unique.



Outils d'information



La Voix des aidants
Juillet, août et septembre 2025

30 ans
PROCHES AIDANTS
DE LA MRC DE MASKINONGÉ
1995-2025 30 ans à se donner la main

Lancement officiel du 30e anniversaire

Jeu­di 28 août 2025

Au programme:

- ⇒ 10h00 Lancement officiel du 30e anniversaire avec élus et médias ainsi que l'inauguration du tout nouveau salon des aidants;
- ⇒ 11h30 Épluchette de blé d'Inde avec galettes de sarrasin et musique.

Gratuit pour les membres - 5\$ non membre
Inscription obligatoire avant le 21 août.



Lors de notre 30e nous aurons deux co-présidents, es d'honneur dont Guy André qui était présent dès les balbutiements de l'organisme et Lucie Carignan comme personne proche aidante. Vous aurez la chance de les rencontrer à certaines activités du 30e.



PROCHES AIDANTS
DE LA MRC DE MASKINONGÉ

Service de soutien

pour personnes proches aidantes



PROCHES AIDANTS
DE LA MRC DE MASKINONGÉ

Service de répit

pour personnes proches aidantes



Site web - Page Facebook - Instagram

Pour en savoir plus...

2501 rue Laflèche, Saint-Paulin
819 268-2884 / 1 888 418-2884
aidants@sogetel.net

www.prochesaidantsmaskinonge.com

Suivez-nous sur notre page



Heures d'ouverture

Lundi au jeudi 8h30 à 16h30

Vendredi 8h30 à 12h00 (fermé de juin à septembre)

Mercredi soir sur rendez-vous