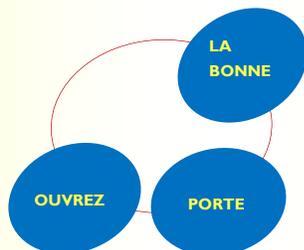


PAS À PAS...

Bulletin du comité des usagers de la DPDI-TSA-DP du CISSS Bas-Saint-Laurent



Le bulletin *Pas à Pas* est offert aux parents et aux usagers par le comité des usagers de la direction des programmes DI-TSA-DP du CISSS du Bas-Saint-Laurent

HIVER 2022

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Bonjour à vous tous usagers et proches aidants,

Nous voici en début de nouvelle année avec un petit air de déjà-vu. Il faut se rassurer, car l'automne 2021 nous aura permis de constater une reprise graduelle des activités dans toutes les sphères de la vie lorsqu'il y a accalmi des cas de contamination à la Covid-19. Il y a donc de l'espoir à l'horizon. Nous devons continuer à nous plier aux règles qui sont la seule voie, avec la vaccination, nous permettant le retour à une certaine normalité.

Ainsi, et bien que la reprise des activités socioprofessionnelles ait été bonifiée l'automne dernier, le transport adapté n'a pas suivi le rythme auquel on aurait été en droit de s'attendre. Nos soucis à cet égard ont été transmis à la Direction des programmes en déficience intellectuelle, trouble du spectre de l'autisme et déficience physique. Il est essentiel de rappeler que le transport adapté est sous la responsabilité des municipalités et des organismes de transport adapté; ce n'est pas un service offert par le centre de services de santé et services sociaux (CISSS) mais des ententes existent pour desservir nos clientèles. Le comité des usagers demeure toutefois vigilant face aux difficultés soulevées.

L'information transmise aux usagers ainsi qu'à leurs proches a, depuis toujours, été une préoccupation afin de mieux éclairer nos clientèles sur leurs besoins et les outils pouvant les aider dans leurs démarches pour y répondre. Ce Pas à Pas présente une trousse à outils développée par la direction des programmes DI-TSA-DP sur l'offre de services en soutien aux proches aidants. Visitez le site indiqué dans l'article, vous y trouverez des informations fort utiles qui puissent répondre à vos questionnements.

Il est évident que l'accès à l'information améliore les communications entre tous et à tous les niveaux et permet un meilleur arrimage des services à offrir ainsi que la satisfaction des usagers et de leurs proches.

Je vous souhaite au nom du comité des usagers une Année 2022 améliorée !

Manon Pedneault, présidente

LOI ET POLITIQUE NATIONALE POUR LES PERSONNES PROCHES AIDANTES

Le projet de loi 56, adopté par l'Assemblée nationale le 28 octobre 2020 est le premier projet de loi dédié aux personnes proches aidantes qui a pour objet de guider le gouvernement dans la planification et la réalisation d'actions visant à faire connaître la contribution des personnes proches aidantes, à la faire reconnaître et à soutenir ces personnes dans leur rôle.

La ministre des aînés et des proches aidants, madame Marguerite Blais présentait le 22 avril 2021 *La nouvelle politique pour les personnes proches aidantes* - Reconnaître et soutenir dans le respect des volontés et des capacités d'engagement.

Lien Web : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-835-01W.pdf>

Plan d'action en bref : https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-835-11W_Plan-action-en-bref.pdf

LE COMITÉ DES USAGERS DES PROGRAMMES DI-TSA-DP DU CISSS DU BAS-SAINT-LAURENT

Le comité est composé d'usagers ayant une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre de l'autisme ou une déficience physique qui **reçoivent des services de la DPDI-TSA-DP du CISSS du Bas-Saint-Laurent**, de parents et de proches de ces personnes. Le comité contribue au maintien et à l'amélioration de la qualité des services offerts à la clientèle.

| LES FONCTIONS | COMPOSITION DU COMITÉ | |
|---|---|------------------------------|
| | MEMBRE | REPRÉSENTANT DE LA CLIENTÈLE |
| RENSEIGNER les usagers sur leurs droits et leurs obligations; PROMOUVOIR l'amélioration des conditions de vie des usagers à l'égard des services offerts par la DPDI-TSA-DP du CISSS du Bas-Saint-Laurent; DÉFENDRE les droits et les intérêts individuels ou collectifs des usagers; ACCOMPAGNER ou ASSISTER l'utilisateur, un parent ou un proche dans ses démarches auprès de l'établissement, y compris lorsqu'il désire formuler une plainte; ÉVALUER le degré de satisfaction à l'égard des services dispensés par l'établissement. | Guy Bellavance | DI, MRC La Matapédia |
| | Julie Pelletier | TSA, MRC Les Basques |
| | Line Lavoie | DI, membre cooptée |
| | Georgette Lefrançois | DI, membre cooptée |
| | Noëlyne Lepage, secrétaire | DI, MRC Rimouski-Neigette |
| | Lise Métivier | DP, MRC Rimouski-Neigette |
| | Josée Noël, substitut secrétaire | TSA, membre cooptée |
| | Diane Ouellet, vice-présidente | DI, membre cooptée |
| | Manon Pedneault, présidente | TSA, membre cooptée |
| | Tél. :418-723-4427 ou sans frais :1-866-470-4425, poste 3084 Courriel; comite.des.usagers.di.tsa.dp.ciSSSbsl@SSSS.gouv.qc.ca | |

Site Web: <https://www.ciSSS-bsl.gouv.qc.ca> Dérouler la page d'accueil et cliquer

Comité des usagers
et des résidents

→ Dérouler la page
et cliquer →

Comité des usagers des services en Déficience intellectuelle, trouble du spectre de l'autisme et déficience physique (DI-TSA-DP)

RÉPIT ET CONSEILS AUX PROCHES AIDANTS

Il existe des ressources pour les proches aidants. La Maison de répit « **Gilles Carles la jolie maison** » située à Mont-Joli offre du répit aux familles et proches aidants de même que le « **Répit La Resource** » permet une pause bien méritée aux parents et aux proches aidants de personnes handicapées de la région. C'est un pas dans la bonne direction vers des changements positifs pour nos parents ou proches aidants de nos usagers DI, TSA, DP.

Le comité désire également vous rappeler qu'il est primordial de prendre soin de vous. « Rappelez-vous qu'être proche aidant implique un choix, parfois valorisant, parfois épuisant. En tant que proche aidant, vous pouvez faire certains choix pour prendre soin de vous tout en prenant soin de l'autre. Certes, prendre soin de l'autre est important, mais prendre soin de soi est tout aussi important ».

Guide de prévention de l'épuisement destiné aux proches aidants: Prendre soin de moi tout en prenant soin de l'autre.

L'épuisement des aidants naturels est un état de grande fatigue physique, mentale et émotionnelle. Il peut survenir à tout moment dans n'importe quelle relation d'aide naturelle, mais le risque augmente en périodes de stress, comme pendant la pandémie. Il faut parvenir à un équilibre entre ce rôle et les exigences de cette situation hors du commun. Il est très important d'avoir de bonnes habitudes et stratégies pour protéger votre santé et votre bien-être, et ainsi éviter l'épuisement. Lorsque vous vous sentez bien dans votre corps et dans votre esprit, vous êtes un meilleur aidant naturel. Voici quelques façons de prendre soin de vous : trouver du soutien, entretenir son bien-être mental, adopter de saines habitudes, avoir des passe-temps et des loisirs et rester positif et réaliste.

Sur le site : https://en.horizonnb.ca/media/1190650/caregiver_during_covid_final_fr.pdf vous pourrez mesurer le stress qui affecte votre vie, trouver des façons de prendre soin de vous, reconnaître les signes et symptômes de la COVID-19 afin de vous préparer dans l'éventualité qu'un proche tombe malade et vous aider ainsi à réduire vos inquiétudes.

« Le bonheur n'est pas à rêver, il est à vivre. C'est un droit pour tous, à nous de le trouver en allant jusqu'à lui. Chassons de nos vies les nuages, et laissons le soleil y entrer pour réchauffer nos jours ».
Citation de Alexandra Julien; le livre des pensées positives (2012)



NOUVEAUTÉ : LA DIRECTION DES PROGRAMMES DI-TSA-DP PRÉSENTE UNE TROUSSE À OUTILS POUR SOUTENIR LES PROCHES AIDANTS!

Basée sur des valeurs humaines, une démarche de recherche rigoureuse et sur un désir de responsabilisation et d'engagement, la DPDI-TSA-DP est fière de vous présenter une offre de service qui s'adresse spécifiquement aux proches aidants et qui met en lumière les valeurs du CISSS du Bas-Saint-Laurent.

- ★ **Une trousse à outils destinée aux intervenants** : S'adresse aux intervenants afin qu'ils puissent évaluer et répondre de manière adaptée et personnalisée aux besoins des proches aidants.
- ★ **Une trousse à outils destinée à la population générale** : Regroupe une panoplie de ressources et d'informations pertinentes afin de mieux informer la population sur les réalités et les services s'adressant aux proches aidants dans la DPDI-TSA-DP. Vous pouvez la consulter dès maintenant : <https://www.ciass-bsl.gouv.qc.ca/soins-services/soins-services-pour-tous/deficiences-handicaps/ressources-complementaires/soutien-a-la-famille-aux-proches-aidants-d-une-personne-handicapee>

Pourquoi une trousse à outils pour soutenir les proches aidants?

Parce qu'ils représentent un apport important au plan social, car ils assument 80 % de l'aide à domicile. Pour éviter l'épuisement de ces personnes, il est essentiel de leur offrir un soutien personnalisé et adapté à leurs besoins. De plus, les services offerts améliorent la qualité de vie des usagers et leur soutien permet de maintenir les personnes vivant avec un handicap plus longtemps dans leur milieu de vie naturel. Finalement, la réalisation de ces outils s'inscrit dans le cadre de l'adoption de la loi et de la politique gouvernementale visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes.



Quels sont les objectifs visés par son utilisation?

- Instaurer une culture de bienveillance et un partenariat avec les proches aidants dans tous les services de la DPDI-TSA-DP;
- Permettre de simplifier les démarches d'accès aux programmes d'aide, aux mesures et aux services offerts;
- Amener une diminution du stress et une baisse de pression chez les proches aidants;
- S'assurer que les informations et les services offerts aux proches aidants sont disponibles à la population et qu'ils peuvent être présentés par les intervenants de la DPDI-TSA-DP;
- Pouvoir offrir à la DPDI-TSA-DP un accompagnement personnalisé répondant aux besoins de ces personnes.



De quoi est composé cette trousse?

Des informations pertinentes sur les 4 besoins principaux des proches aidants :

- Services de soutien à l'information
- Services de soutien social
- Services de soutien financiers
- Service de maintien à domicile et répit

Vous aimeriez en savoir plus et échanger avec une personne à ce sujet?

Contactez l'AAOR (Accueil-Analyse-Orientation-Référence) au numéro suivant : 1 833 422-2267

La bienveillance des proches aidants,
une valeur au cœur de nos actions



PÊLE-MÊLE

INTÉGRATION ET MAINTIEN EN EMPLOI

Nous vous invitons à voir les capsules du Comité de travail régional pour les personnes handicapées (CTPH-01) visant à soutenir l'intégration et le maintien en emploi des personnes en situation de handicap. Vous retrouverez le témoignage de la personne en emploi ainsi que son employeur. Il est intéressant de constater les moyens utilisés pour intégrer ces personnes.

Je peux travailler moi aussi - Lise Métivier . Dolores Soucy : <https://www.youtube.com/watch?v=8mx8C9o0vmY>

Normand . Jean-Martin : <https://www.youtube.com/watch?v=B1SddxIHbU>

Daniel Parenteau . Yvan Fortin . Hugues St-Pierre : https://www.youtube.com/watch?v=y_TKKnncTeU

Bertrand Rattie . Stéphane Jean : <https://www.youtube.com/watch?v=-vGQj-l8JHo>

Alain Grenier . Roch Bouffard : <https://www.youtube.com/watch?v=8HwL-V1kO0o>

L'ACCOMPAGNATEUR

Des conférences traitant de plusieurs thématiques sont offertes gratuitement aux parents de personnes handicapées.

Conférences Web à venir en février : <https://laccompagnateur.org/nouvelles/1696-un-mois-de-fevrier-bien-garni>

Conférences en février: Se préparer à la transition résidentielle de son enfant; Découvrir les leviers financiers du REEI; Inclure en emploi les personnes ayant une déficience intellectuelle : les initiatives inspirantes de l'organisme Pleins Rayons; Pratiques prometteuses de TÉVA dans les écoles du Québec; Le processus d'acceptation du diagnostic de son enfant, deux projets novateurs en répit et en gardiennage.

CONSEILLÈRE À LA PERSONNE, À LA FAMILLE ET AUX PROCHES

Le poste de conseillère à la personne, à la famille et aux proches est occupé par un parent d'une personne qui reçoit des services de la Direction de programme DI-TSA-DP. Son rôle de pair aidant permet le partage de son vécu, de son histoire et a pour but de redonner de l'espoir, d'offrir du soutien et de l'information auprès de personnes qui vivent des situations similaires. La préoccupation du bien-être d'un proche ayant des besoins peut amener une personne aidante à mettre de côté, volontairement ou pas, son propre bien-être. Il est important d'être alerte puisque cette situation peut mener à l'épuisement. Il existe toutefois plus d'une façon de mettre en place des moyens préventifs. La conseillère est empathique à votre situation et disponible pour vous..

Renée Michaud, conseillère à la personne, à la famille et aux proches, Direction des programmes de déficience intellectuelle, du trouble du spectre de l'autisme et de déficience physique, CISSS du Bas Saint-Laurent

– Téléphone : 418-854-2374, poste 4633 ou sans frais : 1 866-470-4425, poste 4633 –

N'hésitez pas à nous contacter

Le comité des usagers est là pour vous. Vous avez un besoin, vous aimeriez être renseigné, accompagné et assisté par des parents et usagers qui vivent la même chose que vous, le comité des usagers est prêt à vous entendre et cheminer avec vous.



COMITÉ DES USAGERS DPDI-TSA-DP BSL

288, rue Pierre-Saindon, bureau 250,
Rimouski, QC G5L 9A8

Tél. : 418 723-4427, poste 3084

sans frais : 1 866-470-4425, poste 3084

Courriel : comite.des.usagers.di.tsa.dp.cisssbsl@sss.gouv.qc.ca

CHANGEMENT D'ADRESSE – RAPPEL IMPORTANT

Veuillez prendre note que lors d'un changement d'adresse, vous devez en aviser **votre intervenant-e** en spécifiant les changements désirés. Il est important de spécifier le nom de l'utilisateur qui est associé à cette adresse ainsi que sa date de naissance puisqu'il est possible que plusieurs usagers portent le même nom. Ainsi, vous vous assurez de ne pas perdre de documentation qui aurait dû vous parvenir et de continuer à recevoir les informations de votre comité des usagers.

PARTICIPATION À LA RÉDACTION DE CE JOURNAL : Membres du comité des usagers. MISE EN PAGE : Juliette Gosselin
EXPÉDITION : L'étiquetage et la mise sous enveloppe sont effectués par des usagers du Plateau sociocommunitaire Éconoposte de Rimouski.
Dépôt sur le site web du CISSS-BSL, Comités des usagers, DI-TSA-DP

« Je concentre mon attention sur les belles choses de la vie »