



Mon
journal
de bord

 L'approche aidance Bas-Saint-Laurent

Ce **journal de bord des personnes proches aidantes (PPA)** s'adresse à des gens comme vous qui offrent du soutien à une personne. Si vous avez besoin d'un repère, d'un outil pour rassembler vos idées et vos informations, ce journal est pour vous!

C'est un outil personnel que vous remplissez au meilleur de vos connaissances actuelles. Il pourra vous aider à structurer vos observations et vos impressions au sujet de la personne que vous aidez et permettra de mieux communiquer avec le personnel de soins et de services dans un but d'agir en partenariat.



Ce journal de bord vous permettra aussi de dresser le portrait de l'état général actuel de la personne aidée. Dans les espaces prévus à cet effet, vous pourrez noter ou ajouter des informations. **Une étoile vous fera penser que vous avez une action à faire.**



Afin de favoriser une réflexion personnelle par rapport à votre parcours de proche aidance, vous y retrouverez également des espaces où vous pourrez prendre du recul. **Ces espaces, indiqués par un cœur, visent à amener une réflexion personnelle et vous encouragent à prendre soin de vous comme personne proche aidante.**

Et moi, comme personne proche aidante?

Combien de temps par semaine je consacre à prendre soin de moi? Qu'est-ce que je peux faire pour prendre mieux soin de moi au quotidien?



Mes informations de personne proche aidante

Nom, prénom : _____

Téléphone : () _____

Je suis PPA depuis : _____

Informations générales sur la personne que j'aide

Nom, prénom : _____

Numéro de carte d'assurance maladie : _____ / _____ / _____

Numéro de carte d'hôpital : _____

Tâches et responsabilités de PPA :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Temps donné par semaine dans mon rôle de PPA : _____

Médicaments

Nom de la pharmacie : _____

Allergie aux médicaments : Si oui, lesquels? _____

Oui Non

Liste des médicaments et des maladies associées

Médicament	Maladie



DEMANDEZ À LA PHARMACIE LA LISTE DES MÉDICAMENTS.



Et moi, comme personne proche aidante?

Lorsque j'accompagne la personne que j'aide à un rendez-vous, je me préoccupe aussi de mes propres besoins (Ex.: Je mange avant la rencontre). Qu'est-ce que je peux faire pour respecter plus mes besoins?



**Petite astuce : notez vos réponses sur une feuille
du bloc-note disponible dans ce cartable.**

Préparez-vous

Questions à se poser avant les rencontres

Pourquoi avoir pris ce rendez-vous
pour la personne aidée (contexte)?

...

Quels sont mes questions, mes besoins
et mes craintes en tant que PPA?

...

Quelles sont mes impressions
en tant que PPA?

...

Quels sont les services
requis pour la personne
aidée selon moi?





Pendant le rendez-vous de la personne aidée (j'ai le droit d'assister à la rencontre si la personne que j'aide accepte) :

- ✓ Demander au professionnel de répéter et d'expliquer plus simplement

- ✓ Utiliser Mon Journal de bord de PPA pour communiquer mes observations et mes impressions

- ✓ Exprimer mes craintes et mes perceptions comme PPA

- ✓ Dire que j'aimerais que l'on garde contact avec moi et donner mes coordonnées pour me joindre

Avant de terminer la rencontre avec le professionnel :



- ✓ Est-ce que j'ai bien compris les informations?
Non : Je fais répéter

- ✓ Est-ce que j'ai posé toutes mes questions?
Non : Je me réfère à ma prise de notes pour avoir la certitude d'avoir posé toutes mes questions



Et moi, comme personne proche aidante?

Lorsque j'accompagne la personne que j'aide à un rendez-vous, est-ce que je me sens à l'aise de communiquer? Qu'est-ce que pourrais faire pour me sentir plus en confiance et mieux communiquer ce que je pense et ce que je veux au personnel de soins et de services?

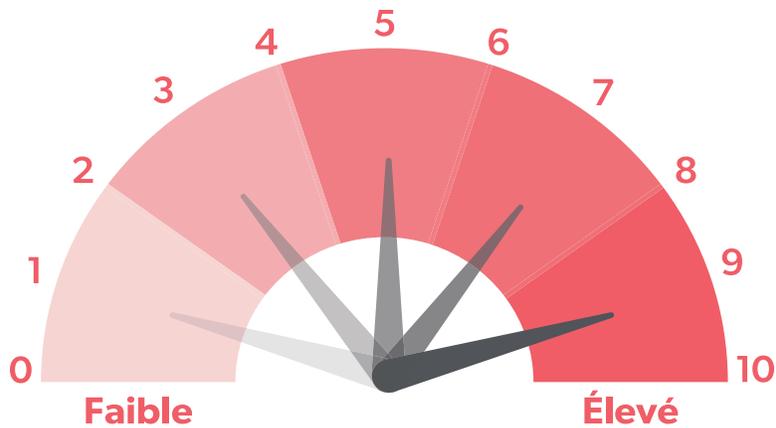
ÉTAT DE LA PERSONNE AIDÉE



Pour identifier l'état de santé général et les habitudes de vie de la personne que vous aidez, nous vous invitons à utiliser les pictogrammes qui sont dans les prochaines pages. Vous pouvez, par exemple, utiliser ces images pour échanger avec votre proche avant un rendez-vous médical ou une rencontre de suivi.

Intensité de la douleur ressentie par la personne aidée

Encerlez le nombre :



Fréquence de la douleur

Faites un X :



Parfois



Souvent



Toujours

Description de la douleur

Faites un X sur l'image :



Ça pique



Ça brûle



Ça élance



Ça déchire



Ça tire



Ça engourdit



Ça serre



Ça gratte



C'est comme
un coup de couteau



C'est comme des
chocs électriques



C'est comme
une coupure



Autres



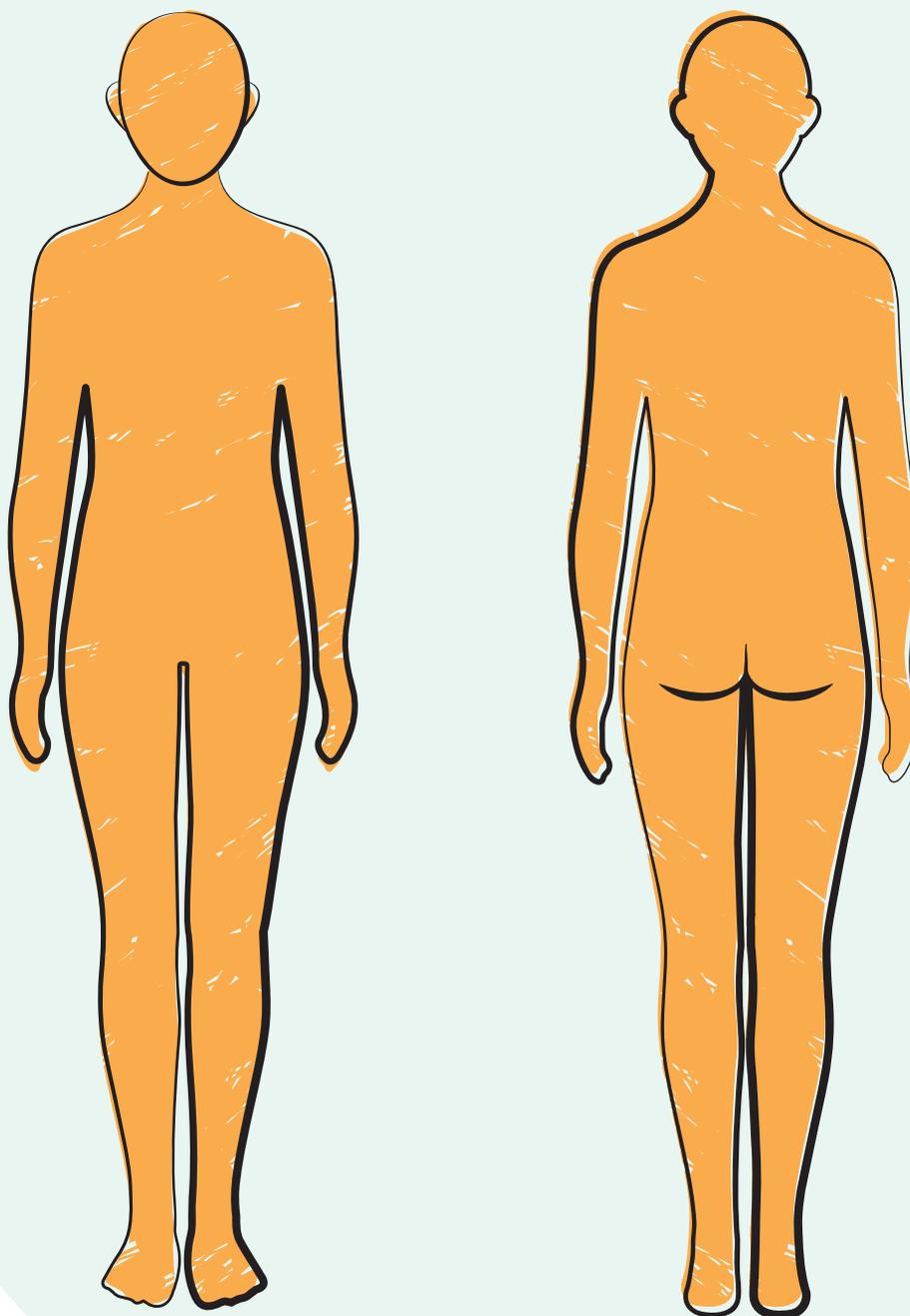
Et moi, comme personne proche aidante?

Lorsque je me sens envahie par ce que la personne aidée peut vivre en lien avec sa maladie, son handicap, etc., est-ce que je suis capable d'appliquer des stratégies de protection qui m'aident à maintenir mon équilibre? Est-ce que je me sens envahie actuellement? Quelles sont mes stratégies pour me protéger lorsque je fais face à ces moments plus difficiles ou lorsque je me sens dépassée par la situation?

Localisation de la douleur



Mettez un X là où la personne dit avoir mal :



Émotion présente actuellement chez la personne aidée



Bien



Contente



Timide



Triste



En colère



Inquiète



Coupable



Frustrée



Préoccupée



Épuisée



Déçue



Stressée



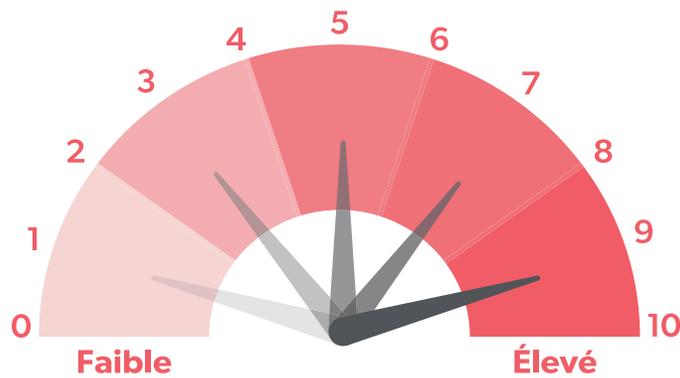
Paniquée



Autres

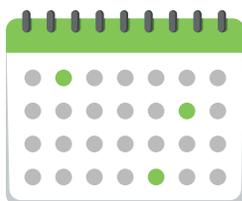
Intensité de la douleur ressentie par la personne aidée

Encerlez le nombre :

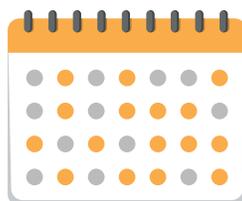


Fréquence de la douleur

Faites un X :



Parfois



Souvent



Toujours



Elle consomme



Elle fait une marche



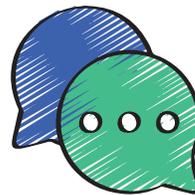
Elle s'impatiente avec les autres



Elle reste seule



Elle mange



Elle parle à son entourage



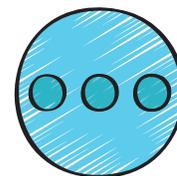
Elle fait une activité physique



Elle respire



Elle ne sait pas quoi faire



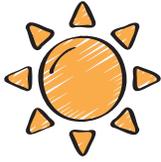
Autres



Et moi, comme personne proche aidante?

Lorsque je ressens moi-même du stress en lien avec mon rôle de PPA, est-ce que je suis capable de reconnaître mes premiers signaux? Quels sont mes premiers signaux physiques de stress? Quels sont mes premiers signaux psychologiques de stress? Suis-je capable de les nommer?

Types de sommeil



Elle dort surtout le jour



Elle dort surtout la nuit



Elle se réveille souvent



Elle a de la difficulté à s'endormir



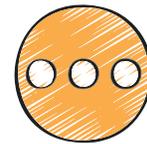
Elle a une routine de sommeil



Elle prend de la médication pour dormir



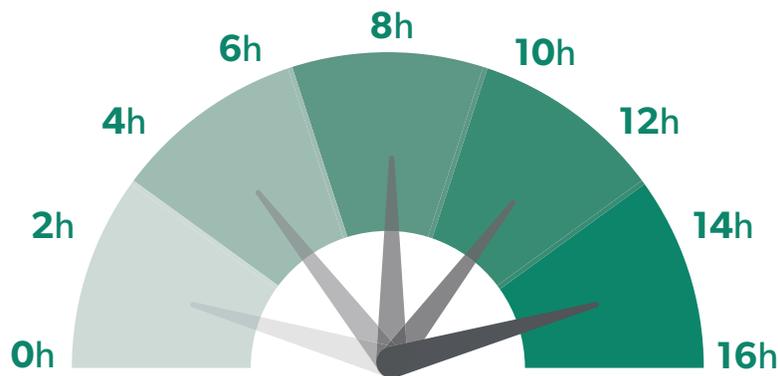
Elle dort à des heures variables



Autres

Nombre d'heures de sommeil de la personne aidée

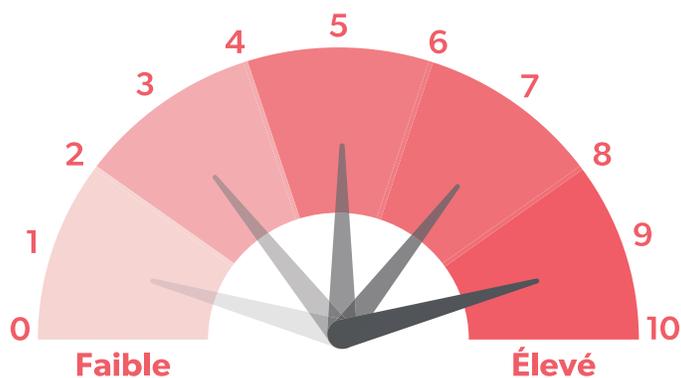
Encerclez :



Et moi, comme personne proche aidante?

Lorsque je suis moi-même fatiguée, est-ce que j'accepte de me reposer si je veux continuer à assumer mon rôle de PPA? Est-ce que je suis capable de reconnaître mes propres signaux de fatigue? Suis-je capable de les nommer?

Intensité du stress de la personne aidée



Fréquence d'un niveau de stress élevé



Parfois



Souvent



Presque toujours

Réactions face au stress



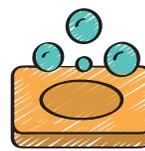
Elle fait une activité physique



Elle consomme



Elle marche



Elle fait du ménage



Elle s'impatiente avec les autres



Elle respire



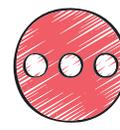
Elle reste seule



Elle va sur les médias sociaux

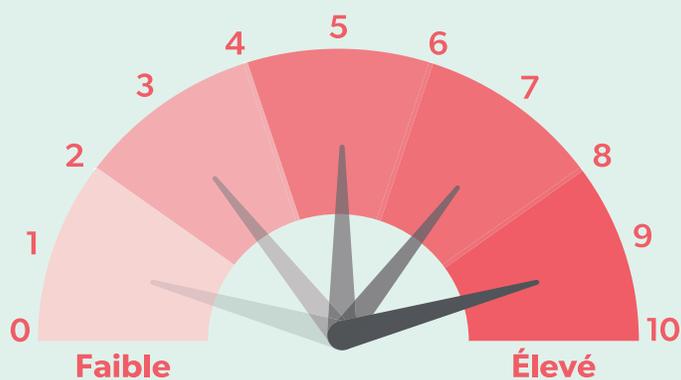


Elle a des douleurs corporelles



Autres

Niveau d'énergie de la personne aidée



Fréquence de ce niveau d'énergie



Parfois



Souvent



Presque toujours

Réactions au manque d'énergie



Elle dort



Elle se détend



Elle prend des stimulants



Elle prend de l'alcool



Elle prend des produits naturels



Elle demande de l'aide



Elle écoute la télévision



Elle va sur les médias sociaux



Elle ne sait pas quoi faire



Autres

HABITUDES DE VIE



ALIMENTATION

1 Est-ce que la personne aidée est satisfaite de son alimentation?



Oui



+ ou -



Non

2 Est-ce que la personne aidée cuisine?



Jamais



Parfois



Un peu



Presque
toujours

3 Est-ce que la personne aidée mange à sa faim?



Jamais



Parfois



Un peu



Presque
toujours



Et moi, comme personne proche aidante?

Lorsque je m'inquiète de l'état de santé physique et psychologique de la personne que j'aide, est-ce que j'ai des stratégies pour savoir si mes perceptions sont justes ou exagérées? Quelles sont mes perceptions actuelles? Sont-elles justes ou exagérées? Quelles sont mes stratégies pour valider la justesse de mes perceptions?

Repas qui représentent le mieux l'alimentation de la personne aidée



Restauration rapide



Repas surgelés



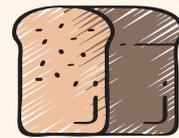
Pizza



Pâtes



Conserves



Pain



Légumes



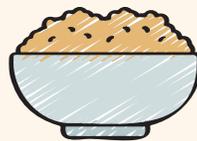
Fruits



Fromage et yogourt



Viande et poisson



Riz et autres grains



Autres

Et moi, comme personne proche aidante?



Lorsque j'observe chez la personne que j'aide des comportements, des choix qui me mettent en colère ou qui font que je suis déçue d'elle, est-ce que j'ai des stratégies pour laisser aller mon trop-plein d'émotions? Quelles sont mes émotions négatives en ce moment? Quelles sont les stratégies que j'utilise pour évacuer ces émotions?



1 Est-ce que la personne aidée est satisfaite de sa vie sociale ?



Oui



+ ou -



Non

2 Est-ce que la personne aidée voit fréquemment des gens (famille, amis, collègues, autres) ?



Rarement



Parfois



Souvent

3 Est-ce que la personne aidée est seule ou isolée ?



Rarement



Parfois



Souvent

4 Est-ce qu'il est facile pour elle d'entrer en relation avec les autres ?



Facile



Acceptable



Difficile

ACTIVITÉS



1 Est-ce que la personne que j'aide est active ?



Oui



+ ou -



Non

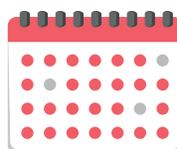
2 Est-ce que la personne aidée fait fréquemment des activités ?



Rarement



Parfois



Souvent

3 Quelles sont les images qui représentent le mieux ses activités ?



Marche



Jardinage



Ménage



Sport



Culture



Socialisation



Bénévolat



Jeux vidéo
et ordinateur



Réseaux
sociaux



Télévision



Lecture



Autres

CONSOMMATION



1 Quelles sont les images qui représentent le mieux ses consommations?



Alcool



Tabac



Drogues



Jeu



Cannabis



Écrans



Autres

2 Est-ce que ses habitudes de consommation ont changé dernièrement?

Oui

Non

Peut-être

3 Est-ce que ses habitudes de consommation affectent mes finances?

Oui

Non

Peut-être

4 Est-ce que ses habitudes de consommation affectent ses relations sociales et sa qualité de vie?

Oui

Non

Peut-être



D'autres réflexions pour les PPA

Mes réponses :

Lorsque je vis un sentiment d'impuissance face à la situation de la personne que j'aide, est-ce que j'ai des stratégies pour identifier mes zones de contrôle? Quels sont les aspects que je peux influencer et les aspects à propos desquels je dois accepter de lâcher prise?

Lorsque je vis de beaux moments avec la personne que j'aide, car elle traverse une période où elle va mieux, m'arrive-t-il de penser au futur, d'avoir peur de ce qui arrivera demain quand les pertes et les difficultés reviendront? Quelles sont les stratégies que j'utilise pour profiter du moment présent?

Mes réponses :

Lorsque la personne que j'aide
semble ne pas faire tout ce qu'elle
peut pour aller bien, lorsqu'elle ne
prend pas les moyens pour aller
mieux, m'arrive-t-il de vivre du
découragement? Quelles sont
mes stratégies pour garder espoir
ou pour donner un sens à ce que
je vis, à ce que nous vivons,
elle et moi?

Notez les rendez-vous

Date Jour / mois / année	Heure	Lieu	Professionnel, médecin, spécialiste, etc.	Informations importantes
/ /	h			
/ /	h			
/ /	h			
/ /	h			
/ /	h			
/ /	h			
/ /	h			
/ /	h			
/ /	h			

Notez les rendez-vous

Date Jour / mois / année	Heure	Lieu	Professionnel, médecin, spécialiste, etc.	Informations importantes
/ /	h			
/ /	h			
/ /	h			
/ /	h			
/ /	h			
/ /	h			
/ /	h			
/ /	h			
/ /	h			

Notes 

Notes 

Nous tenons à exprimer toute notre gratitude au personnel du CISSS du Bas-Saint-Laurent et des organismes de la communauté pour leur engagement et le partage de leur expertise.



Un merci tout particulier aux personnes proches aidantes, dont les témoignages et l'expérience ont enrichi cet outil précieux. Nous remercions également la conseillère en développement régional du Bas-Saint-Laurent de l'organisme L'Appui pour son étroite collaboration à ce projet.

Cette trousse illustre magnifiquement le pouvoir du partenariat!