Le napperon pas à pas destiné aux personnes proches aidantes (PPA) d'aînées et d'aînés

Avancer un pas à la fois : des stratégies pour les PPA

Phases	Pour la personne aidée	Pour moi (PPA)	Prendre soin de moi
Phase 1 — Avant le diagnostic	• Parler du futur et des volontés • Mettre à jour les documents importants • Organiser les informations personnelles • Planifier la gestion financière	• M'informer et comprendre les options • Créer un dossier de référence • Participer aux décisions • Prévoir mon rôle et mes limites	• M'informer tôt pour mieux anticiper • Prendre le temps de me préparer • M'entourer de soutien
Phase 2 — Le diagnostic	• Comprendre le diagnostic • Évaluer les impacts (finances, assurances, etc.) • Exprimer ses volontés	• Poser des questions • Chercher du soutien • Commencer à planifier • Me préparer émotionnellement	• Accepter mes émotions • Demander du soutien si nécessaire • Parler de ma réalité
Phase 3 — Les pertes	• Maintenir l'autonomie • Recevoir les services nécessaires • Gérer les changements progressifs	• Mettre du soutien à domicile • Surveiller les risques financiers • Préparer la transition vers l'inaptitude • Respecter mes limites	• Utiliser les services de répit • M'accorder du temps • Éviter l'épuisement
Phase 4 — Inaptitude et changement de milieu de vie	• Trouver un milieu adapté • Être accompagné dans les démarches • Recevoir des soins sécuritaires	• Accompagner les démarches d'hébergement • Gérer les finances et les biens • Suivre les obligations légales	• Accepter de déléguer • Me faire confiance • Garder des liens sociaux
Phase 5 — Décès de la personne aidée	• Être entouré jusqu'à la fin • Voir ses volontés respectées	• Vivre le deuil à mon rythme • Accomplir les démarches de succession • Clore cette étape importante	• Me permettre de vivre mon deuil • Demander de l'aide si besoin • Me rappeler que je ne suis pas seul(e)

Rappels importants pour toutes les phases

Je ne suis pas seule ou seul; demander de l'aide est un signe de force.

La communication ouverte avec mon proche est essentielle.

Chaque situation est unique.

Prendre soin de moi, c'est aussi prendre soin de mon proche.

Les droits des PPA existent et je peux y avoir accès.

Santé Québec

Besoin d'aide ou d'accompagnement? Parlez-en à une intervenante ou un intervenant, ou communiquez avec l'AAOR au 1 833 422-2267.

Le napperon pas à pas destiné aux personnes proches aidantes (PPA) d'aînées et d'aînés

Conseils pour passer à l'action

Phases	Qui contacter?	Quels formulaires peut-on utiliser?	À retenir
Phase 1 – Avant le diagnostic	• Notaire • Curateur public • Institution financière • Conseiller(-ière) financier	• Testament • Mandat de protection • Directives médicales anticipées (DMA) • Procurations	Anticiper tôt simplifie les démarches.
Phase 2 – Le diagnostic	• Médecin • Travailleur(-euse) social • Notaire • Assureur	• Évaluation médicale • Évaluation psychosociale • Aide médicale à mourir (AMM) • Demande anticipée d'aide médicale à mourir (DAAMM)	Poser des questions et valider l'aptitude.
Phase 3 – Les pertes	• Santé Québec Bas-Saint-Laurent • Organismes communautaires • Conseiller(-ière) financier	• Demande de soutien à domicile (SAD) • Crédit maintien à domicile • Procurations	Utiliser les services disponibles et surveiller les risques.
Phase 4 – Inaptitude et changement de milieu de vie	• Notaire • Médecin • Travailleur(-euse) social • RAMQ • Service Canada	• Homologation • ISP3040 • ISP3025 • Exonération CHSLD	Prévoir du temps et un budget pour les démarches.
Phase 5 – Décès de la personne aidée	• Directeur de l'état civil • Chambre des notaires • Institutions financières	• Certificat de décès • Inventaire • Déclarations fiscales	Une succession bien organisée protège les héritiers.

Vous cherchez les formulaires et les documents pertinents selon l'étape du parcours de la personne que vous accompagnez? Consultez l'outil PAS À PAS : Parcours administratifs des personnes proches aidantes d'aînées et d'aînés, un complément essentiel à votre démarche.

Ressources sans frais à contacter :

L'intervenant(e) de votre proche, ou communiquez avec l'AAOR au 1 833 422-2267

L'Appui proches aidants 1 855 852-7784

Centre de justice de proximité 418 722-7770

Info-Social 811 (option 2)

Ligne Aide Abus Aînés 1 888 489-2287

Curateur public du Québec 1 844 532-2747

Santé Québec