

GUIDE SUR LES SOINS POUR LES PERSONNES ÂGÉES PENDANT LA PANDÉMIE DE COVID-19



Table des matières

Dans le présent guide

Introduction

Prodiguer des soins pendant la pandémie de COVID-19 **Page 1**

Forme physique

Aider l'aîné dans votre vie à demeurer actif **Page 2**

Santé mentale

Aider l'aîné dans votre vie à rester positif **Page 3**

Socialisation

Aider l'aîné dans votre vie à rester en contact **Page 4**

Technologie

Aider l'aîné dans votre vie à accéder à l'autoroute électronique **Page 5**

Alimentation

Aider l'aîné dans votre vie à avoir une bonne alimentation **Page 6**

Prévention

Le vaccin contre la COVID-19 **Page 7**

Soins personnels

Conseils et ressources pour les aidants naturels **Pages 8-11**



PRODIGUER DES SOINS EST UNE ACTIVITÉ IMPORTANTE ET COMPLEXE.

D'autant plus pendant la pandémie de COVID-19.

Les personnes âgées de 60 ans et plus sont particulièrement à risque, surtout si elles ont des problèmes de santé préexistants. Même si la meilleure façon de prévenir la propagation de la maladie, c'est de rester à la maison et de pratiquer la distanciation physique, cette façon de faire pose problème pour les aidants naturels, tant ceux qui vivent avec l'aîné que ceux qui prodiguent des soins à distance. Alors que notre province traverse diverses phases de rétablissement, les restrictions imposées pour les contacts et les bulles/ménages peuvent compliquer la prestation de soins, surtout lorsque la personne habite dans une zone différente. C'est un problème de taille, car un Canadien sur quatre est un aidant naturel et s'occupe bénévolement d'une personne ayant besoin d'aide en raison d'un problème physique ou cognitif, d'une blessure ou d'une maladie chronique.

Le présent guide compte deux sections :

Ressources à l'intention des aînés

La première section donne un aperçu global des ressources qui peuvent vous aider à prendre soin de votre ami plus âgé ou d'un membre aîné de votre famille pendant la pandémie. Vous y trouverez des idées pour aider la personne à rester active, à maintenir des relations avec ses proches et à conserver une attitude positive. Elle contient aussi des liens vers des organismes provinciaux et des ressources locales et nationales en ligne qui peuvent l'aider à maintenir une bonne santé physique et mentale et à réaliser ses activités quotidiennes.

Soutien aux aidants naturels

La deuxième section s'adresse aux aidants naturels; elle vous aide à conserver votre santé et votre bien-être pour éviter de souffrir d'épuisement pendant cette période difficile. Lorsque vous vous sentez bien dans votre corps et dans votre esprit, vous êtes un meilleur aidant naturel. Prendre soin de vous n'a rien d'égoïste. La personne dont vous vous occupez a besoin que vous soyez en santé. Et prendre soin de soi-même n'a pas besoin d'être un fardeau. Quelques minutes par jour peuvent faire toute la différence.

DEMEURER ACTIF

Même à la maison, les aînés peuvent continuer à faire de l'activité physique pour rester en santé.

L'une des meilleures façons de freiner la propagation de la COVID-19 consiste à rester à la maison. Mais il peut alors être difficile pour les aînés de maintenir leur niveau d'activité physique, surtout s'ils ont des troubles de mobilité ou de santé. Même pour les aînés ayant une mobilité limitée, il y a des façons créatives de demeurer actif. La clé, c'est de trouver des exercices adaptés et sécuritaires et d'éviter ainsi le risque de chute ou de blessure. Si vous habitez avec un aîné ou que vous pouvez lui rendre visite, pensez à faire de l'activité physique à deux. Nul besoin de suivre un cours officiel, car les activités légères comme le jardinage ou la danse peuvent être bénéfiques. Si vous n'habitez pas avec l'aîné dont vous prenez soin, vous pouvez l'aider à créer un plan; faire de l'activité physique ensemble pendant un appel vidéo pourrait même être une façon de garder le contact et de demeurer actifs. Avant d'entreprendre un programme d'exercice, consultez le médecin de l'aîné pour confirmer que le programme est bien adapté et ne pose aucun problème. Il est crucial de réduire le risque de chute et de blessure.



Façons de demeurer actif

La marche : La marche est l'une des meilleures activités pour le corps et l'esprit. Si la mobilité de l'aîné et la météo le permettent, encouragez l'aîné dans votre vie à se promener dans la cour ou dans son quartier. S'il doit rester à l'intérieur, il peut se promener dans la maison ou marcher sur place; il s'agit de deux bonnes options.

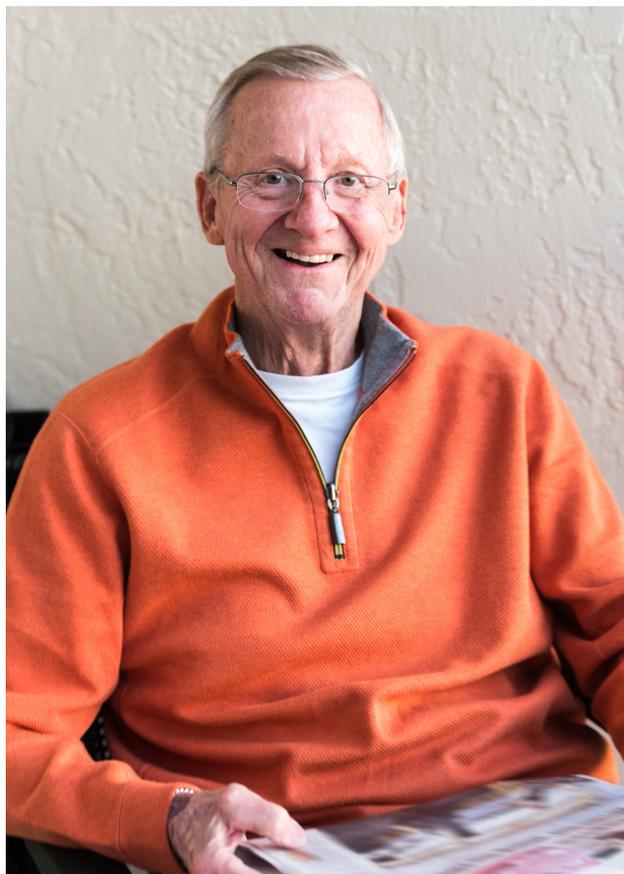
Les vidéos en ligne : Il existe toute une variété de cours d'activité physique en ligne, dont bon nombre sont gratuits. Les étirements légers comme le yoga (même à partir d'une chaise) et le tai-chi sont particulièrement bénéfiques.

La musculation : Vous n'avez pas besoin d'équipement à la maison. De nombreux exercices se font en position assise ou couchée. Cliquez [ici](#) (ressource en anglais seulement) pour prendre connaissance de quelques exercices simples que peuvent faire les aînés en ne servant que de leur corps ou des articles de tous les jours, comme une boîte de soupe, comme poids.

Conseils de sécurité

- Portez des chaussures appropriées.
- Restez hydraté.
- Faites les exercices sur une surface plate, où vous ne risquez pas de trébucher.
- N'y allez pas à l'excès. Commencez lentement et augmentez graduellement l'effort nécessaire au fil du temps.
- Si vous n'habitez pas avec la personne âgée dont vous prenez soin, assurez-vous qu'elle vous avise qu'elle fait de l'exercice ou qu'elle le signale à quelqu'un d'autre, au cas où elle ferait une chute ou se blesserait.





RESTER POSITIF

Il existe de nombreuses façons d'assurer sa santé mentale

La COVID-19 a apporté son lot de stress à bon nombre de personnes âgées, car les gens de cette tranche d'âge sont particulièrement susceptibles de contracter la maladie. Il est normal de se sentir triste, stressé, peiné et anxieux. Vous pouvez encourager l'aîné dans votre vie à faire différentes choses pour garder une attitude positive.



Créer une routine

Dans cette situation de grande incertitude, une routine quotidienne toute simple peut devenir une source de stabilité et de confort, en plus d'aider à faire passer la journée. Aidez l'aîné dans votre vie à créer une routine qui comporte de l'activité physique, des repas santé, des activités enrichissantes et des moments de socialisation.

Se détendre

Il faut prendre quelques moments chaque jour pour prendre de grandes respirations, faire des étirements ou méditer. Il existe d'excellentes applications gratuites, dont [Headspace](#) et [Calm](#), si l'aîné a accès à Internet.

Éviter les trop-pleins d'information

C'est bien de se tenir au courant, mais un surplus de nouvelles, que ce soit sur les médias traditionnels ou les médias sociaux, cela peut être bouleversant.

Se cultiver en ligne

Évadez-vous dans un bon livre. Consultez les livres électroniques et les livres audio en vous servant de votre carte [des Bibliothèques du Nouveau-Brunswick](#), ou faites la visite virtuelle d'un musée : [le Musée canadien de la nature](#) et [le Musée des beaux-arts du Canada](#) proposent tous deux d'excellentes ressources en ligne.



Planifier un petit quelque chose de spécial

Que ce soit une pâtisserie sucrée ou un film bien aimé, faites que l'aîné dont vous prenez soin ait des activités spéciales à anticiper.

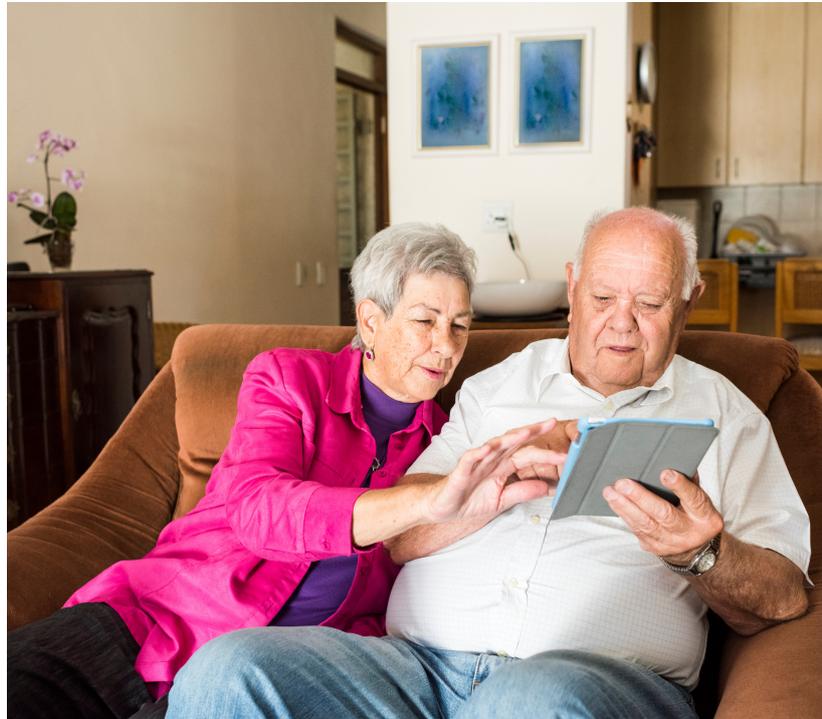
Pratiquer la pleine conscience

Vivre pleinement le moment présent, plutôt que de ressasser le passé ou planifier l'avenir, voilà ce qui aidera l'aîné que vous aimez à rester positif. Le gouvernement du Nouveau-Brunswick propose la formation [MindWell](#), une ressource gratuite qui offre des conseils et des exercices chaque jour pour rehausser la santé mentale des aînés. Pourquoi ne pas tenter le défi 30 jours en compagnie de l'aîné dans votre vie?

RESTER EN CONTACT

Comment rester en contact en gardant ses distances

L'isolement social est l'un des risques les plus importants pour la santé mentale pendant la pandémie. Cet état peut mener à la dépression, à la détérioration de la santé physique, à une intensification du stress et à des changements sur le plan cognitif. En tant qu'aidant naturel, vous devez absolument aider l'aîné dans votre vie à rester en contact.



Si l'aîné dans votre vie navigue sur Internet

Adaptez-vous à leur niveau : Il peut être très complexe pour les aînés de se familiariser avec de nouvelles plateformes et de nouvelles applications. Tenez-vous-en donc à celles qu'ils connaissent. Les aînés sont nombreux à se servir de Facebook; un appel vidéo sur Messenger n'aura sans doute rien de trop sorcier. Et certains services, comme Skype et Zoom, sont offerts dans les navigateurs Web; les aînés n'auront donc pas à télécharger un nouveau programme.

Faites des appels vidéo : Rien ne remplacera le fait d'être là en personne, mais les appels vidéo sont ce qu'il y a de mieux après les visites en personne. Les plateformes Google Meet, Zoom, FaceTime et les autres plateformes Internet offrent une excellente façon de prendre contact à distance, que vous habitiez au coin de la rue ou dans une autre province.



Prenez un repas en famille virtuellement : Et pourquoi vous limiter à une conversation? Si vous ne pouvez pas vous rencontrer à l'heure du repas, prévoyez une réunion en ligne pour prendre le repas ensemble.

Faites des activités de groupe virtuelles : De nombreux groupes confessionnels, centres pour personnes âgées et groupes communautaires sont passés au mode virtuel. Vérifiez auprès des organisations auxquelles s'intéresse l'aîné dans votre vie pour déterminer si elles offrent des groupes ou des rassemblements en ligne.

Si l'aîné dans votre vie n'est pas internaute

Le téléphone est un excellent moyen de rester en contact. Fixez un moment où l'aîné pourra régulièrement attendre votre appel. Invitez les amis et les membres de la famille de l'aîné à se joindre à vous.

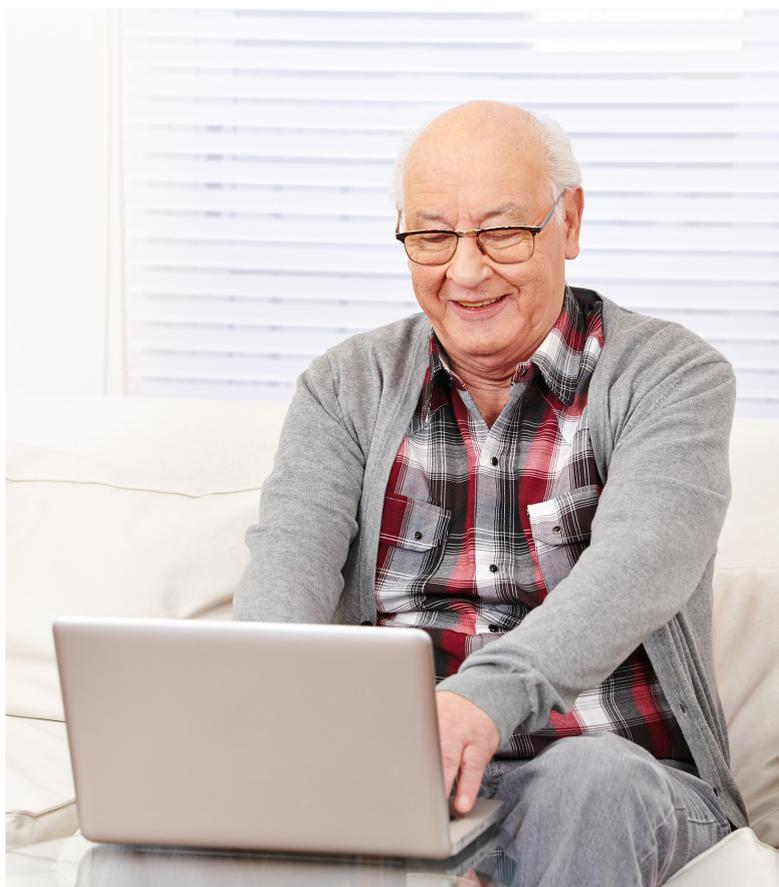
Créez un calendrier pour vous assurer que l'aîné dans votre vie recevra chaque jour un appel. Au-delà du contact avec les amis, certains services peuvent aider à lutter contre les sentiments d'isolement ou de solitude.

La Société canadienne de la Croix-Rouge propose le Programme d'appels amicaux pendant la pandémie de COVID-19. Composez le 1-833-729-0144 du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30, pour inscrire l'aîné dont vous prenez soin à ce programme.

COMMENT SE BRANCHER

Les organismes qui aident les aînés à se brancher

Il existe différents organismes à but non lucratif qui offrent des conseils et des ressources sans frais pour aider toutes les personnes, y compris les aînés, à accéder à Internet, à apprendre de nouvelles compétences et à se familiariser avec de nouveaux outils numériques.



Capacité Nouveau-

Brunswick : Cette organisation peut aider les aînés à accéder à des ordinateurs donnés dans le cadre d'un programme national, [Ordinateurs pour les écoles](#). Coordonnées : 1-866-462-9555, info@abilitynb.ca.

Canadiens Branchés utilise une approche d'apprentissage personnalisée axée sur la pratique. Des bénévoles qui sont très à l'aise avec la technologie sont jumelés à des clients aînés. Dans le cadre d'une collaboration individuelle ou en ateliers de groupe, les bénévoles règlent les diverses difficultés liées à la technologie des clients.

L'Association francophone des aînés du Nouveau-Brunswick

propose des tutoriels vidéo aux aînés qui souhaitent en apprendre davantage sur l'utilisation d'outils en ligne comme Zoom (en français seulement). Pour plus de renseignements, cliquez [ici](#). **Les bibliothèques publiques** offrent souvent des cours d'apprentissage sur ordinateur. Communiquez avec votre bibliothèque locale pour plus d'information.

Neil Squire Society : Cette organisation offre aux aînés ayant une incapacité un programme pour les aider à améliorer leur littératie numérique (en anglais seulement). Coordonnées : nb.info@neilsquire.ca, 1-866-446-7999.

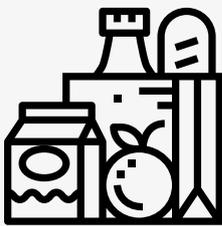
Ability411 : Ce groupe répond aux questions et fournit des renseignements pratiques sur les technologies, les outils et le matériel qui permettent d'augmenter l'autonomie et le bien-être des aînés, et de soutenir leur famille et les équipes qui leur prodiguent des soins (en anglais).



SE NOURRIR

Une bonne alimentation est l'un des meilleurs moyens de préserver sa santé.

Si vous ne pouvez pas visiter l'aîné dans votre vie pour lui prêter main-forte, vous pouvez le soutenir en l'aidant à commander son épicerie ou à prévoir la livraison de repas à son domicile.



Épiceries

Bon nombre des grandes chaînes d'épicerie et certains petits commerces offrent maintenant un service sans contact, y compris la commande en ligne et la livraison, ainsi que la collecte à l'auto. Si vous ou l'aîné dont vous prenez soin devez vous rendre à l'épicerie, sachez que de nombreuses épicerie ont fixés des heures réservées aux aînés (souvent à des moments moins achalandés). Renseignez-vous en ligne ou appelez votre épiciier préféré afin d'obtenir des renseignements sur les options d'achat.

Repas à emporter

S'il est difficile de cuisiner ou qu'un repas préparé pourrait changer un peu la routine, prenez des dispositions pour faire livrer un repas. Dans les milieux urbains, il existe des services comme [Skip the Dishes](#) et [Door Dash](#) qui sont de bons choix pour les restaurants locaux et les chaînes de restaurants.

Programmes communautaires en alimentation

Si l'aîné dans votre vie a du mal à s'offrir des aliments sains, il existe des organismes qui offrent des aliments gratuits ou à faible coût. Centraide tient un [répertoire](#) de ces organismes au Nouveau-Brunswick, répartis par comté. [Aliments pour tous NB](#) propose également une carte géographique sur laquelle figure tous les programmes alimentaires de la province.



Service de repas à domicile

Si vous n'êtes pas en mesure de préparer votre propre nourriture en raison d'une maladie ou d'une incapacité, le service de repas à domicile peut livrer des plats chauds ou surgelés. Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec votre fournisseur local de service de repas à domicile.

Trousses-repas

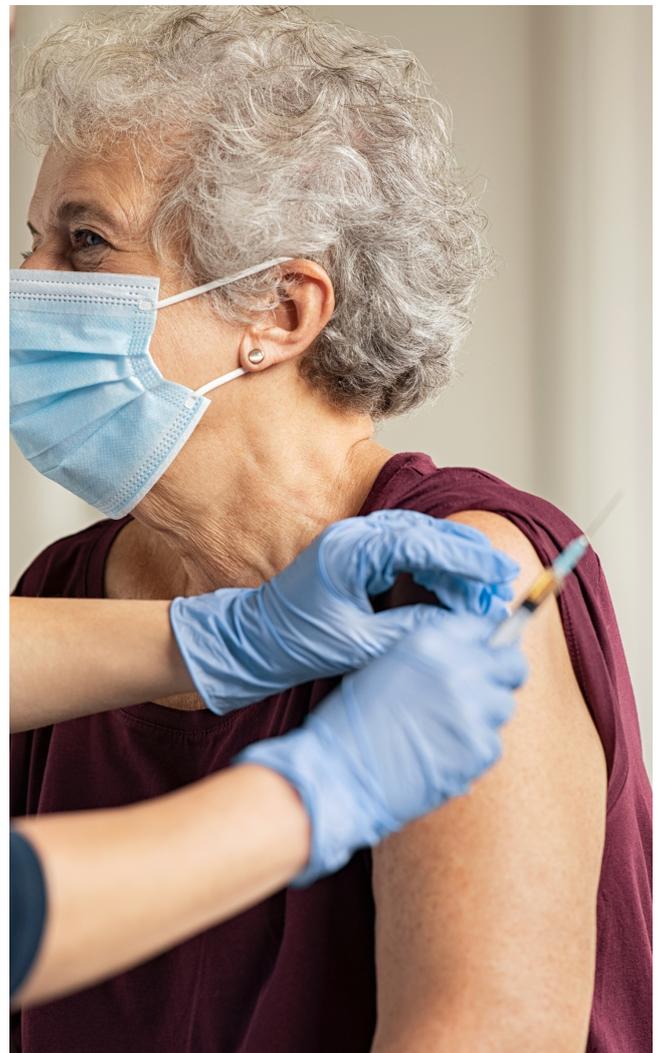
[HelloFresh](#) et [GoodFood](#) sont deux services de trousse-repas qui offrent la livraison au Nouveau-Brunswick. Commandez en ligne et ils vous livreront les ingrédients préparés et les recettes à votre porte.

SE FAIRE VACCINER

Les aînés figureront parmi les premières personnes à recevoir le vaccin contre la COVID-19.

Les personnes âgées du Nouveau-Brunswick sont incluses dans le groupe prioritaire à la phase 1 et devraient recevoir le vaccin entre décembre 2020 et mars 2021, tout comme les résidents et le personnel des foyers de soins de longue durée, les travailleurs de la santé qui ont des contacts directs avec les patients et les adultes des collectivités des Premières Nations.

Le vaccin de la COVID-19 prévient l'infection et réduit la gravité de l'infection. Santé Canada a approuvé deux vaccins, un de Pfizer-BioNTech, l'autre de Moderna. D'autres vaccins pourraient aussi être approuvés, notamment celui d'Oxford. Lorsque Santé Canada approuvera de nouveaux vaccins, le Nouveau-Brunswick en recevra des doses. Les deux vaccins déjà approuvés sont administrés par injection dans le muscle de l'épaule, et il faut deux doses pour être immunisé. Dans le cas du vaccin de Pfizer-BioNTech, la deuxième dose est donnée de 21 à 28 jours après la première. En ce qui concerne le vaccin de Moderna, ce délai est de 28 jours. Pour en savoir davantage sur la stratégie de vaccination du Nouveau-Brunswick, les vaccins et la campagne d'immunisation, cliquez ici. Pour savoir combien de vaccins ont été donnés, visitez le Tableau de bord de la COVID-19 au Nouveau-Brunswick.



Le 14 décembre 2020: La première livraison du vaccin arrive au Nouveau-Brunswick avec 1 950 doses.

Plan de vaccination du Nouveau-Brunswick contre la COVID-19

Au cours des prochaines semaines, plus d'information sera donnée sur qui peut s'inscrire, la façon et le temps que cela pourra avoir lieu.

DÉCEMBRE 2020 | MARS 2021 | T1
*MOINS DE 10 %

- Travailleurs de la santé et personnel des établissements de soins de longue durée
Votre employeur ou régie régionale de la santé vous contactera
- Résidents d'établissements de soins de longue durée
Cliniques de vaccination sur place (Développement social contactera les établissements avant de prévoir les cliniques)
- Adultes de 16 ans et plus des Premières Nations
Les cliniques pour les adultes se tiendront dans les communautés des Premières Nations dès le début mars
- Personnes de 85 ans et plus
Une directive indiquera comment s'inscrire dès la mi-mars

AVRIL | MAI | T2
*PLUS DE 30 %

- Résidents et personnel d'autres milieux de vie en communauté
- Autres travailleurs de la santé qui donnent des soins directs aux patients, notamment les pharmaciens et les dentistes
- Premiers répondants (pompiers et policiers)
- Travailleurs de soutien à domicile pour les aînés
- Personnes de 70 ans et plus
- Personnes souffrant de problèmes de santé complexes précis
- Bénévoles des établissements de soins de longue durée et personnes de soutien désignées
- Personnes de 40 ans et plus avec au moins trois problèmes précis de santé chroniques
- Camionneurs, travailleurs en rotation et navetteurs transfrontaliers réguliers

JUIN | T2
*PLUS DE 50 %

- Personnes avec au moins deux problèmes précis de santé chroniques
- Travailleurs de la santé fournissant des soins indirects aux patients
- Personnel scolaire
- Élèves et étudiants de 16 à 24 ans

JUILLET - SEPTEMBRE | T3
*PLUS DE 75 %

- Le vaccin sera largement accessible à l'ensemble des gens du Nouveau-Brunswick

* POURCENTAGE DE LA POPULATION QUI DEVRAIT RECEVOIR AU MOINS UNE DOSE DU VACCIN



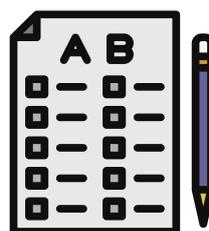
SOINS PERSONNELS POUR LES AIDANTS NATURELS

Lorsque vous vous sentez bien dans votre corps et dans votre esprit, vous êtes un meilleur aidant naturel.

Prendre soin de vous n'a rien d'égoïste. La personne dont vous vous occupez a besoin que vous soyez en santé. Et prendre soin de soi-même n'a pas besoin d'être un fardeau. Quelques minutes par jour peuvent faire toute la différence.

ÉPUISEMENT DES AIDANTS NATURELS

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 de COVID-19. Même avec l'aide de services de soutien, prendre soin d'un être cher peut être épuisant. Peu importe l'amour que vous vouez à cette personne, vous devriez envisager d'inviter d'autres personnes à participer aux soins.



RÉPONDEZ AU QUESTIONNAIRE

Pour déterminer votre niveau de stress, remplissez la liste de vérification du stress de l'aidant naturel. Si vous répondez « parfois », « souvent » ou « oui » à un grand nombre des questions, vous devriez songer à vous procurer du soutien. N'hésitez pas à demander de l'aide. Si vous vivez des réactions de stress pendant plusieurs jours consécutifs et que vous êtes incapable d'assumer vos responsabilités quotidiennes, communiquez avec votre fournisseur de soins de santé ou votre [centre local de traitement des dépendances et de santé mentale](#).

RÉPONDEZ AU QUESTIONNAIRE DU STRESS

Sommeil	JAMAIS	PARFOIS	TOUJOURS
Je fais des rêves stressants.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai du mal à m'endormir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me réveille la nuit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Santé émotionnelle	JAMAIS	PARFOIS	TOUJOURS
De petites déceptions suffisent à me faire pleurer, ou à me faire sentir fâché ou énervé.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai du mal à maîtriser ma colère.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai l'impression que tout dépend de moi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La situation dans laquelle je me retrouve me mène au désespoir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Santé physique	OUI	NON	
J'ai pris ou perdu du poids sans le vouloir récemment.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Je suis plus souvent malade que par le passé.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
J'ai développé des problèmes de santé chroniques comme des maux de dos, des maux de tête ou de l'hypertension.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Intérêts	OUI	NON	
J'ai délaissé des passe-temps ou des loisirs que j'aimais bien auparavant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Je passe moins de temps avec les autres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



COMMENT ÉVITER L'ÉPUISEMENT

Il existe de nombreuses façons de favoriser votre bien-être.

Le rôle d'aidant naturel peut rapidement devenir écrasant et insoutenable. Voilà pourquoi il est si important de donner la priorité à votre bien-être et de prendre soin de vous. Voici quelques façons de prendre soin de vous :

Adopter de saines habitudes

- Nourrissez votre corps avec des aliments sains. Vous ne pouvez pas aller à l'épicerie? Faites-vous livrer vos achats, ou demandez à des amis, à des membres de votre famille ou à des voisins de passer les chercher pour vous.
- Faites régulièrement de l'exercice, qu'il s'agisse de marche, de vélo, de yoga ou d'une autre activité qui vous fera bouger.

Entretenir son bien-être mental

- Essayez des exercices de pleine conscience comme la méditation ou la visualisation créative.
- Pratiquez des techniques de relaxation, à commencer par la respiration profonde.
- Établissez une routine et un rituel apaisant pour vous aider à décompresser en fin de journée.
- Ayez un horaire de sommeil régulier.
- Planifiez de petites choses que vous attendrez avec plaisir.

Avoir des passe-temps et des loisirs

- Profitez de vos temps libres pour écouter votre musique, émission de radio ou balado préféré.
- Faites des activités qui vous apportent un sentiment de paix intérieure, comme sortir vous promener, jardiner ou lire.

Trouver du soutien

- Demeurez en contact et passez du temps avec votre famille, vos amis et vos voisins.
- Demandez et acceptez de l'aide.
- Ne gardez pas vos problèmes pour vous. Essayez d'obtenir le soutien de membres de votre famille, d'amis, d'autres aidants naturels ou d'un conseiller ou thérapeute.
- Utilisez les ressources communautaires de soutien aux aidants naturels. Consultez la page 12 pour trouver une liste des organismes qui peuvent vous venir en aide.

Rester positif et réaliste

- Acceptez ce que vous ne pouvez pas changer et concentrez-vous sur ce que vous pouvez influencer.
- Utilisez un dialogue intérieur positif, et des expressions comme « je peux » et « je choisis ».
- Concentrez-vous sur ce qu'il y a de positif dans votre vie.
- Exercez-vous à vivre l'instant présent et à apprécier les petits plaisirs de la vie.
- Restez souple dans vos plans et vos attentes.
- Prenez les choses un jour à la fois.
- Établissez des priorités. Ne perdez pas votre temps ou énergie pour des choses sans importance.



SE PRÉPARER À LA COVID-19

Il est important de se tenir informé et d'être conscient de ses limites

Tenez-vous au courant par rapport à la COVID-19 en consultant des sources crédibles, mais limitez la quantité de nouvelles que vous lisez ou écoutez : à trop forte dose, les médias peuvent être négatifs pour votre santé mentale. Les gouvernements provincial et fédéral sont des sources d'information fiables :

- [Gouvernement du Nouveau-Brunswick](#)
- [Gouvernement du Canada](#)

Sachez reconnaître les signes, et informez-vous sur les risques

Familiarisez-vous avec les symptômes de la COVID-19 afin de pouvoir les reconnaître si vous ou l'un de vos proches tombez malades. Certains groupes de personnes, sont plus à risque d'avoir des complications graves des suites de la COVID-19. De nombreux aidants naturels ont des problèmes de santé, alors ne vous exposez pas inutilement au danger. Les sites Web des gouvernements comportent des directives actuelles claires quant à la distanciation physique, aux masques et à d'autres mesures visant à assurer votre sécurité et celle des autres. Si vous pensez avoir des symptômes, cliquez [ici](#) pour savoir quand vous faire tester et rester à la maison. Téléchargez [l'application Alerte COVID](#).

Avoir un plan

Soyez prêt au cas où vous ou l'un de vos proches tomberiez malade :

- Faites une liste de numéros de téléphone importants et affichez-la à un endroit bien visible. Assurez-vous d'inclure votre bureau local de Santé publique, votre fournisseur de soins de santé, votre famille et amis proches et d'autres personnes-ressources.
- Veillez à avoir suffisamment de fournitures domestiques et de médicaments pour deux semaines.
- Ayez un plan de secours si vous tombez malade. Si vous êtes incapable d'assurer les soins en raison de la maladie ou de l'isolement, demandez de l'aide à des membres de votre famille, des amis ou des voisins.
- Écrivez des directives détaillées sur la façon d'assurer les soins. Faites la liste des médicaments que prend la personne et à quelle fréquence elle doit les prendre.
- Préparez-vous à un isolement de quatorze jours. Votre proche peut-il demeurer dans sa propre chambre, loin des autres personnes qui habitent dans le même logement? Il devrait aussi, si possible, utiliser une salle de bain différente.
- Préparez un sac avec les essentiels au cas où l'ainé dont vous prenez soin doit se rendre à l'hôpital. Mettez-y des vêtements, des articles de soins personnels, les coordonnées des personnes à joindre en cas d'urgence, les renseignements médicaux importants comme la liste des médicaments et les volontés concernant les soins avancés.

SOUTIEN OFFERT AUX AIDANTS NATURELS

*Il existe de nombreux organismes
et programmes de soutien*

Programmes communautaires

- [Espoir pour le mieux-être](#) : counseling immédiat en santé mentale et services d'intervention en cas de crise pour les peuples autochtones au Canada
- [MindWell](#) : site Web bilingue gratuit comprenant des ressources pour enseigner aux Néo-Brunswickois en quoi consiste, concrètement, la pleine conscience
- [Société Alzheimer du Nouveau-Brunswick](#) : information et orientation en matière de soutien pour tous les aidants naturels, que la personne dont vous vous occupez soit atteinte de démence ou non
- [Ligne d'écoute CHIMO](#), 1-800-667-5005 : une ligne de crise provinciale fonctionnant 24 h sur 24, 7 jours sur 7 pour les Néo-Brunswickois
- [Capacité Nouveau-Brunswick](#) : des programmes pour promouvoir l'autonomie et la pleine participation communautaire des Néo-Brunswickois atteints d'une incapacité sur le plan de la mobilité. Appelez au 1-866-462-9555 ou envoyez un courriel à info@abilitynb.ca
- Croix-Rouge, 1-833-729-0144 : appels de courtoisie si vous vous sentez seul et isolé.
- [211](#) : Une ligne téléphonique gratuite, bilingue et confidentielle ayant pour but d'aider les gens du Nouveau-Brunswick à s'orienter dans les services.

Programmes gouvernementaux

- Ligne d'information sans frais pour les personnes âgées au 1-855-550-0552 : Renseignements sur les programmes et services du gouvernement du Nouveau-Brunswick offerts aux aînés.
- Personne-ressource du ministère du Développement social au 1-833-733-7835 : Information sur les programmes de soutien à domicile, de relève ou de soins en établissement, ou les programmes de santé et de bien-être des aînés.
- [Centres communautaires de traitement des dépendances et de santé mentale](#) : site Web du gouvernement du Nouveau-Brunswick, avec une liste de ressources et de personnes avec qui communiquer
- [Soutiens sociaux NB](#) : un site Web convivial offrant de l'information sur les programmes gouvernementaux et communautaires destinés aux aînés du Nouveau-Brunswick.



Sites Web, applications et ressources imprimées

- [La santé mentale et la pandémie de COVID-19](#) : site Web du Centre de toxicomanie et de santé mentale
- [Bien vivre inquiétude et anxiété dans un contexte global d'incertitude](#) : PDF téléchargeable comprenant des outils psychologiques
- [Association canadienne pour la santé mentale du Nouveau-Brunswick](#) : ressources et webinaires gratuits pour composer avec la COVID-19
- [Calm](#) : application primée pour le sommeil, la méditation et la relaxation comportant des ressources gratuites
- [Série de webinaires](#) à l'intention des aidants naturels de la Family Caregiver Alliance (ressource en anglais seulement)
- [Faire face au stress durant la flambée de maladie à coronavirus COVID-19](#) : fiche de conseils de l'Organisation mondiale de la santé
- [Calming the person with dementia, and yourself](#): une vidéo de Dementia U.K. (ressource en anglais seulement)
- [Virtual Visits Toolkit](#) : guides des TechCoaches pour utiliser Skype, Zoom et FaceTime (ressource en anglais seulement)
- [Guide des services et programmes pour les personnes âgées](#) : site Web du gouvernement du Nouveau-Brunswick
- [Guide du proche aidant](#) : PDF téléchargeable du gouvernement du Nouveau-Brunswick
- [Espace mieux-être Canada](#) : Outils et ressources
- [Huddol](#) : forum canadien en ligne accessible gratuitement et destiné aux aidants naturels
- [Affronter la COVID-19](#) : conseils de la Société Alzheimer du Canada

Avis de non-responsabilité

L'information figurant dans le présent guide a été créée à partir de diverses sources et est mise à la disposition du lecteur afin de lui donner une vaste gamme de ressources pour aider les aînés et leurs aidants naturels à rester en santé à la maison pendant la pandémie de COVID-19. Les références fournies à la fin du guide le sont à titre informatif seulement et ne constituent aucunement une recommandation d'une source ou d'un site Web quelconque. Le lecteur doit savoir que les circonstances mondiales entourant la pandémie évoluent rapidement et que les sites Web, les recommandations et les ressources indiqués dans le guide pourraient être appelés à changer.

En cas de doute ou pour toute question au sujet d'un élément du guide, n'hésitez pas à demander de l'aide. Composez le 211, un service confidentiel bilingue et gratuit destiné aux Néo-Brunswickois qui ont besoin de soutien pour le logement, l'accès à la nourriture, la santé mentale, etc., ou appelez la ligne pour aînés gratuite au 1-855-550-0552. Vous pouvez également communiquer directement avec le ministère du Développement social au 1-833-733-7835.



SOURCES

Regional Geriatric Program of Toronto

<https://www.rgptoronto.ca/wp-content/uploads/2019/07/sfCare-Learning-Series-Mobility-Handout.pdf><https://www.rgptoronto.ca/wp-content/uploads/2020/04/SLoT-Intervention-COVID19-2020-04-13.pdf>

Vieillir activement Canada

<https://www.activeagingcanada.ca/fr/participants/soyez-actifs-et-actives/vie-saine.htm>

Sunnybrook Geriatric Day Hospital

<https://www.youtube.com/watch?v=8N5HY0uqZm4&list=PLbAlrQkgWI38fFmPfxmOVMjNJTDbAwU8L>

Canadian Red Cross

https://www.redcross.ca/crc/documents/What-We-Do/Preparing-for-and-Coping-with-Effects-of-Disaster_2018_v2.pdf

APS Psychology and Aging Interest Group Committee of The Australian Psychological Society Limited

https://www.psychology.org.au/getmedia/5f9cc6d4-ad5c-4b02-8b7f-d4153cb2ba2b/20APS-IS-COVID-19-Public-Older-adults_1.pdf

Alberta Health Services

<https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/ppih/if-ppih-covid-19-seniors-wellness-in-challenging-times.pdf>

Le Réseau canadien des soins aux personnes fragilisées

<https://www.cfn-nce.ca/frailty-matters/additional-resources-covid-19/>

La Coalition Canadienne Pour La Santé Mentale des Personnes Âgées

<https://ccsmh.ca/?lang=fr>

Santé publique Ottawa

https://www.santepubliqueottawa.ca/fr/public-health-topics/novel-coronavirus.aspx?_mid_=32064