



Je n'ai plus le goût de me faire à manger. Qu'est-ce que je peux faire ?

Je trouve cela bien compliqué...

Si je demande de l'aide, va-t-on me placer ?

On m'a dit d'appeler au CLSC...



*Reconnaissez vos besoins...*

## QU'EST-CE QU'UN BESOIN ?

*C'est quelque chose que je dois reconnaître  
et à quoi je dois répondre pour ma survie.*

### PHYSIQUES

- ✧ Avoir une alimentation équilibrée
- ✧ Faire des activités physiques régulières (marche, vélo, etc.)
- ✧ Profiter d'un sommeil réparateur

### ENVIRONNEMENTAUX

- ✧ Être logé adéquatement
- ✧ Vivre dans un milieu sain, adapté et sécuritaire
- ✧ Avoir accès à un transport adapté à sa situation et aux services essentiels à proximité (épicerie, pharmacie, clinique, etc.)

## IL EXISTE QUATRE TYPES DE BESOINS.

### ÉMOTIONNELS

- ✧ Appartenir à une communauté
- ✧ Établir et maintenir des relations satisfaisantes (tendresse, affection, sexualité épanouie, etc.)
- ✧ Pouvoir s'exprimer librement

### FINANCIERS

- ✧ Gérer un budget équilibré
- ✧ Être en mesure de payer les produits et les services courants (épicerie, comptes mensuels, etc.)



Depuis le décès de sa conjointe, monsieur Gaston ne s'alimente pas adéquatement et sa santé se fragilise.

#### RISQUES :

- ☼ Malnutrition, pouvant entraîner de graves problèmes de santé
- ☼ Perte de tonus musculaire
- ☼ Chutes
- ☼ Désorientation
- ☼ Décès

#### BESOINS PERÇUS CHEZ MONSIEUR GASTON :

- ☼ Besoin émotionnel (vivre le deuil de sa conjointe)
- ☼ Besoin physique (se nourrir adéquatement, sainement, trois fois par jour)

Quelques pistes de solution pour répondre aux besoins perçus :

- ☼ Participer à un groupe de soutien pour personnes endeuillées
- ☼ Consulter un psychologue ou un psychothérapeute
- ☼ Faire appel aux services d'une popote roulante
- ☼ S'inscrire aux activités d'une cuisine collective
- ☼ Acheter des repas préparés
- ☼ Rencontrer une nutritionniste



**Monsieur Jean a pris sa retraite, voilà six mois. Peu à peu, son réseau social s'est effrité.**

**RISQUES :**

- ✧ Isolement
- ✧ Sentiment de solitude
- ✧ Dépression
- ✧ Détresse psychologique
- ✧ Pensées suicidaires
- ✧ Perte d'autonomie
- ✧ Conséquences physiques

**BESOIN PERÇU CHEZ MONSIEUR JEAN :**

- ✧ Besoin émotionnel (avoir une vie sociale)

**Quelques pistes de solution pour répondre au besoin perçu :**

- ✧ Participer aux activités sociales, physiques, intellectuelles et culturelles offertes tout au long de l'année par des organismes (club de pétanque, club de marche, club de lecture, etc.)
- ✧ Faire du bénévolat
- ✧ S'inscrire à des cours

## Depuis qu'elle vit seule en appartement, les factures s'accumulent sur la table de madame Johanne...

### RISQUES :

- ⚡ Stress financier
- ⚡ Avis de recouvrement
- ⚡ Difficultés à combler les besoins de base (alimentation, habillement, hygiène, etc.)
- ⚡ Perte du logement
- ⚡ Faillite personnelle

### BESOIN PERÇU CHEZ MADAME JOHANNE :

- ⚡ Besoin financier (retrouver un équilibre budgétaire)

## Quelques pistes de solution pour répondre au besoin perçu :

- ⚡ Obtenir de l'aide de divers organismes pour apprendre à gérer son budget et découvrir comment payer ses créanciers
- ⚡ Faire appel à diverses ressources communautaires (banque alimentaire, friperie, etc.) pour un soutien d'urgence ou ponctuel



## Madame Nicole souffre d'arthrite sévère. Elle néglige l'entretien de sa maison et n'a plus de voiture.

### RISQUES :

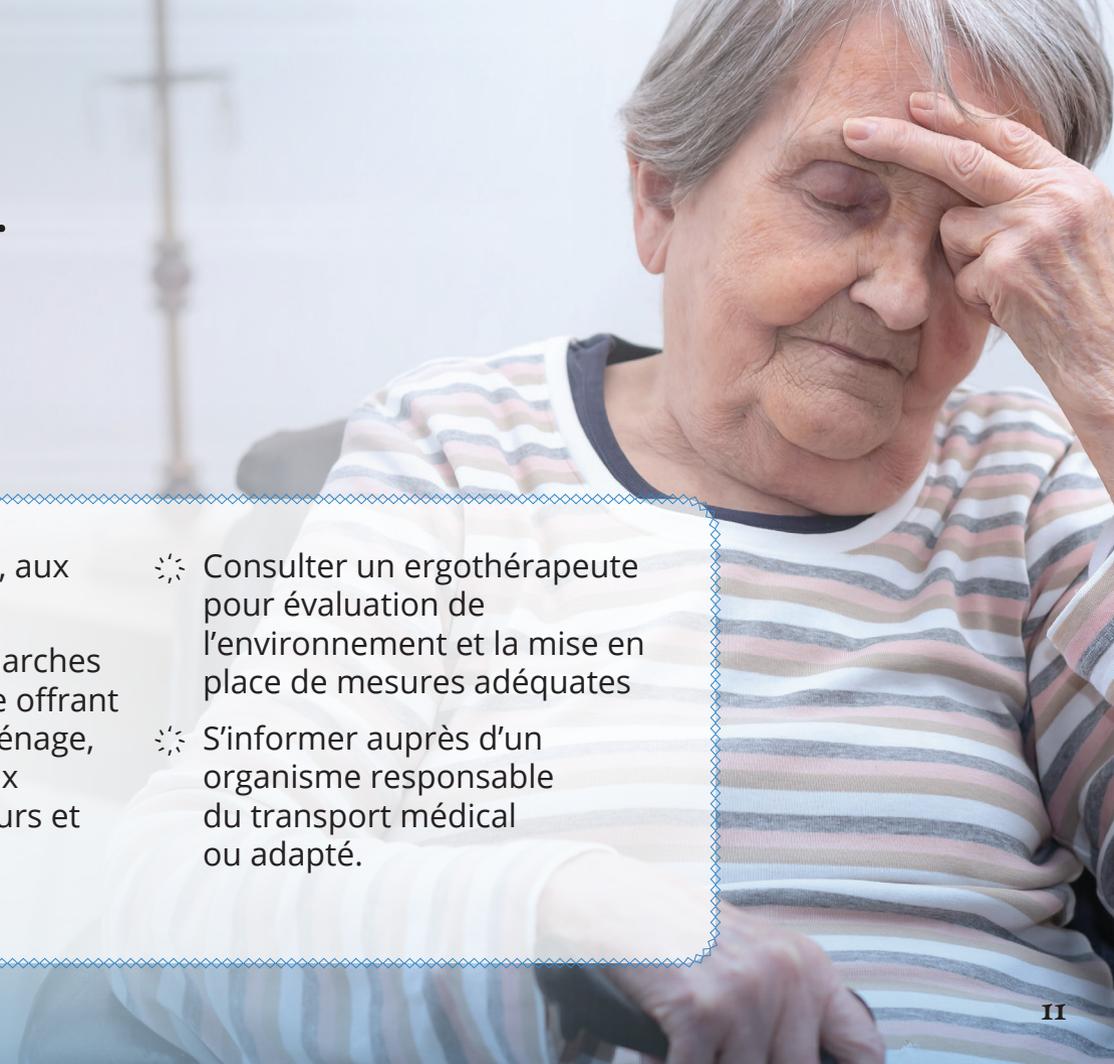
- ⚡ Douleurs chroniques
- ⚡ Perte de fonctions
- ⚡ Isolement progressif
- ⚡ Encombrement
- ⚡ Chutes
- ⚡ Insalubrité
- ⚡ Etc.

### BESOIN PERÇU CHEZ MADAME NICOLE :

- ⚡ Besoin environnemental (vivre dans un milieu sain et sécuritaire)

## Quelques pistes de solution pour répondre au besoin perçu :

- ⚡ Faire appel à la famille, aux voisins, aux amis, etc.
- ⚡ Consulter un ergothérapeute pour évaluation de l'environnement et la mise en place de mesures adéquates
- ⚡ Entreprendre des démarches auprès d'un organisme offrant de l'aide à domicile (ménage, petites courses, travaux légers, travaux extérieurs et saisonniers, etc.)
- ⚡ S'informer auprès d'un organisme responsable du transport médical ou adapté.



# PENSEZ À UNE STRATÉGIE PAR ÉTAPES

- Acceptez d'abord que vous ayez besoin d'aide.
- Déterminez vos besoins (physique, émotionnel, financier, environnemental).
- Trouvez les ressources qui répondront à vos besoins.

## MA SITUATION:

---

---

---

## LES RISQUES:

---

---

## MES BESOINS:

---

---

---

---

## MES PISTES DE SOLUTION:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# QUI PEUT M'AIDER À RÉPONDRE À MES BESOINS ?

Une multitude d'organismes gratuits peuvent vous aider ou vous guider. Des intervenants compétents, parfois disponibles 24 heures sur 24, sont là pour vous écouter et vous accompagner dans vos démarches.

Nous vous encourageons à les joindre.

## INFO-SANTÉ 811

Permet de joindre rapidement par téléphone une infirmière en cas de problème de santé non urgent. Toutefois, en cas de problème grave ou de besoin urgent, il est important de composer le **9-1-1** ou de se rendre à l'urgence.



**APPELEZ INFO-SANTÉ  
INFO-SOCIAL**  
24 heures sur 24, 7 jours sur 7

## INFO-SOCIAL 811

Permet de joindre rapidement un professionnel en intervention psychosociale. Le service est offert 24 heures par jour, 365 jours par année. Les professionnels du service Info-Social 811 donnent des conseils et peuvent répondre aux questions d'ordre psychosocial. Ils peuvent aussi, au besoin, vous diriger vers une ressource appropriée dans le réseau de la santé et des services sociaux ou une ressource communautaire.



**APPELEZ INFO-SANTÉ  
INFO-SOCIAL**  
24 heures sur 24, 7 jours sur 7

## CENTRE D'ÉCOUTE MONTÉRÉGIE

Permet de briser l'isolement chez les aînés, et offre un service de soutien personnalisé via une ligne d'écoute téléphonique gratuite et confidentielle.

Tél. : 450 658-8509 | 1 877 658-8509

info@ecoutemonteregie.org



**CENTRE D'ÉCOUTE MONTÉRÉGIE**

*Briser l'isolement chez les aînés*

### L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS

Contribue à améliorer la qualité de vie des proches aidants d'aînés et à faciliter leur quotidien en veillant notamment à ce qu'ils tirent pleinement profit des ressources mises à leur disposition.

Tél. : 1 855 852-7784

**L'APPUI** POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS

### CISSS DE LA MONTÉRÉGIE-EST (CLSC DES PATRIOTES)

Offre des services de santé et des services sociaux à la population de la MRC de La Vallée-du-Richelieu, et représente l'une des principales portes d'entrée du réseau de la santé. Le CLSC a pour mission de préserver et d'améliorer l'état de santé et de bien-être des individus et des familles de son territoire.

300, boul. Serge-Pépin  
Beloeil (Québec) J3G 0B8

Tél. : 450 536-2572

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de la Montérégie-Est

Québec



### LIGNE AIDE ABUS AÎNÉS

Ligne téléphonique provinciale d'écoute et de référence spécialisée dans la maltraitance envers les personnes âgées. Elle offre des services à différentes clientèles, et s'adresse spécifiquement aux aînés qui vivent de la maltraitance, à leurs proches, ainsi qu'à toute autre personne (population, intervenants et professionnels) qui est préoccupée par une situation dans laquelle une personne âgée semble subir de la maltraitance.



La ligne **Aide Abus Aînés** 1-888-489-2287

info  
**SVP.ca**  
Un clic unique vers l'Info!  
Activités - Services - Références

Site Web de références centralisé qui dirige rapidement vers les ressources et les services communautaires, gouvernementaux et municipaux de La Vallée-du-Richelieu et des régions avoisinantes.

[infoSVP.ca](http://infoSVP.ca)

## NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



*Répondre à ses besoins permet de garder le contrôle sur sa vie et d'assurer un maintien à domicile sécuritaire.  
Reconnaître ses besoins n'est pas un signe de faiblesse.  
C'est plutôt accepter les changements!*



*« Mieux outillé,  
pour mieux vivre  
au quotidien »*



Document préparé par la Table de concertation des aînés de la Vallée des Patriotes, 2020

Impression rendue possible grâce au soutien financier du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Est (CLSC des Patriotes)

Conception : Maëva agence créative