



## Une voisine

Cécile Dubois, 60 ans,  
proche aidante et employée  
à temps partiel

“ Quand je n'ai pas le temps de rendre visite à Yvette, je lui téléphone pour savoir si tout va bien. C'est une présence quotidienne qui est rassurante à la fois pour elle et pour moi, car je la considère un peu comme ma grand-maman. ”

## Une voisine dans le rôle de proche aidante

*Les proches aidantes et proches aidants proviennent pour la plupart du cercle familial de la personne aidée. Il arrive cependant que des individus prennent en charge des personnes âgées, malades ou handicapées qui ne sont pas issues de leur famille et avec qui ils ont noué des liens d'amitié. Qu'ils soient voisins, voisins, amies ou amis plus éloignés, ces personnes se sentent souvent liées sur le plan émotionnel.*

*Ces proches aidantes et proches aidants offrent généralement un soutien ponctuel. Ces situations se présentent parfois lorsque les personnes aidées n'ont ni enfants ni famille pouvant s'occuper d'elles ou lorsque les membres du cercle familial n'habitent pas à proximité.*

### **Madame Dubois, vous êtes la proche aidante d'Yvette Robert, votre voisine. Décrivez-nous votre relation avec elle.**

J'habite dans le même immeuble qu'Yvette, une dame très âgée. J'ai fait sa connaissance il y a plus d'une vingtaine d'années lorsqu'elle et moi partageons un jardin potager. Depuis, je la considère comme une amie. L'état de santé d'Yvette est plutôt bon, mais je la sens assez fragile et seule. Son mari est décédé il y a plus de dix ans et, tout comme moi, elle n'a pas d'enfants. Je vais donc lui rendre visite plusieurs fois par semaine pour lui tenir compagnie et lui offrir mon soutien dans ses tâches quotidiennes. Elle est de moins en moins autonome et se déplace très lentement; j'essaie donc de l'aider de mon mieux.

Comme je travaille à temps partiel, je suis en principe en mesure de passer chez elle pour quelques heures deux à trois fois par semaine. Mon soutien revêt des formes très variées: je vide sa boîte aux lettres, je sors ses ordures, je m'occupe de faire ses courses ou je l'aide à suspendre sa lessive. Elle a de

la peine à se pencher, c'est pourquoi il m'arrive de faire le ménage pour elle. Par ailleurs, je l'invite régulièrement à manger, et nous prenons souvent le thé ensemble. Yvette est aussi touchée lorsque je lui lis le journal.

J'aime être là pour elle et me sens utile lorsque je peux l'aider. Je sais que ma présence fait beaucoup de bien à Yvette, car elle se réjouit chaque fois de me voir. Notre amitié est belle, mais cette situation représente aussi certains défis. Ce n'est en effet pas toujours simple de concilier mes tâches de proche aidante avec mes obligations professionnelles. Je dois bien organiser mon quotidien, car je ne veux pas l'abandonner. Lorsque je pars en vacances, je ne suis jamais rassurée et pense souvent à elle. Par moments, je me sens responsable de son bien-être.

### **Quel type de soutien supplémentaire votre voisine reçoit-elle ?**

Mise à part mon aide, elle ne reçoit pas énormément de soutien. L'aide et les soins à domicile se chargent deux fois par semaine de ses médicaments et l'assistent pour sa toilette corporelle. De temps en temps, elle fait aussi appel à un service de transport pour se rendre en ville, car elle ne conduit

plus. Pour l'instant cela suffit, mais il faudra qu'Yvette et moi discussions pour qu'à l'avenir, il y ait une présence plus régulière qui puisse veiller sur elle.

### Besoins personnels

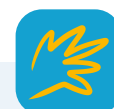
- Savoir à qui s'adresser en cas de questions ou d'incertitudes
- Constituer un réseau de soins et de soutien plus large autour de la personne aidée
- Avoir la possibilité de se décharger sur d'autres personnes pour disposer de moments de répit
- Anticiper les besoins futurs (p. ex. trouver des solutions pour que les tâches administratives soient prises en charge par des professionnels)

### Équipement informatique

Madame Dubois prend le train chaque jour pour se rendre à son lieu de travail. Ces trajets sont pour elle l'occasion de lire l'actualité ou passer des appels grâce à son smartphone. Elle s'en sert également pour prendre des photos.

À son domicile, elle dispose d'un téléphone fixe qu'elle utilise régulièrement pour communiquer avec son frère ainsi que d'un ordinateur dont elle ne se sert qu'occasionnellement pour consulter des recettes ou écrire des courriels. De temps en temps, le soir, elle se détend devant un film à la télévision.

### Applications mobiles utilisées



### Pour Cécile Dubois, l'application mobile devrait :

- Guider dans la mise en place de mesures préventives en cas de détérioration de l'état de santé de la personne aidée
- Informer sur les prestations d'urgence médicosociales

Madame Dubois souhaite que l'application regroupe toutes les informations de prestations de services existantes. De cette façon, elle pourrait trouver des solutions pour planifier l'avenir en cas de perte d'autonomie de la personne aidée.

“ Ce serait formidable d'avoir une application mobile qui me permettrait de voir tous les services existants. Cela me rassurerait de savoir à qui faire appel en cas de problème. ”