UN GUIDE POUR VIVRE EN SÉCURITÉ À DOMICILE

Comment trouver et accéder à des services de santé et des soutiens sociaux dont vous avez besoin pour vivre en sécurité et de façon autonome dans votre communauté.

Winnipeg Regional Health Authority
Office régional de la santé de Winnipeg

Quel est notre but aujourd'hui?

Vous aider à savoir comment trouver et accéder à des services de santé et des soutiens sociaux dont vous avez besoin pour vivre en sécurité et de façon autonome dans votre communauté.

D'ici la fin de cette présentation, vous devriez être en mesure :

- De trouver des navigateurs de système qui vous mettront en contact avec des ressources communautaires
- De réfléchir à des questions particulières concernant votre santé et votre bien-être
- D'explorer des sujets à aborder avec votre famille ou aidant
- De repérer les ressources que vous pouvez utiliser et partager avec d'autres

Navigateurs de système

Peut guider les gens dans le labyrinthe des soins de santé, les mettre en contact avec les soutiens et les ressources appropriés et les aider à accéder aux programmes et services disponibles, y compris les thérapies de santé. Les navigateurs offrent une mesure de familiarité et de sécurité aux personnes qui recherchent des informations sur la santé et le bien-être.

Source : Walkinshaw, E. (2011). Patient navigators becoming the norm in Canada. Canadian Medical Association Journal, 183(15).

Qui sont les navigateurs de système?

Ce sont des gens qui peuvent vous aider à trouver des ressources.

Pourquoi les navigateurs de système sont-ils importants?

Il peut être difficile de savoir où trouver des soutiens particuliers offerts dans votre région.

Les navigateurs de système sont là pour vous aider à trouver les programmes et services qui peuvent varier d'un quartier à l'autre.

Comment les navigateurs de système m'aideront-ils?

Organismes dédiés à aider le grand public à trouver une vaste gamme de programmes, ressources et services afin de répondre aux besoins en matière de santé mentale, ainsi qu'aux sphères physique, sociale et économique.

Pour qui trouvent-ils des ressources?

Les navigateurs du système trouvent des ressources pour les personnes âgées qui recherchent du soutien. Cela peut inclure :

- Personnes âgées ou aidants qui souffrent de dépendance ou de maladie mentale
- Ceux qui ont un revenu faible ou fixe
- Nouveaux arrivants
- Membres de la communauté 2SLGBTQQIA+
- Ceux qui sont victimes de violence domestique
- Quiconque ne sait pas où aller

Où trouvent-ils des ressources?

Programmes communautaires et prestation de soins de santé publics/privés.

Connexion avec les services de santé formels, les groupes de soutien, les organismes communautaires, les services privés, les services bénévoles, etc.

Les 6 dimensions du bien-être

Le bien-être n'est pas seulement l'absence de maladie ou d'affection. Il s'agit d'une combinaison complexe de facteurs de santé physique, mentale, émotionnelle et sociale. Le bien-être est fortement lié au bonheur et à la satisfaction de vivre. En bref, le bien-être pourrait être décrit comme ce que vous ressentez par rapport à vous-même et à votre vie.

Source : (Public Health Agency of Canada, 2008)

Santé

Obtenez des réponses aux questions sur la santé physique et mentale et trouvez les services dont vous avez besoin lorsque vous en avez besoin.

Maison

Prenez soin de votre maison, à l'intérieur comme à l'extérieur, faites des rénovations ou découvrez les options de logement.

Transport

Trouvez des services de transport dans votre région pour répondre à vos besoins.

Finances

Renseignez-vous sur les options d'aide financière, les services fiscaux et les programmes pour vous aider à vous permettre les choses dont vous avez besoin.

Social

Essayez une nouvelle activité ou un passe-temps de toute une vie. Participez ou faites du bénévolat pour établir vos liens sociaux.

Équité et inclusion

Trouvez des ressources liées à vos besoins et expériences divers et uniques.

Source : Public Health Agency of Canada. (2021, November 9). The Safe Living Guide—A guide to home safety for seniors. Canada.ca.

Il est important de se rappeler :

1. Pour planifier le maintien de votre santé et votre bien-être, vous devez savoir comment trouver de l'aide lorsque vous en avez besoin.
2. Vos besoins peuvent changer avec le temps.
3. Planifier pour vivre bien et en sécurité à la maison est un choix que chaque personne fait en fonction de ce qui lui convient à ce moment-là.
4. Utilisez une communication constructive lorsque vous parlez aux membres de votre famille et à vos proches.

Santé

- [ ] Je travaille avec mon médecin pour maîtriser mes troubles médicaux, et mes médicaments sont réévalués chaque année.
- [ ] J'ai des rendez-vous périodiques pour des examens de santé physique et dentaire ainsi que des examens de l'ouïe et de la vision.
- [ ] Je suis aussi actif que possible et j'ai des moyens de faire régulièrement des exercices qui me plaisent.
- [ ] J'ai accès à de la nourriture saine incluant des fruits et légumes et des sources de protéines.
- [ ] Si j'en avais besoin, je sais où trouver de l'aide pour les activités de la vie quotidienne comme prendre un bain, s'habiller, cuisiner et faire le ménage.
- [ ] Je sais où trouver des ressources en santé mentale si j'en ai besoin.
- [ ] Je suis capable de trouver un équilibre entre mes propres besoins et mes responsabilités en tant qu'aidant.
- [ ] J'ai une trousse d'information pour des situations d'urgence (TISU).

Santé

Les navigateurs de système peuvent vous aider à trouver les services suivants :

- Comment trouver un médecin ou accéder à des ressources de santé dentaire, de la vision et de l'ouïe.
- Programmes de repas, options d'épiceries et de services de livraison
- Options de soins à domicile publics et privés
- Services de relève, programmes de jour pour adultes
- Ressources en counselling, toxicomanies et santé mentale
- Trousse d'information pour des situations d'urgence (TISU)
- Programmes d'exercises
- Information sur la prévention des chutes et dispositifs d'aide à la mobilité
- Soins de pieds
- Services de soins de santé
- Et plus encore...

Maison

- [ ] J'ai réfléchi aux risques liés à la sécurité dans mon domicile et j'ai pris des mesures pour les contrer.
- [ ] Si ma mobilité change au cours des années à venir, je serai encore capable de me déplacer dans mon domicile ou de modifier mon environnement, p. ex., rampes, entrées de portes.
- [ ] Si je ne suis plus capable de rester dans mon domicile actuel, je sais où chercher d'autres options de logement dans ma communauté.

Les navigateurs de système peuvent vous aider à trouver :

- Des options d'équipement à domicile
- Des programmes d'entretien du domicile
- Des services de modification du domicile
- De l'information sur les options de logement
- De l'information sur les dispositifs d'alerte de sécurité
- Services d'entretien du terrain

Transport

- [ ] Je parle à mon médecin et à mon pharmacien concernant ma santé et les médicaments qui peuvent affecter ma capacité à conduire.
- [ ] Je connais les services de livraison ou de magasinage en ligne dont je peux accéder si je suis incapable de conduire.
- [ ] J'ai réfléchi à la façon dont je pourrais me déplacer si j'étais incapable de conduire.

Les navigateurs de système peuvent vous aider à trouver :

- Des services de livraison
- De l'information sur les évaluations de conduite automobile
- Des services de covoiturage
- Des options de transport
- Des conducteurs bénévoles

Finances

- [ ] J’ai un plan financier.
- [ ] Je serai en mesure de maintenir mon niveau de vie dans les années à venir.
- [ ] J’ai une procuration, un testament et une directive relative aux soins de santé.

Les navigateurs de système peuvent vous aider à trouver :

- Des programmes de prestations
- Des conseils financiers
- Des ressources légales
- Des services d’impôts

Social

- [ ] J’ai de la famille et des amis sur qui je peux compter si j’ai un besoin urgent.
- [ ] J’ai des activités sociales qui me comblent.
- [ ] Je sais où je peux aller pour trouver des activités sociales dans ma communauté.

Les navigateurs de système peuvent vous aider à trouver :

- Des clubs et des programmes qui correspondent à vos champs d’intérêt
- Des activités à domicile et programmes de socialisation
- Des centres pour aînés
- Des occasions de bénévolat

Équité et inclusion

- [ ] J'ai subi des sévices ou des traumatismes au sein du système médical dans le passé en raison de mon identité culturelle, religieuse, ethnique ou sexuelle.
- [ ] Je souhaite que mes pratiques spirituelles ou culturelles particulières soient honorées et respectées.
- [ ] L'anglais n'est pas ma langue maternelle.
- [ ] Je m'identifie comme un membre des Premières Nations, un Métis ou un Inuit.
- [ ] Je m'identifie comme un nouvel arrivant, un immigrant ou un réfugié.
- [ ] Je m'identifie comme un membre de la communauté LGBTQ2+.

Équité et inclusion

Les navigateurs de système peuvent vous aider à trouver :

Santé des autochtones offre une gamme de services :

- Interpretation en langues autochtones
- Coordination des ressources
- Planification et coordination du congé
- Revendication
- Soins spirituels/culturels
- Couverture des transports médicaux pour les Autochtones

A & O Support Services for Older Adults offre une gamme de services :

- Ateliers d'orientation à l'établissement
- Cours formels et informels de langue anglaise
- Occasions de bénévolat
- Copains de langue

Navigateurs de système et répertoire de ressources

FAFM

La Fédération des aînés de la francophonie manitobaine (FAFM) représente les intérêts des personnes de 50 ans et plus en offrant des services, des programmes et des activités.

- Service de transport
- Programmation de bien-être

Tél. : 204 235-0670
Courriel : info@fafm.mb.ca
Site Web : fafm.mb.ca

Conseil des francophones 55+

Vous oriente vers des ressources, entre autres :

- TISU (trousse d'information pour des situations d'urgence)
- Programmes d'acivités de loisirs et d'exercices
- Ressources pour l'entretien du terrain et du domicile
- Infos des programmes de repas

Tél. : 204 235-0670
Courriel : info@fafm.mb.ca
Site Web : fafm.mb.ca/conseil-55/

Sara Riel

Sara Riel fournit un soutien aux personnes souffrant de problèmes de santé mentale et de toxicomanie dans un environement sûr, inclusif et engageant où les besoins autodéterminés sont valorisés et où tous sont aidés à atteindre leus objectifs.

- Se spécialise en matière de santé mentale et de toxicomanie

Tél. : 204 237-9263 poste 149
Courriel : info@fsararielinc.com
Site Web : sarariel.ca

Accueil francophone

Vous oriente vers des ressources, entre autres :

- Service d'intégration
- Logement de transition
- Connection communautaire
- Banque alimentaire

Tél. : 204 975-4250
Courriel : accueil@sfm.mb.ca
Site Web : accueilfrancophonemb.com

Centre de santé communautaire Youville

Le Centre de santé communautaire Youville Saint-Vital est un endroit où on vous écoute et où vous pouvez vous occuper de votre santé avec une équipe de professionnels de la santé.

- Logement
- Programme de counselling
- Soins des pieds
- Services diététiques

Tél. : 204-255-4840
Courriel : admin@youville.ca
Site Web : youville.ca/health-centre/home

211 Manitoba

- Disponible jour et nuit dans 150 langues
- Soins de santé à domicile
- Cliniques d'impôts
- Services d'alimentation et de vêtements

Tél. : 211
Courriel : 211mb@findhelp.ca
Site Web : mb.211.ca
Clavardage : disponible

Chercheur de ressources pour personnes âgées

Vous oriente vers des ressources, entre autres :

- TISU (trousse d'information pour des situations d'urgence)
- Options de transport
- Entretien du terrain et du domicile
- Programmes de repas

Site Web : wrha.mb.ca/fr/services-de-soutien-aux-aines/chercheur-de-ressources-pour-personnes-agees/

A & O Support Services for Older Adults

- Oriente vers des ressources communautaires
- Se spécialise en matière de sécurité, d'engagement social et de counselling

A & O Support Services for Older Adults fournit du soutien à l'établissement et des cours formels et informels de langue anglaise pour les nouveaux arrivants.

Tél. : 204 956-6440
Courriel : info@aosupportservices.ca
Site Web : aosupportservices.ca (en anglais seulement)

Centrale de navigation des services de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)

Service d'aiguillage vers des ressources en santé mentale et toxicomanies, y compris, mais sans s'y limiter, les programmes de l'ACSM

Tél. : 204 775-6442
Courriel : hub@cmhawpg.mb.ca
Site Web : mbwpg.cmha.ca (en anglais seulement)

Trouver un médecin de famille

Pour accéder à de nombreux programmes et services, vous devez avoir un fournisseur de soins primaires. Si vous n'en avez pas un, le personnel travaillera avec vous pour trouver une clinique qui vous dirigera vers les services de santé appropriés.

Tél. : 1 866 690-8260 (sans frais)
Site Web : forms.gov.mb.ca/family-doctor-finder/index.fr.html
*Un formulaire d'inscription doit être rempli.

Soutiens pour les communautés autochtones

L'équipe centralisée de soutien de Santé autochtone de l'ORSW est disponible pour orienter les adultes autochtones âgés vers divers services de soutien.

Tél. : 1 877 940-8880 (sans frais)
Courriel : Indigenoushealth@wrha.mb.ca
Site Web : wrha.mb.ca/fr/sante-des-autochtones/

Guide des personnes âgées du Manitoba (région de Winnipeg) :

- Relance du guide à l'automne 2023
- Ce guide présente une vaste gamme de programmes communautaires, de santé et gouvernementaux disponibles pour aider les aînés.

Site Web : https://mb.211.ca/wp-content/uploads/46242-CE-MB-Seniors-Guide-Manitoba-FR-web-v2.pdf

Remarques

Remarques

Pour plus d'informations, scannez le code QR, visitez notre site internet et suivez-nous sur Facebook :

https://wrha.mb.ca/fr/services-de-soutien-aux-aines/navigateur-de-systeme/

Office régional de la santé de Winnipeg