



Une formation chez vous, dans le confort de votre maison!

Pour les proches aidants de personnes âgées nouvellement diagnostiquées de la maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées

De quoi s'agit-il?

Devenir aidant, ça s'apprend! est un programme de formation et de soutien élaboré pour les aidants dont un proche est nouvellement diagnostiqué de la maladie d'Alzheimer. Le programme propose sept sessions à raison d'une session par semaine d'une durée approximative de 60 à 90 minutes chacune où, sans avoir à vous déplacer, devant un ordinateur au moment qui vous convient, vous faites des lectures et des exercices écrits. Une professionnelle de la santé (nommée tutrice) vous accompagnera afin de vous outiller à faire face au rôle de proche aidant. De plus, tout au long de la formation vous avez la possibilité d'échanger avec d'autres aidants dans un forum de discussion privé.

Ce programme se déroule entièrement sur le Web, et est disponible à l'échelle du Québec sans avoir à vous déplacer.

En quoi consiste le programme ?

Sommairement, le contenu de la formation porte sur :

1. Votre perception de la situation à la suite de l'annonce du diagnostic;
2. Les façons de faire face aux difficultés rencontrées et les stratégies pour vous adapter;
3. Comment communiquer et vivre des moments agréables avec votre proche atteint de cette maladie;
4. Comment utiliser vos forces personnelles et vos expériences dans le rôle d'aidant;
5. Comment mettre à contribution votre entourage;
6. Connaître les services offerts, comment y faire appel en cas de besoin et préparer l'avenir;
7. Le bilan de ce que vous avez appris pendant la formation.

Êtes-vous admissible à ce projet de recherche?

- ✓ Vous êtes l'aidant principal d'une personne âgée de 65 ans et plus, membre ou non de votre famille. Cette personne a reçu un diagnostic de la maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées au cours des 12 derniers mois;
- ✓ Vous comprenez bien le français et pouvez vous exprimer par écrit dans cette langue;
- ✓ Vous avez accès à un ordinateur connecté à Internet (de préférence à haute vitesse);
- ✓ Vous êtes capable de naviguer sur Internet et d'utiliser le courriel.

Ce que vous pouvez retirer de cette formation?

Les personnes qui ont suivi la formation ont rapporté être plus confiantes dans leur rôle et face à leurs responsabilités d'aidants, se sentir mieux outillées pour dispenser des soins à leur proche, se sentir plus efficaces en tant que proches aidants. Elles se perçoivent davantage capables de planifier les besoins de soins pour l'avenir de leur proche, ont une plus grande connaissance des services disponibles et utilisent plus de stratégies adaptées à la nouvelle situation.

Comment vous inscrire à cette formation gratuite et confidentielle?

Deux moyens pour vous inscrire :

1. Sur le site Web : deveniraidant.ca
cliquez sur « Pour vous inscrire » et remplissez le questionnaire
2. Par téléphone :

Madame Danielle Bellemare
Coordonnatrice du projet de recherche
514-340-3540, poste 4787

À la réception de votre demande d'inscription, la coordonnatrice du projet vous contactera rapidement pour vous donner un complément d'information et répondre à vos questions.

À quoi je m'engage si je suis admis?

Lorsque vous êtes admis, vous vous engagez à :

- Prendre de 60 à 90 minutes de votre temps chaque semaine, au jour et au moment qui vous conviennent pour effectuer les lectures et les exercices écrits du programme de formation, pendant sept (7) semaines consécutives;
- Prendre quelques minutes de votre temps au début et à trois moments après votre formation pour répondre à des questionnaires en ligne.
- Nous vous remercions de prendre le temps de lire ce feuillet et de procéder à la démarche d'inscription.

Nous vous remercions de prendre le temps de lire ce feuillet et de procéder à la démarche d'inscription sur le site Web deveniraidant.ca