

# Se préparer à l'aide naturelle

L'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario (OSANO) a pour mission d'améliorer la vie d'environ quatre millions de personnes aidantes en Ontario. Au cours des cinq prochaines années, on estime que neuf millions d'Ontarien·nes devront prendre soin d'un membre de leur famille, d'un partenaire, d'un ami ou d'un voisin. Beaucoup se retrouveront soudainement dans ce rôle, d'où l'importance de s'y préparer dès aujourd'hui. Assumer la responsabilité de personne aidante peut avoir des répercussions sur la santé physique et mentale. Planifier dès maintenant peut aider à réduire le risque d'épuisement.



## Voici cinq conseils pour commencer dès aujourd'hui :

1. Discutez dès maintenant avec la personne dont vous prendrez soin des aspects financiers, juridiques et pratiques, comme l'endroit où elle vivra lorsqu'elle ne pourra plus être autonome. L'OSANO propose une liste de vérification dans son guide [Je suis une personne aidante](#).
2. Renseignez-vous sur le soutien offert par votre employeur. Il peut s'agir d'options comme des horaires flexibles ou des congés payés pour les aidants, si disponibles. Consultez le guide : [Emploi et prestation de soins : Un juste équilibre](#) pour faciliter ces discussions.
3. Prévoyez les coûts financiers liés au rôle de personne aidante. En moyenne, les dépenses personnelles s'élèvent à 640 \$ par mois. Un planificateur financier peut vous aider à anticiper ces coûts. Découvrez les [possibilités de soutien financier](#) pour les personnes aidantes.
4. Établissez votre « cercle de soins » avec les autres membres de la famille et définissez qui sera responsable de quoi. C'est particulièrement important lorsque certaines personnes vivent loin mais peuvent aider à distance. Clarifier les rôles dès le départ permet de réduire le stress et l'anxiété.
5. Informez-vous sur les ressources communautaires qui favorisent le maintien à domicile et inscrivez-vous sur les listes d'attente si nécessaire.



**36 %** des personnes aidantes aujourd'hui disent qu'elles n'étaient pas préparées à l'impact que cela aurait sur leur capacité à travailler.



**36 %** disent qu'elles n'étaient pas préparées à l'impact que l'aide aurait sur leur situation financière.



**38 %** disent qu'elles n'étaient pas préparées à la quantité de temps nécessaire pour fournir les soins requis.



**44 %** disent qu'elles n'étaient pas préparées à l'impact que cela aurait sur leur vie.

**Appelez la ligne d'aide aux personnes aidantes de l'Ontario disponible 24/7 au 1-833-416-2273 (CARE)**