

PLANIFICATION DE VOTRE PARCOURS DE MALADIE

Préparez-vous aux principaux changements dans votre vie

Passez ce tableau en revue pour comprendre les grands changements à venir et savoir ce que vous pouvez faire à chaque stade.

	Important	Choses à considérer
STADE LÉGER	Apprenez des façons de ralentir la progression de la maladie et d'atténuer les symptômes	<ul style="list-style-type: none"> • Prise régulière des médicaments prescrits • Bonne alimentation, exercice physique régulier et activités sociales • Maintien des rendez-vous médicaux et des programmes de réadaptation • Maintien des soins préventifs (vaccin contre la grippe, etc.) • Stratégies de gestion pour gérer les poussées de symptômes
	Désignez la ou les personnes qui pourront prendre des décisions concernant vos soins si vous devenez incapable de communiquer vos volontés et besoins	<ul style="list-style-type: none"> • Mandataires, directives médicales, procurations, etc. • Personne(s) de référence pour communiquer et coordonner les soins • Accompagnateurs pour les rendez-vous et le suivi des renseignements médicaux
	Réglez vos affaires personnelles pendant que vous pouvez encore exprimer vos décisions	<ul style="list-style-type: none"> • Accès aux comptes importants, mots de passe, contacts (banques, assurance-vie, etc.) • Testament et planification de la succession • Discussions de planification préalable des soins • Volontés de fin de vie (legs, plan funéraire, etc.) • Autre : _____
STADE MODÉRÉ	Évaluez vos besoins et obtenez du soutien pour vos activités du quotidien	<ul style="list-style-type: none"> • Ménage, épicerie, repas, maintien du domicile • Gestion des médicaments • Gestion des finances personnelles • Activités physiques, interactions sociales, accompagnement et soutien émotionnel • Déplacements
	Évaluez la possibilité de recevoir des soins à domicile et de faire appel à des services professionnels	<ul style="list-style-type: none"> • Aide à l'alimentation, à l'hygiène personnelle, à l'habillage, à la toilette • Aide à la mobilité et prévention des chutes (cane, déambulateur, fauteuil roulant, etc.)
	Évaluez votre domicile pour assurer la sécurité et maximiser votre énergie et votre autonomie	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptation du domicile pour prévenir les blessures et faciliter la mobilité (déambulateur, fauteuil roulant, monte-escalier, etc.) • Augmentation du soutien et des soins à domicile (soins à domicile publics, services privés, soutien communautaire, etc.) • Exploration d'autres options de logement (logement de plain-pied, résidence pour personnes âgées, soins en établissement, etc.)
	Prévenez la solitude et l'isolement	<ul style="list-style-type: none"> • Maintien des interactions sociales et de l'accompagnement
	Désignez des proches aidants et assurez leur soutien	<ul style="list-style-type: none"> • Ressources, soutien et stratégies pour prévenir l'épuisement • Autre : _____
STADES AVANCÉ ET TERMINAL	Discutez de la fin de vie et prenez les décisions nécessaires en mettant l'accent sur la qualité de vie	<ul style="list-style-type: none"> • Retour sur les discussions de planification préalable des soins afin d'assurer que les décisions conviennent toujours • Ordonnance de non-réanimation ou directive de laisser survenir la mort naturellement • Arrêt des médicaments devenus inutiles, y compris les antibiotiques • Arrêt de la nutrition et de l'hydratation si devenues inutiles • Soins pour personne confinée au lit • Préparation en vue du décès : comment se déroule la mort avec cette maladie • Ressources pour le soutien au deuil • Autre : _____