

AIDEZ-MOI À ME PRÉPARER POUR CE QUI EST À VENIR

Considérations clés lorsqu'on fait face à un diagnostic qui bouleverse la vie

Examinez les listes ci-dessous pour déterminer les éléments à prioriser maintenant ou sous peu.



Activités de tous les jours et rendez-vous

Avez-vous besoin d'aide ou recevez-vous de l'aide pour :

- Déplacements
- Coordination et prise de rendez-vous médicaux
- Gestion quotidienne des médicaments
- Ménage, lessive, repas, courses
- Gestion des finances personnelles
- Soins personnels (vous habiller, vous laver, aller à la toilette, vous préparer)
- Exercices physiques
- Interactions sociales et accompagnement



Proche aidance

Quelles options de soutien personnel vous conviennent le mieux actuellement :

- Proches, amis, membres de la collectivité*
- Services publics de soutien à domicile
- Services privés de soutien à domicile
- Résidence de soins

*Prévenir l'épuisement de l'aidant grâce à des services de répit



Logement

Quelle option de logement convient le mieux à vos besoins changeants :

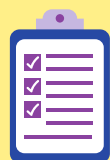
- Domicile actuel
- Domicile actuel avec quelques modifications
- Cohabitation avec le proche aidant
- Logement avec assistance
- Résidence de soins



Volontés et affaires personnelles

Que devez-vous discuter et régler de façon proactive avec les personnes appropriées :

- Accès aux comptes bancaires importants, mots de passe, contacts
- Planification préalable des soins
- Désignation de mandataires
- Testament et planification de la succession
- Legs et planification des funérailles



Soutien

Quelles ressources pourraient vous apporter du soutien :

- Organismes de bénévoles ou de soutien aux personnes atteintes de votre maladie
- Programmes de réadaptation
- Services et soins à domicile et en établissement
- Soutien social et financier
- Soutien psychologique
- Soutien par les pairs, répit et soutien aux aidants

Remarque: Ces fiches d'exercices sont destinées à l'usage individuel des personnes ayant acheté *Workbook: Applying the 7 Keys for Navigating a Life-Changing Diagnosis*.

Téléchargez cette fiche et autres ressources à :
waitingroomrevolution.com

© Seow and Winemaker. 2025. All rights reserved.