



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

