

Avant de prendre une décision sur les soins :

- Considérez les valeurs et préférences de fin de vie de votre proche
- Informez-vous et posez des questions
- Encouragez votre proche à garder son autonomie et à participer aux décisions

Avec un professionnel de la santé, discutez des options pour :

- prévenir les blessures et diminuer le nombre de chutes
- prévenir ou atténuer la confusion (par ex., cesser la prise de médicaments non requis)
- gérer les symptômes liés aux autres maladies chroniques
- la nutrition (par ex., prise de suppléments) et de la perte de poids
- composer avec la fatigue (par ex., faire la promotion de l'activité physique)

Votre santé est tout aussi importante.

Si vous vous sentez dépassé(e), demandez de l'aide auprès du personnel, de votre CLSC ou d'Info-Social 811.

Que devrais-je demander?

- Quelles sont mes plus grandes inquiétudes ou celles de mes proches à l'égard de ma santé?
- Comment puis-je contribuer au maintien de ma qualité de vie ou de celles de mes proches?
- À quoi devrais-je m'attendre lorsque je suis en fin de vie?

Resources en ligne

- 1) **John Hopkins Medicine:** Des conseils pour rester en santé et des définitions utiles (en anglais)
http://www.hopkinsmedicine.org/health/healthy_aging/healthy_body/stay-strong-four-ways-to-beat-the-frailty-risk
- 2) **Ville de Toronto:** Ressources en matière de soins de longue durée pour les familles (en anglais)
 - Allez à <http://www1.toronto.ca/>
 - Recherchez « Long-term care family education » [Soins de longue durée – Éducation pour les familles]. Sélectionnez le premier lien.
 - Les sujets comprennent : les dispositifs d'assistance, la prise de décision, la continence, etc.
- 3) **Main Line Gastroenterology Associates (MLGA)** (en anglais)
<http://mainlinegi.com/patient-education/hw-view.php?DOCHWID=abo3671>

L'approche palliative de la fragilité en centre d'hébergement de soins de longue durée (CHSLD)

Version 2

Une ressource pour les résident(e)s, la famille et les proches



Ce dépliant a été conçu pour aider les personnes atteintes de **fragilité** et leurs proches à connaître les étapes de fin de vie afin de planifier les soins en conséquence. Une discussion tôt des préférences de soins est une étape importante de l'**approche palliative**.

Une approche palliative :

- vise les résident(e)s avec des problèmes de santé incurables
- met l'accent sur le maintien de la qualité de vie plutôt que sur le prolongement de la vie
- est une approche qui peut débiter à **toute étape d'une maladie chronique**
- fait partie des soins en CHSLD et ne nécessite pas un transfert dans un centre hospitalier
- comprend le traitement des problèmes curables, la gestion de la douleur et des symptômes ainsi que le soutien social et spirituel

Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter les sites suivants :

http://www.virtualhospice.ca/fr_CA/Main+Site+Navigation/Home.aspx

<http://www.planificationprealable.ca/>

<http://santé.gouv.qc.ca/mesures-daides/mesures-daide/soins-palliatifs/demarche>

La fragilité est une diminution généralisée des capacités physiologiques qui empêchent une personne de résister au moindre facteur de stress. Cet état réduirait **l'espérance de vie**. La fragilité est :

- un déclin du niveau de santé lié à l'âge
- liée à des problèmes cognitifs et à des maladies chroniques

Les personnes fragiles :

- présentent un risque plus élevé de chutes, d'hospitalisation, d'invalidité, et de décès
- éprouvent des problèmes avec plusieurs systèmes de l'organisme

La progression de la fragilité?

Il est difficile de prédire la durée de vie d'une personne fragile. Discutez de l'évolution de l'état de santé avec un professionnel de la santé.



La progression de la fragilité est complexe et la guérison est parfois difficile. Bien s'informer facilite la prise de décisions en matière de soins

Les personnes fragiles peuvent présenter un déclin de :

- la masse et la force musculaires (faiblesse)
- l'énergie (fatigue)
- la vitesse de marche ou de la mobilité
- le niveau d'activité (reste au lit ou sur une chaise presque toute la journée)
- la capacité de vaquer aux activités quotidiennes (par ex., manger, se laver, marcher)
- l'appétit (perte de poids)
- la fonction cognitive