

COMMENT CRÉER UNE CARTE DES SOINS ATLAS CAREMAPTM





REMERCIEMENT

Cette ressource comprend du contenu qui s'appuie sur le travail d'Atlas of Care dans le cadre de leur outil Atlas CareMapTM, ou qui s'en inspire. Atlas of Care a effectué des recherches approfondies pour créer l'outil Atlas CareMapTM et Pallium Canada s'efforce d'étendre et de diffuser cet outil en adaptant le contenu au contexte canadien et en créant des ressources supplémentaires à valeur ajoutée pour étoffer le travail.

Atlas CareMap™ est une marque déposée d'<u>Atlas of Caregiving</u>. Le contenu de ce document constitue une œuvre dérivée créée avec l'autorisation expresse d'Atlas of Caregiving conformément à la licence de <u>Creative Commons Attribution – Pas d'utilisation commerciale 4.0 international</u>, dont les modalités régissent toute utilisation du contenu de ce document. Tous les autres droits sont expressément réservés. Pour toutes les références ultérieures à Atlas CareMap™, on utilisera les termes « carte des soins » ou « carte ».

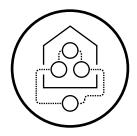
La Trousse à outils de l'Atlas des soins de <u>Pallium Canada</u> fait l'objet d'une licence <u>Attribution – Pas d'utilisation</u> <u>commerciale – Partage dans les mêmes conditions</u>

4.0 international. Elle est basée sur les travaux à https://atlasofcaregiving.com/caremap/. Des autorisations dépassant le cadre de cette licence peuvent être obtenues à l'adresse www.pallium.ca.



Objectif de ce document

Ce document explique ce qu'est une carte des soins, pourquoi elle est importante, et fournit des instructions sur la façon d'en créer une étape par étape. Il renvoie également à des vidéos supplémentaires qui peuvent vous aider à créer votre carte.

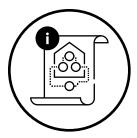


QU'EST-CE QU'UNE CARTE DES SOINS?

C'est un schéma simple et visuel des personnes mobilisées pour prendre soin d'un **proche aidant*** ou d'un **bénéficiaire***. La carte comprend la famille, les amis et les professionnels de la santé qui peuvent fournir de l'aide ou du soutien, quelle qu'en soit l'ampleur. La carte des soins permet de visualiser et de comprendre facilement les nombreux liens entre les personnes qui prennent soin de quelqu'un.

Pour plus d'informations, regardez <u>Introduction à la carte des soins</u>
<u>Atlas CareMap™</u> (en anglais).

POURQUOI UNE CARTE DE SOINS EST-ELLE IMPORTANTE?



Une carte des soins est un outil simple permettant d'identifier les personnes et les services qui font partie de votre **réseau de soutien***. Elle vous aide également à comprendre le(s) rôle(s) que ces personnes et services jouent pour vous et pour les autres. La création d'une carte de soins peut vous aider à mieux comprendre votre situation actuelle, à chercher du soutien supplémentaire au besoin, à prévoir les difficultés potentielles, à gérer les personnes concernées et à mieux communiquer votre **expérience de soins*** à votre famille, vos amis et aux professionnels de la santé.

Pour plus d'informations, regardez <u>Coment utiliser une carte des soins</u> <u>Atlas CareMap™</u> (en anglais).

POUR COMMENCER



ÉTAPE 1 – CHOISISSEZ UNE APPROCHE

Il existe deux approches pour créer une carte des soins. La première consiste à dessiner votre carte à la main. La seconde consiste à utiliser le site Web de l'Atlas des soins (en anglais) pour créer une version numérique. Avec la version numérique, vous pouvez enregistrer votre travail en vous envoyant votre carte par courriel. Nous vous recommandons de créer votre carte à la main la première fois afin de pouvoir facilement la modifier et prendre des notes sur ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas.



ÉTAPE 2 – QUESTIONS À VOUS POSER

Ouvrez le document <u>Questions sur la création d'une cartes des soins Atlas</u> <u>CareMapTM</u> et passez en revue la première section intitulée Questions relatives à la création. Ces questions vous aideront à penser à toutes les personnes à ajouter à votre carte des soins. Prenez un moment pour passer en revue ces questions et réfléchissez aux personnes qui font partie de votre réseau, au(x) rôle(s) qu'elles jouent, à ce qui fonctionne et à ce qui ne fonctionne pas bien.



ÉTAPE 3 – COMMENCEZ À DESSINER

Lorsque vous dessinez à la main, la clé est d'utiliser de simples bonshommes-allumettes ou des symboles pour représenter les personnes (et les animaux de compagnie).

Option 1: Regardez cette courte vidéo sur <u>Comment dessiner votre propre carte</u> <u>des soins Atlas CareMap™</u> (en anglais).

Option 2: Suivez les étapes de la vidéo ci-dessus sur la façon de dessiner votre propre carte des soins :

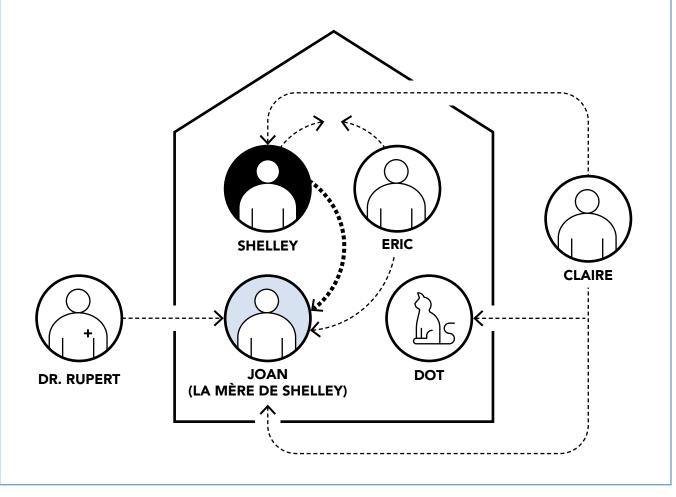
- 1. Commencez par les personnes avec lesquelles vous vivez et dessinez une maison autour d'elles (p. ex., parents, frères et sœurs, enfants, animaux domestiques, etc.).
- 2. Ajoutez toute personne dont vous prenez soin (p. ex., parents, frères et sœurs, enfants, animaux domestiques, etc.).
- 3. Ajoutez toute personne qui prend aussi soin du bénéficiaire (p. ex., vos frères et sœurs, les professionnels de la santé, etc.).
- 4. Ajoutez les personnes qui vous soutiennent (p. ex., voisins, amis, parents, enfants, etc.).
- 5. Dessinez des flèches pour montrer les relations. Utilisez différents types ou épaisseurs de flèches pour montrer à quelle fréquence les soins sont offerts.
- 6. Incluez tous les professionnels de la santé avec lesquels le proche aidant et le bénéficiaire des soins interagissent.

EXEMPLE DE CARTE DES SOINS : SHELLEY

Shelley a pris soin de sa mère pendant des années, l'aidant à faire les courses, le ménage et les tâches quotidiennes qu'elle ne pouvait plus effectuer. Tout a changé lorsque sa mère a reçu un diagnostic de démence. Shelley a eu du mal à suivre les nouvelles exigences en matière de soins pour sa mère.

Claire, une amie de Shelley, avait vécu une expérience similaire et avait utilisé une carte des soins pour l'aider à gérer son réseau de soutien. Claire a proposé d'aider Shelley à dessiner sa carte des soins.

Après avoir dessiné la carte, Shelley a réalisé à quel point elle s'occupait d'une grande partie des soins de sa mère et a constaté qu'elle ne pouvait pas le faire seule. Shelley avait peur de demander de l'aide, parce qu'elle ne voulait pas imposer un fardeau à ses amis et à sa famille. Les gens autour de nous veulent aider, ils ont peut-être juste besoin de savoir comment le faire. Grâce à une meilleure compréhension de son réseau de soutien, Shelley s'est sentie plus confiante quant à l'élaboration d'un plan pour gérer les nouveaux besoins de sa mère en matière de soins.



RÉFLEXION SUR VOTRE CARTE DES SOINS

Maintenant que vous avez une carte des soins, il est temps de réfléchir et de déterminer où vous pourriez avoir besoin d'une aide supplémentaire.



ÉTAPE 1 — REVOIR LES QUESTIONS DE RÉFLEXION

Ouvrez le document <u>Questions sur la création d'une cartes des soins Atlas</u>

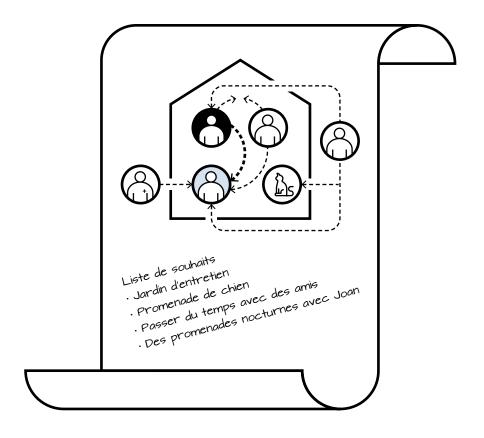
<u>CareMapTM</u> et passez en revue la deuxième section intitulée Questions de réflexion.

Ces questions vous permettront d'élargir votre carte après sa création initiale et de recenser d'autres domaines dans lesquels un soutien peut être apporté.



ÉTAPE 2 — ÉCRIVEZ VOTRE LISTE DE SOUHAITS

Trouvez un espace sur votre carte des soins et écrivez les mots « Liste de souhaits ». Écrivez une liste d'activités et de tâches supplémentaires que vous souhaitez pouvoir accomplir, mais que vous ne trouvez peut-être pas le temps de faire (p. ex., jouer au tennis une fois par semaine, faire une promenade d'une heure tous les jours, préparer le dîner, etc.). La liste de souhaits* permet à vos amis et à votre famille de connaître les domaines où ils pourraient vous soutenir davantage afin que vous puissiez entreprendre les activités qui y figurent.



COMMENT UTILISER VOTRE CARTE DES SOINS

Une fois que vous avez créé votre carte des soins et que vous l'avez révisée en fonction des questions de réflexion mentionnées ci-dessus, il est temps de la montrer à votre famille, à vos amis et aux professionnels de la santé.



ÉTAPE 1 — MONTREZ VOTRE CARTE DES SOINS À VOTRE RÉSEAU DE SOUTIEN COMPOSÉ DE MEMBRES DE VOTRE FAMILLE ET D'AMIS

Lorsque vous montrez la carte, montrez aussi la liste de souhaits mettant en évidence le soutien supplémentaire dont vous avez besoin, car ces personnes cherchent souvent des moyens de vous aider. Consultez le document **Montrer votre carte des soins à votre famille et à vos amis**.



ÉTAPE 2 – MONTREZ VOTRE CARTE DES SOINS À VOS PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

Lorsque vous montrez la carte, indiquez votre liste de souhaits, car ces personnes peuvent être au courant des services offerts dans la collectivité qui peuvent vous aider. Consultez le document **Montrer votre carte des soins à vos professionnels de la santé**.

VOUS VOULEZ PLUS D'INFORMATIONS?

Vous voulez organiser un atelier sur la carte des soins dans votre collectivité? Téléchargez la <u>Trousse à outils de l'atelier communautaire</u> <u>sur les cartes des soins Atlas CareMap™</u>. Elle comprend tous les outils et modèles nécessaires pour animer un atelier et inciter votre collectivité à apprendre comment soutenir les proches aidants dans leur vie.

* DÉFINITIONS

Proche aidant : Un proche aidant est une personne qui assume un rôle d'aidant non rémunéré pour quelqu'un qui a besoin d'aide en raison d'un problème physique ou cognitif, d'une blessure ou d'une maladie chronique limitant l'espérance de vie.

Bénéficiaire des soins : La personne qui reçoit des soins, souvent donnés par un proche aidant.

Expérience de soins : Les tâches, les activités et le soutien qu'un proche aidant fournit au bénéficiaire de soins.

Réseau de soutien : Les personnes autour de vous qui vous soutiennent physiquement et émotionnellement.

Liste de souhaits : Décrit les activités et les tâches supplémentaires que vous souhaitez pouvoir accomplir, mais que vous n'avez peut-être pas le temps de faire (p. ex., jouer au tennis une fois par semaine, faire une promenade d'une heure tous les jours, préparer le dîner, etc.), ou que vous aimeriez que quelqu'un fasse (p. ex., promener le chien, tondre la pelouse, etc.). La liste de souhaits permet à vos amis et à votre famille de connaître les domaines où ils pourraient vous soutenir davantage afin que vous puissiez entreprendre les activités figurant dans votre liste.