PLAN SEREIN

Accompagnement des aînés et coordination du maintien à domicile

Accompagner aujourd'hui. Rassurer demain.

Questionnaire préparatoire

Plan personnalisé de maintien à domicile

AVANT VOTRE RENCONTRE

Temps estimé : 10 à 15 minutes

À remplir par l'aîné, un proche aidant ou ensemble

Vos réponses nous aident à concentrer la rencontre sur ce qui compte vraiment

Projet pilote

Document confidentiel - Version client

Avant de commencer

Quelques renseignements simples pour préparer une rencontre humaine, respectueuse et utile.

VOTRE QUESTIONNAIRE

Merci de prendre quelques minutes pour remplir ce questionnaire avant notre rencontre. Il nous aide à comprendre votre situation et à consacrer davantage de temps, pendant la rencontre, aux éléments qui comptent vraiment pour vous.

À SAVOIR

Plan Serein offre un service non clinique d'information, d'orientation et de planification. Ce questionnaire ne constitue pas une évaluation médicale, une évaluation d'ergothérapie ou un diagnostic.

IMPORTANT

En présence d'une urgence ou d'un danger immédiat, communiquez avec les services d'urgence appropriés plutot que d'attendre votre rencontre Plan Serein.

1 - QUI REMPLIT CE QUESTIONNAIRE?

1. Vous etes :

- ○ La personne aînée concernée
- ○ Son enfant
- ○ Son conjoint / sa conjointe
- ○ Un autre proche aidant
- ○ Autre

2. Votre nom complet

3. Téléphone

4. Courriel

5. Nom de la personne principalement concernée

6. Votre lien avec cette personne

La situation actuelle

Nous voulons comprendre le contexte sans tirer de conclusions cliniques.

2 - SITUATION DE LA PERSONNE CONCERNÉE

7. Quel âge a la personne concernée?

_____ ans

8. Où vit-elle actuellement?

- ○ Maison
- ○ Condo
- ○ Appartement
- ○ RPA autonome
- ○ RPA avec services
- ○ Avec un proche
- ○ Autre

9. Vit-elle :

- ○ Seule
- ○ Avec son conjoint / sa conjointe
- ○ Avec un membre de la famille
- ○ Avec une autre personne

10. Depuis combien de temps habite-t-elle à cet endroit?

11. Souhaite-t-elle demeurer dans son domicile actuel le plus longtemps possible?

- ○ Oui, absolument
- ○ Probablement
- ○ Elle n'est pas certaine
- ○ Non
- ○ Nous n'en avons pas encore discuté

3 - POURQUOI MAINTENANT?

12. Qu'est-ce qui vous amène à demander une rencontre Plan Serein?

Pourquoi maintenant?

Un changement récent, une inquiétude ou simplement le désir de prévenir peuvent être de bonnes raisons de faire le point.

3 - CE QUI A CHANGÉ

13. Y a-t-il eu récemment un événement qui a changé la situation?

- [ ] Chute
- [ ] Hospitalisation
- [ ] Nouvelle difficulté à se déplacer
- [ ] Décès ou maladie du conjoint
- [ ] Difficultés avec certaines tâches quotidiennes
- [ ] Augmentation des rendez-vous médicaux
- [ ] Inquiétude de la famille
- [ ] Épuisement d'un proche aidant
- [ ] Problème avec un service ou un fournisseur
- [ ] Aucun événement précis - nous voulons surtout prévenir
- [ ] Autre

14. Si un événement s'est produit, pouvez-vous brièvement expliquer ce qui s'est passé?

À SAVOIR

Vous pouvez laisser cette question vide si aucun événement précis n'à déclenché votre démarche. La prévention est aussi une raison valable de nous rencontrer.

Ce qui fonctionne déjà

Un bon plan commence par protéger les forces, les habitudes et l'autonomie qui comptent pour la personne.

4 - LES FORCES ACTUELLES

15. Qu'est-ce qui fonctionne particulièrement bien actuellement?

Par exemple : autonomie, voisinage, repas, famille présente, mobilité, activités sociales, routines qui fonctionnent bien.

16. Quelles activités la personne souhaite-t-elle absolument continuer à faire elle-même?

Cette question nous aide à protéger l'autonomie et les préférences de la personne, pas seulement sa sécurité.

À SAVOIR

Le Plan Serein cherche à soutenir ce qui fonctionne déjà. L'objectif n'est pas de retirer des responsabilités à la personne, mais d'identifier ce qui pourrait être simplifié, sécurisé ou mieux soutenu.

Vie quotidienne

Indiquez simplement ce qui ressemble le plus à la situation actuelle.

5 - ACTIVITÉS DU QUOTIDIEN

A = Aucun problème B = Parfois difficile C = Souvent difficile D = Aide necessaire E = N/A

ACTIVITÉ	A	B	C	D	E
17. Préparer les repas	○	○	○	○	○
18. Faire l'épicerie	○	○	○	○	○
19. Faire le ménage	○	○	○	○	○
20. Faire la lessive	○	○	○	○	○
21. Entrer et sortir du domicile	○	○	○	○	○
22. Utiliser les escaliers	○	○	○	○	○
23. Se déplacer à l'intérieur	○	○	○	○	○

À SAVOIR

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Une activité peut être facile certains jours et plus difficile à d'autres moments.

Vie quotidienne - suite

Ces questions servent à préparer la discussion. Elles ne constituent pas une évaluation clinique de l'autonomie.

5 - ACTIVITÉS DU QUOTIDIEN

A = Aucun problème B = Parfois difficile C = Souvent difficile D = Aide necessaire E = N/A

ACTIVITÉ	A	B	C	D	E
24. Se déplacer à l'extérieur					
25. Prendre un bain ou une douche					
26. S'habiller					
27. Aller aux rendez-vous					
28. Faire les commissions					
29. Utiliser le téléphone ou d'autres moyens de communication					
30. Gérer les tâches administratives du quotidien					

Mobilité et sécurité

Nous restons factuels : ce qui est utilisé, ce qui s'est passé et ce qui est accessible.

6 - MOBILITÉ ET MOYENS D'URGENCE

31. La personne utilise-t-elle actuellement une aide à la mobilité?

- ○ Non
- ○ Canne
- ○ Marchette
- ○ Fauteuil roulant
- ○ Autre

32. A-t-elle chute au cours de la dernière année?

- ○ Non
- ○ Oui, une fois
- ○ Oui, plusieurs fois
- ○ Je ne sais pas
- ○ Préfère ne pas repondre

33. Si oui, dans quelles circonstances?

34. Y a-t-il actuellement certains endroits du domicile qu'elle évite ou qui l'inquiètent?

- ☐ Salle de bain
- ☐ Escaliers
- ☐ Entrée extérieure
- ☐ Chambre
- ☐ Cuisine
- ☐ Sous-sol
- ☐ Balcon
- ☐ Aucun
- ☐ Autre

35. Quels moyens possède-t-elle pour appeler à l'aide en cas de problème?

- ☐ Téléphone cellulaire
- ☐ Téléphone fixe
- ☐ Bracelet / pendentif d'urgence
- ☐ Sonnette d'urgence
- ☐ Montre connectee
- ☐ Autre
- ☐ Aucun

36. Ce moyen est-il généralement accessible lorsqu'elle se deplace dans le domicile?

- ○ Oui
- ○ Pas toujours
- ○ Non
- ○ Je ne sais pas

Services et ressources

Ce que vous utilisez déjà nous aide à éviter les recommandations inutiles ou redondantes.

7 - SERVICES ACTUELLEMENT UTILISÉS

37. La personne recoit-elle actuellement de l'aide ou des services?

Cochez tout ce qui s'applique.

- [ ] CLSC / soutien à domicile
- [ ] Aide ménagère
- [ ] Livraison de repas
- [ ] Transport
- [ ] Soins à domicile privés
- [ ] Ergothérapie
- [ ] Physiothérapie
- [ ] Téléassistance
- [ ] Entretien extérieur / déneigement
- [ ] Aide d'un membre de la famille
- [ ] Aucun
- [ ] Autre

38. Quels services avez-vous déjà essayé d'obtenir, sans succès ou avec difficulté?

39. Qu'est-ce qui a rendu ces démarches difficiles?

- [ ] Je ne savais pas qui contacter
- [ ] Délais trop longs
- [ ] Pas admissible
- [ ] Trop cher
- [ ] Manque d'information
- [ ] Difficulté à comparer les entreprises
- [ ] Manque de confiance envers les fournisseurs
- [ ] La personne aînée refusait le service
- [ ] Service indisponible dans notre région
- [ ] Autre

Le proche aidant

Cette section sert à comprendre ce qui repose actuellement sur la famille.

8 - RESPONSABILITÉS DU PROCHE AIDANT

40. Qui aide principalement la personne actuellement?

41. Quelles tâches cette personne assume-t-elle?

- [ ] Transport
- [ ] Épicerie
- [ ] Ménage
- [ ] Repas
- [ ] Rendez-vous
- [ ] Appels administratifs
- [ ] Recherche de services
- [ ] Gestion des fournisseurs
- [ ] Petites réparations
- [ ] Présence / visites
- [ ] Autre

42. Environ combien de temps cela représente-t-il chaque semaine?

- ○ Moins de 2 h
- ○ 2 à 5 h
- ○ 5 à 10 h
- ○ 10 à 20 h
- ○ Plus de 20 h
- ○ Difficile à estimer

43. Est-ce que ces responsabilités ont actuellement un impact sur :

- [ ] Le travail
- [ ] Les finances
- [ ] Le conjoint / la conjointe
- [ ] Les enfants
- [ ] Le temps personnel
- [ ] Le sommeil
- [ ] Le niveau de stress
- [ ] Aucun impact important actuellement
- [ ] Préfère ne pas repondre

44. Si vous pouviez déléguer une seule responsabilité demain, laquelle choisiriez-vous?

Vos principales préoccupations

Nous chercherons ensuite à concentrer le plan sur un petit nombre de priorités utiles.

9 - CE QUI VOUS PRÉOCCUPE AUJOURD'HUI

45. Parmi les sujets suivants, lesquels vous préoccupent actuellement?

Sélectionnez idéalement jusqu'à 5 réponses.

- ☐ Chutes
- ☐ Ménage
- ☐ Repas / alimentation
- ☐ Salle de bain
- ☐ Entretien de la propriété
- ☐ Prix des services
- ☐ Organisation des rendez-vous
- ☐ Retour à domicile après hospitalisation
- ☐ Autre
- ☐ Être seul en cas d'urgence
- ☐ Transport
- ☐ Isolement
- ☐ Escaliers
- ☐ Difficulté à trouver des services
- ☐ Fiabilité des fournisseurs
- ☐ Charge du proche aidant
- ☐ Adaptation future du logement

46. Parmi ces préoccupations, laquelle est la plus importante aujourd'hui?

Préférences et autonomie

L'aide n'est utile que si elle respecte la personne et la façon dont elle souhaite vivre.

10 - PRÉFÉRENCES DE LA PERSONNE CONCERNÉE

47. Quelle quantité d'aide la personne concernée souhaiterait-elle recevoir?

- ○ Le moins possible
- ○ Seulement pour quelques tâches précises
- ○ Elle est ouverte à davantage de soutien
- ○ Elle n'est pas certaine
- ○ Nous n'en avons pas discuté

48. Y a-t-il certains types d'aide qu'elle refuse ou accepterait difficilement?

Par exemple : caméras, personnes inconnues à domicile, aide personnelle, ménage, technologie, etc.

49. Lorsque des décisions sont prises, qui devrait être impliqué?

- ○ La personne aînée uniquement
- ○ La personne aînée et son conjoint
- ○ La personne aînée et ses enfants
- ○ Plusieurs membres de la famille
- ○ Autre

À SAVOIR

Pendant la rencontre, la personne aînée demeure au centre des décisions qui la concernent. Le rôle de Plan Serein est d'aider à clarifier les options, pas de choisir à sa place.

Vos attentes envers Plan Serein

Cette section nous indique ce qui ferait de la rencontre un moment vraiment utile pour vous.

11 - CE QUE VOUS SOUHAITEZ OBTENIR

50. A la fin de notre rencontre, qu'aimeriez-vous absolument avoir obtenu?

Sélectionnez idealement jusqu'à 3 réponses.

- [ ] Comprendre ce qui devrait être fait en premier
- [ ] Identifier des risques visibles dans le domicile
- [ ] Trouver des services disponibles
- [ ] Comparer des fournisseurs
- [ ] Comprendre certaines ressources publiques
- [ ] Réduire la charge d'un proche aidant
- [ ] Préparer l'avenir
- [ ] Savoir vers quels professionnels se tourner
- [ ] Obtenir un plan clair
- [ ] Autre

51. Complétez cette phrase : « Si Plan Serein pouvait régler ou simplifier une seule chose pour nous, ce serait... »

À SAVOIR

Cette réponse sera l'une des premières choses relues avant la rencontre. Elle nous aide à ne pas perdre de vue votre priorité principale.

La rencontre à domicile

Quelques derniers choix pour préparer la visite dans le respect de votre vie privée.

12 - URGENCE ACTUELLE

52. Y a-t-il actuellement une situation nécessitant une intervention immédiate?

- ○ Non
- ○ Je ne crois pas
- ○ Oui
- ○ Je ne sais pas

IMPORTANT

Plan Serein n'est pas un service d'urgence. En présence d'un danger immédiat ou d'une urgence médicale, communiquez avec les services d'urgence appropriés.

13 - PRÉSENCE ET OBSERVATION DU DOMICILE

53. Qui sera present lors de la rencontre?

- ☐ La personne aînée
- ☐ Son conjoint / sa conjointe
- ☐ Un enfant
- ☐ Un autre proche aidant
- ☐ Autre

54. Êtes-vous à l'aise qu'une courte observation non clinique du domicile soit effectuée avec l'accord de la personne concernée?

- ○ Oui
- ○ Non
- ○ À discuter pendant la rencontre

55. Êtes-vous à l'aise que des photos de certains éléments du domicile soient prises uniquement lorsque nécessaires au plan?

- ○ Oui
- ○ Non
- ○ Demander mon autorisation pour chaque photo

Dernières informations

Merci. Ces derniers espaces servent à nous signaler tout élément important avant la rencontre.

14 - NOTES AVANT LA RENCONTRE

56. Y a-t-il quelque chose d'important que nous devrions savoir avant la rencontre?

57. Avez-vous des questions ou des préoccupations concernant la rencontre?

CONFIRMATION

Je confirme que les renseignements fournis dans ce questionnaire sont, à ma connaissance, exacts. Je comprends qu'ils serviront à préparer la rencontre Plan Serein et que le service offert est non clinique, d'information, d'orientation et de planification.

☐ J'ai lu et compris ce qui précède.

Nom

Date

Merci de votre confiance.

Votre questionnaire sera relu avant la rencontre afin de mieux préparer votre Plan Serein.

Plan Serein - Accompagner. Clarifier. Planifier.