

# Milieu de vie



« J'étais constamment fatigué pendant le traitement, de sorte que certains jours, je pouvais à peine me lever de ma chaise. Je ne pouvais plus m'occuper de ma maison comme je le voulais. Quand j'ai finalement demandé de l'aide, j'ai ressenti un énorme soulagement. »

**Joe**  
a reçu un diagnostic d'un cancer du poumon

## Comment cela m'affecte-t-il?

Les effets du cancer et de son traitement peuvent vous amener à vouloir du soutien pour vous occuper de votre maison. Cela peut signifier que vous devez chercher de l'aide pour l'entretien de la pelouse ou le déneigement, ou encore qu'il y a peut-être de nouveaux problèmes d'accès ou de mobilité dans votre espace de vie. Il est normal d'avoir besoin d'aide, et commencer le plus tôt possible est une excellente idée, car l'organisation peut prendre du temps. Les conseils suggérés ici vous aideront à trouver du soutien pour faire face aux difficultés que vous pourriez rencontrer.



## Que puis-je faire pour améliorer mon espace de vie?

Vous pouvez avoir des effets secondaires dus à votre diagnostic de cancer ou à des traitements, tels que des étourdissements ou une diminution de l'équilibre ou de la mobilité. Pour commencer, vous pouvez faire le tour de votre maison et dresser la liste de ce que vous pourriez vouloir adapter. Il se peut que vous deviez modifier ou ajouter des fonctionnalités dans votre maison pour accroître la sécurité ou rendre l'environnement plus convivial. Par exemple, vous pouvez revoir la disposition des meubles afin d'augmenter l'espace pour vous mouvoir. Ajoutez des barres d'appui dans

les toilettes ou une chaise dans la douche. Envisagez d'enlever les tapis qui pourraient être dangereux. Tentez d'ajouter de l'éclairage pour diminuer le nombre de zones faiblement éclairées et difficiles à parcourir. Vous pourriez même installer un lieu de repos au rez-de-chaussée pour éviter de devoir utiliser l'escalier si votre chambre se trouve à l'étage.

### **Nécessité de déménager**

Vous constaterez peut-être qu'il n'y a pas de moyen facile d'adapter votre espace de vie actuel pour répondre à vos besoins. Il peut être plus facile de prendre un nouveau départ dans un nouvel endroit.

- Cette décision est facile pour certains et plus difficile pour d'autres. Il peut y avoir des avantages à déménager quelque part avec des services et un ascenseur, ou à se rapprocher de la famille et des services de soins de santé.
- Il est normal de ressentir un attachement à son foyer ou d'avoir peur de perdre son indépendance. Vous souhaitez peut-être explorer et voir quelles sont les options disponibles avant qu'un déménagement ne devienne nécessaire en raison d'éventuels besoins de mobilité ou de soins.
- Votre budget et le coût du déménagement sont également des questions à prendre en compte.

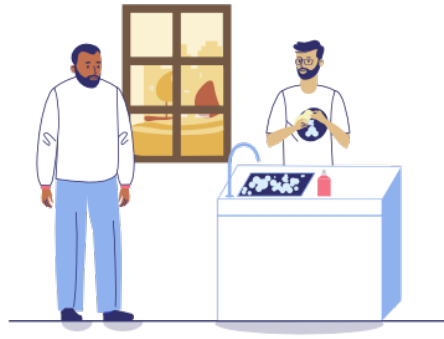
### **Résidences privées**

Vous connaissez peut-être des résidences privées (grâce à des amis, des membres de votre famille ou à des publicités) que vous pourriez visiter si vous envisagez de déménager. Il existe également des agences privées qui peuvent vous aider à trouver une résidence en fonction de vos besoins et de vos souhaits en matière de soins (lieu, préférences linguistiques, etc.) – souvent sans frais pour la personne qui cherche une résidence (comme c'est le cas avec un courtier immobilier). Parmi ces agences, on compte : Visavie, Agence d'hébergement Doré, Gérologie.



## Résidences publiques

Il existe également des résidences publiques, appelées Ressources intermédiaires (RI) ou Centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD), dans la communauté qui peuvent être une option, généralement pour les personnes qui ont des limitations physiques ou cognitives plus importantes. L'admissibilité est basée sur les besoins en matière de soins et les demandes ne peuvent pas être faites à l'avance. Les demandes de résidence publique de la communauté peuvent être discutées avec le travailleur social du CLSC et sont faites par son intermédiaire. La RAMQ gère le Programme de contribution financière des adultes hébergés. Le montant de la contribution que vous devez payer pour votre hébergement dans un établissement de santé et de services sociaux au Québec est fixé par le gouvernement. Pour plus d'informations, consultez la section [Hébergement dans un établissement public](#).



## De quelle aide ai-je besoin?

Vos besoins varient selon vos conditions de vie, que vous soyez locataire ou propriétaire de votre logement, que vous viviez seul ou avec d'autres personnes. Considérez ces idées comme un point de départ :

### **Entretien résidentiels**

Vous pouvez avoir besoin d'aide pour des tâches comme le déneigement, l'entretien de la pelouse ou le nettoyage de la maison, à titre temporaire ou à plus long terme. N'ayez pas peur de demander de l'aide. Les gens qui vous entourent sont peut-être désireux de vous aider, mais ils ne savent pas par où commencer. Ils seront très heureux d'avoir de vos nouvelles et de pouvoir faire ce qui est vraiment nécessaire.

- Demandez à votre famille et vos amis de penser comment, à quelle fréquence et pendant combien de temps ils pourraient vous offrir de l'aide. Notez-le afin de vous y référer au besoin.
- Donnez votre avis lorsque les membres de votre famille tentent de vous aider. Faites-leur savoir que leur aide est appréciée. Soyez honnête sur ce dont vous avez besoin et ce dont vous n'avez pas besoin. Ils ne le sauraient peut-être pas autrement!
- Parlez avec vos voisins qui peuvent vous orienter vers des prestataires de services fiables.
- Pour plus d'informations, consultez [Obtenir du soutien](#).



### Pour les locataires

Parlez à votre propriétaire de tout problème d'entretien comme le chauffage, le bruit excessif des voisins, le déneigement ou l'éclairage de sécurité qui doit être remplacé.

- Vous pouvez documenter les dates des conversations téléphoniques ou, mieux encore, contacter le propriétaire par courriel afin de mieux vous souvenir quand l'aide a été demandée.
- Si des réparations importantes ne sont pas effectuées, vous pouvez contacter le [Tribunal administratif du logement \(Régie du logement\)](#) afin de déterminer comment procéder pour régler ces problèmes.



### Où puis-je trouver de l'aide?



#### Votre équipe de soins de santé

Vous pouvez demander à votre équipe de soins de santé de vous orienter vers un travailleur social qui peut vous mettre en contact avec les services et ressources de la communauté. Cela peut inclure des informations sur les résidences privées ou publiques, ou bien des ressources pour améliorer votre situation de vie actuelle. De même, votre équipe de soins peut vous recommander un ergothérapeute qui pourra évaluer votre espace de vie en vue de rénovations ou d'achat d'équipement.



## CLSC

Le personnel de votre CLSC local peut vous orienter vers les services disponibles dans votre quartier dont vous pourriez avoir besoin. Il peut également vous aider à remplir les demandes pour les résidences publiques et à vérifier si vous pouvez bénéficier d'une aide à l'entretien ménager.



## Fondation québécoise du cancer

La Fondation fournit un [répertoire de ressources](#) où vous pourrez trouver les organisations proches de chez vous qui offrent une variété de services, y compris l'aide à domicile, le logement, le transport ainsi que d'autres ressources de soutien.

### ••• Autres types de soutien

En cas de doute, demandez – ne présumez pas que certains types d'aide ne sont pas disponibles. Si vous pensez avoir besoin d'un service en particulier, il n'y a pas de mal à le demander.

- Si la préparation des repas est un défi pour vous, contactez un service de [popote roulante](#) de votre région.
- Votre école, votre travail ou votre communauté spirituelle peut vous aider à couvrir des besoins pratiques tels que faire le ménage et les courses. Si vous n'êtes pas à l'aise d'organiser tout cela, demandez à une personne de confiance dans la communauté de le faire pour vous.
- Utilisez les services en ligne pour le magasinage et l'épicerie, s'ils sont disponibles.

## Ressources

Pour plus d'informations sur la manière de gérer votre espace de vie, consultez les ressources ci-dessous.

[Gouvernement du Québec - Trouver un CLSC](#)

[Fondation québécoise du cancer - Répertoire des ressources](#)

[Gouvernement du Québec - Popote roulante](#)

[Gouvernement du Québec - Tribunal administratif du logement](#)

[Éducaloi - Informations juridiques sur le logement](#)

[Regroupement des comités logement et associations de locataires du Québec \(RCLALQ\)](#)

[Front d'action populaire en réaménagement urbain \(FRAPRU\)](#)

[Éconologis - Visites gratuites de l'efficacité énergétique dans votre appartement](#)

[Gouvernement du Québec - Programme allocation-logement](#)

[Office municipal d'habitation de Montréal - Logement subventionné \(HLM\)](#)

[211 Grand Montréal - Droit au logement](#)

[ROMEL - Regroupement des organismes du Montréal ethnique pour le logement](#)

[Clinique d'information juridique à McGill](#)

[Comité logement du Plateau Mont-Royal](#)

[Projet Genèse](#)

[Résidences privées - Déposer une plainte concernant la qualité des services](#)

[Service d'ombudsman au Québec - Déposer une plainte au sein du réseau de la santé et des services sociaux](#)

## **Approbation des professionnels de la santé**

Le contenu de ce document ait été revu et approuvé par une équipe de professionnels de la santé et d'experts cliniques.

## **Avis de non-responsabilité**

Veillez noter que ce feuillet d'information ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé. Si vous avez des questions au sujet de votre santé, ou de tout problème médical, vous devez communiquer immédiatement avec un professionnel de la santé. Vous ne devez pas tarder avant d'obtenir un avis médical, ni ignorer un avis médical professionnel, à cause de l'information contenue dans ce feuillet. Avant de débiter tout traitement de santé, veuillez toujours consulter votre médecin. Nous avons fait preuve de la plus grande diligence afin de nous assurer que l'information contenue dans ce document soit exacte au moment de la publication. e-IMPAQc n'est pas responsable des blessures ou des dommages causés aux personnes ou aux biens découlant de ou liés à l'utilisation de ce feuillet d'information, ou notamment à cause d'erreurs ou d'omissions.

## **Note concernant la reproduction et droits d'auteur**

Toute reproduction ou distribution de tout ou partie de ce site est interdite sans l'autorisation express par écrit du chef de projet e-IMPAQc. La permission peut être obtenu en écrivant à [e-impaqc@mcgill.ca](mailto:e-impaqc@mcgill.ca).

**Dernière mise à jour : 1 janvier 2022**