

Ressources utiles pour l'utilisateur et ses proches

Info-Santé et Info-Social 811 ([Info-Santé 811 | Gouvernement du Québec](#))

- Service téléphonique gratuit qui permet de joindre des professionnels de la santé, comme des infirmières, pour obtenir des conseils médicaux non urgents. Il est disponible 24/7 et aide à évaluer les symptômes, orienter vers les services appropriés ou répondre à des questions de santé.

Guichet d'accès à la première ligne (GAP)

(<https://gap.soinsvirtuels.gouv.qc.ca/fr>)

- Le GAP vise à faciliter l'accès à un professionnel de la santé ou à un service pertinent, lorsque les usagers présentent un besoin de santé non urgent. Ce service est destiné exclusivement aux personnes sans médecin de famille et sans infirmière praticienne spécialisée en soins de première ligne (IPSPL).

Albatros Capitale-Nationale (<https://albatrosquebec.ca/>)

- L'organisation offre un accompagnement bénévole aux personnes en soins palliatifs ou en fin de vie, à leurs proches aidants ainsi qu'aux personnes endeuillées. Les services incluent :
 - Présence et soutien à domicile, à l'hôpital, en CHSLD ou en résidence privée (RPA)
 - Répit pour les proches aidants et accompagnement lors d'activités ou de sorties
 - Soutien individuel aux proches aidants et aux personnes endeuillées
 - Formations pour les citoyens souhaitant accompagner un proche ou devenir accompagnant bénévole

L'Alternative – Soutien psychosocial (<http://l-alternative.com/>)

- L'organisme offre de l'aide psychosociale et du soutien individuel, conjugal et familial pour aider les personnes, couples et familles à faire face à des difficultés d'adaptation ou relationnelles, et à prévenir les situations de crise.
- Services proposés :
 - Groupes d'entraide sur le deuil :
 - 2e mardi après-midi du mois
 - 3e mercredi soir du mois
 - Inscription par téléphone, courriel ou Facebook Messenger
 - Groupe de parole pour hommes :
 - 4e mercredi soir du mois
 - Réservation par téléphone, courriel ou Messenger
 - Consultations en relation d'aide (individuelle, conjugale et familiale)

Association des proches aidants de la Capitale-Nationale

(<http://www.apacn.org/>)

- L'organisme offre un soutien complet aux proches aidants de personnes de tous âges, incluant :
 - Répit à domicile et hors-domicile (à L'Ancienne-Lorette)
 - Soutien psychosocial (individuel et en groupe)
 - Conférences, formations et informations (ex. : crédits d'impôt, approche neurocognitive)
 - Activités sociales : soupers-rencontres, cafés-rencontres, journées commémoratives, appels d'amitié
 - Aide juridique, soins de pieds, conférences téléphoniques (avec le Réseau entre-aidants)
 - Service dans Portneuf : soutien local et courriel de contact (aidantsportneuf@hotmail.ca)
 - Agence PAIR Québec 03 : service de surveillance téléphonique à domicile et promotion des saines habitudes de vie

Carrefour des proches aidants de Québec (<http://www.cpaq.org/>)

- L'organisme propose répit, soutien psychosocial et activités pour les personnes proches aidantes, à toutes les étapes de la proche aidance et de la post-aidance.
- Services offerts :
 - Répit à domicile et en halte-répit
 - Groupes de soutien psychosocial adaptés :
 - Bases de la proche aidance
 - Préparation à l'hébergement
 - Deuil
 - Proches aidants actifs sur le marché du travail
 - Post-aidance et reconstruction identitaire
 - Rencontres individuelles, activités bien-être (yoga, méditation, VIACTIVE), sorties et repas
 - Cafés-rencontres et conférences
 - Outils de sensibilisation : journal "Si proche..." et bande dessinée
 - Partenaire du CIUSSS de la Capitale-Nationale et de L'Appui
 - Reconnue par la Ville de Québec, arrondissement Charlesbourg

Centrespoir (<http://www.centrespoir.com/>)

- L'organisme offre aide et entraide aux personnes atteintes de cancer, dès le diagnostic et à toutes les phases de la maladie, ainsi qu'un soutien aux proches, aux personnes en fin de vie et en deuil.
- Services offerts :
 - Écoute téléphonique, accessible même à l'extérieur du territoire
 - Relation d'aide individuelle et groupes d'accompagnement
 - Ateliers de relaxation et Journal créatif
 - Activités sociales, rencontres familiales et de couples
 - Accompagnement à domicile
 - Organisme accrédité par le MSSS

Deuil-Jeunesse (<http://www.deuil-jeunesse.com/>)

- Service de sensibilisation, soutien, information et intervention offert aux enfants, adolescents, familles, adultes et aînés confrontés à la maladie grave ou à la perte d'un proche. Il comprend :
 - Information et accompagnement personnalisé pour les personnes en deuil ou vivant avec la maladie d'un proche
 - Interventions individuelles, familiales et de groupe
 - Soutien aux professionnels (consultation)
 - Référence vers des ressources spécialisées et évaluation des besoins régionaux
 - Offres de formations et conférences sur le sujet

OCÉAN - Organisation Communautaire d'Écoute et d'Aide Naturelle

(<http://org-ocean.com/services/ligne-dintervention-telephonique>)

- La Ligne d'intervention téléphonique (LIT) offre un soutien confidentiel à toute personne vivant une problématique de santé mentale ou une situation difficile (solitude, anxiété, relations, motivation, habitudes de vie, etc.).
- Services offerts :
 - Écoute active et soutien psychosocial
 - Recherche de solutions personnalisées selon les valeurs et le rythme de la personne
 - Orientation vers des ressources spécifique

Service d'entraide communautaire Rayon de soleil

(<http://www.rayondesoleil.ca/>)

- L'organisme offre des services d'entraide personnels et communautaires visant à améliorer la qualité de vie des usagers, particulièrement les aînés.
- Services proposés :
 - Popote roulante, répit-gardiennage, visites d'amitié

- Accompagnement pour personnes en deuil et transport médical
- Aide pour les rapports d'impôt, télé-bonjour, service d'épicerie gratuit
- Accompagnement pour les courses (épicerie, pharmacie, etc.)
- Aide alimentaire pour aînés (Service Moisson soleil)
- Point de service pour Accès-loisirs Québec

Autres ressources utiles

- [Association québécoise pour le droit de mourir dans la dignité \(1 514 341-4017\)](#)
- [Centre de crise de Québec \(418 688-4240\)](#)
- [Centre de prévention du suicide \(418 683-4588\)](#)
- [Gouvernement du Québec – Aide médicale à mourir \(AMM\)](#)
- [Maison Monbourquette](#)
- [Mondeuil.ca](#)
- [Page web du 211](#)
- [Protecteur du citoyen](#)

En cas de doute, n'hésitez pas à vous tourner vers les professionnels de la santé impliqués dans votre dossier.