Services de soutien à domicile :

Engager quelqu'un pour vous aider chez vous

Ces contenus ont été élaborés par un groupe de chercheurs et de praticiens du Nouveau-Brunswick qui travaillent avec des personnes âgées. Notre objectif est d'aider les personnes âgées du Nouveau-Brunswick à s'y retrouver dans l'environnement complexe de l'information, des services, des formulaires et des ressources. Nous espérons que vous trouverez cette trousse utile. Ce guide a été mis à jour en juin 2024.

www.stu.ca/vieillir-au-nb/

L'équipe de recherche

St. Thomas University — Michelle Lafrance, Ashley Erb, Janet Durkee-Lloyd et Michelle Greason

UNB Centre for Research in Integrated Care — Shelley Doucet et Alison Luke

Université de Moncton, Edmundston Moncton Shippagan — Catherine Bigonnesse

Karen Lake, Caregiving Consultant — Karen Lake

Collaborative for Healthy Aging and Care / Collectif pour le vieillissement en santé et soins — Erin Jackson

La réalisation de ce projet a été rendue possible grâce à l'aide de :

NBIF

New Brunswick Health Research Foundation — Fondation de la recherche en santé du Nouveau-Brunswick

rrpsnb sprn — Réseau de recherche sur les politiques sociales du Nouveau-Brunswick / New Brunswick Social Policy Research Network

St. Thomas University

SSHRC CRSH — Social Sciences and Humanities Research Council of Canada / Conseil de recherches en sciences humaines du Canada

Droits d'auteur © Dre Michelle Lafrance 2024. Tous droits réservés. En acceptant ou en téléchargeant une copie du Guide pour distribution, vous avez le droit de reproduire et de distribuer le Guide, mais vous n'avez pas le droit d'éditer, de modifier ou de changer toute partie du Guide.

Avez-vous de la difficulté à faire vos activités quotidiennes, comme faire votre toilette, le ménage ou cuisiner?

Est-ce qu'avoir un peu d'aide vous faciliterait la vie et vous aiderait à demeurer chez vous plus longtemps?

Si tel est le cas, les services de soutien à domicile (de l'aide chez vous) pourraient être une bonne option! Différents organismes offrent différents services. Certains de ces services comprennent :

- Le nettoyage
- La cuisine
- L'aide pour s'alimenter
- Superviser la prise des médicaments
- La lessive
- La toilette (comme prendre son bain ou se raser)

Comment puis-je trouver des services de soutien à domicile? Lequel choisir?

Beaucoup d'entreprises offrent des services de soutien à domicile. Pour une liste des organismes néo-brunswickois approuvés par le ministère du Développement social, visitez : soutienssociauxnb.ca/soutien-a-domicile ou composez le **2-1-1** pour obtenir plus de renseignements. Vous pouvez aussi trouver une agence ou un soignant qui n'est pas sur cette liste en parlant avec des amis ou des membres de votre famille, ou en faisant une recherche en ligne.

À noter : Demandez à vos amis et à votre famille des suggestions concernant des personnes ou des agences auxquelles ils ont fait appel.

À noter : Les ergothérapeutes peuvent vous aider à trouver les bons soutiens pour vous. Vous pouvez en embaucher un à titre privé, passer par le Programme extra-mural du Nouveau-Brunswick, votre hôpital local ou votre centre de soins de santé communautaire. Voir le chapitre « Les marchettes, les fauteuils roulants, les barres d'appui, les sièges de toilette surélevés, etc. » pour plus d'information.

Ce guide est fourni à titre informatif uniquement et ne remplace pas les conseils médicaux, juridiques ou financiers d'un professionnel. Les programmes et les informations peuvent changer au fil du temps, veuillez donc vérifier les détails auprès des services et agences mentionnés dans ce document. [Dernières mises à jour, juin 2024]

Pour plus d'information sur la façon d'obtenir des services de soutien à domicile, visitez : soutienssociauxnb.ca/soutien-a-domicile ou appelez au **2-1-1**.

Voici quelques questions importantes à poser lorsque vous communiquez avec une agence de soutien à domicile :

- Quels types de services offrez-vous?
- Quels types de services n'offrez-vous pas?
- Dans quelles communautés ou quelles municipalités offrez-vous des services?
- Combien coûtent vos services à l'heure?
- Quand pouvez-vous venir (jour, soir, fins de semaine)?
- Comment souvent dois-je payer pour ce service (chaque jour, semaine, mois)?
- Que se passe-t-il si le préposé doit annuler son service? Quelqu'un le remplacera-t-il ce jour-là?
- Pouvez-vous me fournir des références?
- Vos employés ont-ils eu une formation en premiers secours?
- Faites-vous une vérification des antécédants judiciaires de vos employés?
- Est-ce que je me sens à l'aise avec cette personne ou cette agence?

Quels autres types d'aides pouvez-vous obtenir à domicile?

Soins des pieds :

- Vous pouvez embaucher une infirmière chargée des soins des pieds qui viendra chez vous pour vous couper les ongles des pieds et vérifier que vos pieds ne sont pas affectés par de l'inflammation, des bleus, des coupures ou des ampoules. Ce service peut être très important si vous souffrez de diabète.
- Pour trouver ces services dans votre région, appelez le **2-1-1** ou faites une recherche en ligne.
- **Vous pourriez avoir le droit de recevoir ces services dans le cadre du Programme de soins de longue durée du ministère du Développement social.** Pour savoir si vous remplissez les conditions requises ou pour présenter une demande, consultez le site soutienssociauxnb.ca/sld ou composez le **1-833-733-7835**. Vous pouvez aussi vous servir de la Calculatrice d'aide financière en ligne, à l'adresse soutienssociauxnb.ca/calculatrice-aide-financiere, pour avoir une estimation de ce que vous auriez à payer pour obtenir les services dans le cadre du Programme.

Options de systèmes et technologies d'alerte médicale :

Ces services offrent un bouton d'appel que l'on porte autour du cou ou du poignet et que l'on peut activer en cas de chute. Il peut vous rassurer et ainsi vous aider à demeurer chez vous en paix. Voici quelques exemples :

- **Lifeline :** Composez le **1-866-729-0532**, visitez https://www.lifeline.ca/fr/ ou tapez « Lifeline des systèmes d'alerte médicale sur lesquels vous pouvez compter » dans Google.
- **Caretrak :** Composez le **1-855-333-3381**, visitez https://www.caretrak.ca/ ou tapez « caretrak » dans Google.
- **Telus LivingWell Companion :** Composez le **1-855-724-0031**, visitez https://www.telus.com/fr/personal-health/livingwell-companion ou tapez « Compagnon santé connectée » dans Google.
- **CareLink Advantage :** Ce service offre des technologies comme des détecteurs de mouvements, des capteurs de lit et des rappels de prise de médicaments qui peuvent servir à aider les gens à vivre chez eux. Pour obtenir plus d'information ou pour trouver des services dans votre région, visitez https://carelinkadvantage.ca/, tapez « carelink advantage » dans Google, ou appelez au **1-866-876-7401**.
- **Vous pourriez avoir le droit de recevoir ces services dans le cadre du Programme de soins de longue durée du ministère du Développement social.** Pour savoir si vous remplissez les conditions requises ou pour présenter une demande, consultez le site soutienssociauxnb.ca/sld ou composez le **1-833-733-7835**. Vous pouvez aussi vous servir de la Calculatrice d'aide financière en ligne, à l'adresse soutienssociauxnb.ca/calculatrice-aide-financiere, pour avoir une estimation de ce que vous auriez à payer pour obtenir les services dans le cadre du Programme.

Popote roulante (Meals on Wheels) :

- Ce service livre des repas préparés, nutritifs et abordables à domicile.
- Des diététiciens peuvent offrir des repas spécifiques pour répondre à des besoins alimentaires.
- Ce service n'est pas offert dans toutes les régions du Nouveau-Brunswick.
- Pour savoir si ce service est offert dans votre région, appelez le **2-1-1**, ou pour plus d'information, visitez soutienssociauxnb.ca/repas-a-domicile ou tapez « services de repas à domicile soutiens sociaux NB » dans Google.
- **Vous pourriez avoir le droit de recevoir ces services dans le cadre du Programme de soins de longue durée du ministère du Développement social.** Pour savoir si vous remplissez les conditions requises ou pour présenter

une demande, consultez le site soutienssociauxnb.ca/sld ou composez le **1-833-733-7835**. Vous pouvez aussi vous servir de la Calculatrice d'aide financière en ligne, à l'adresse soutienssociauxnb.ca/calculatrice-aide-financiere, pour avoir une estimation de ce que vous auriez à payer pour obtenir les services dans le cadre du Programme.

À noter : Si certaines heures de soins sont couvertes par le ministère du Développement social, pensez à utiliser un service d'offre de repas comme la popote roulante (Meals on Wheels) pour répondre à vos besoins alimentaires, et des heures de soins pour d'autres services à domicile comme l'aide pour le nettoyage ou la toilette.

Que dois-je faire si j'ai besoin d'une aide financière pour payer les services de soutien à domicile?

Prestations pour les anciens combattants – Si vous êtes un membre ancien ou actif des Forces armées canadiennes ou de la GRC, ou une conjointe ou une personne à charge de l'un de ces membres, vous pourriez avoir droit à certains services de soutien à domicile. Pour savoir si vous avez droit à ces services, appelez au :

- **1-866-522-2022** (Français)
- **1-866-522-2122** (English)

Le Programme de soins de longue durée du ministère du Développement social peut apporter un soutien aux personnes âgées dont les besoins ne sont pas satisfaits. Deux évaluations permettent de déterminer votre admissibilité au programme :

- Une évaluation financière permet de déterminer si vous avez droit à une aide financière.
- Une évaluation fonctionnelle permettra de déterminer le type de soins et le montant qui conviennent le mieux à vos besoins.

Des travailleurs sociaux vous aideront tout au long du processus de demande.

Note financière : Le ministère du Développement social a mis une calculatrice en ligne pour vous aider à savoir si vous pourriez peut-être bénéficier d'une aide financière. Pour l'utiliser, visitez https://socialsupportsnb.ca/fr/calculator/ ou tapez « Soutiens sociaux nb calculatrice » dans Google.

Pour en savoir plus sur les services de soutien à domicile offerts par le ministère du Développement social, visitez soutienssociauxnb.ca/soutien-a-domicile.

À bas les mythes

Faux : Un mythe répandu est que si vous communiquez avec le ministère du Développement social, on vous demandera d'aller dans un foyer de soins. Cela est faux.

Vrai : Obtenir de l'aide auprès du ministère du Développement social est une démarche entièrement volontaire fondée sur une évaluation réalisée par un travailleur social. Cette personne discutera avec vous des options disponibles et vous aidera à élaborer un plan afin de répondre à vos besoins.

Faux : Un mythe très répandu est que si vous allez dans un foyer de soins de longue durée, le gouvernement vendra votre maison.

Vrai : Pour établir le montant que vous paierez pour vos soins, le gouvernement prend en compte uniquement votre revenu (par exemple, le Régime de pensions du Canada (RPC), la pension de la Sécurité de la vieillesse (SV), le Supplément de revenu garanti (SRG), les pensions privées, etc.). Il ne tient pas compte des choses que vous possédez (par exemple, la valeur de votre maison ou vos économies). Il n'évaluera pas la valeur de votre maison ni vos économies.

À noter : Ayez une idée claire des raisons pour lesquelles vous avez besoin d'aide. Par exemple, au lieu de dire « J'ai besoin d'aide pour nettoyer ma maison », expliquez pourquoi : « Je ne peux pas rester debout très longtemps, et je tombe souvent ». Expliquez si votre besoin d'aide est de courte durée (par exemple, à cause d'un accident récent) ou de longue durée (par exemple, vous souffrez de démence). L'admissibilité n'est pas fondée sur un diagnostic, mais plutôt sur le besoin de services de longue durée.

À noter : Si vous avez un conjoint qui a aussi des besoins en soins, demandez à être évalués ensemble par le ministère du Développement social. Il est important de noter que le fait que deux personnes aient besoin de soins à domicile ne signifie pas que vous aurez droit à deux fois plus d'heures de soins dans votre plan.

À noter : Si vous êtes à l'hôpital, vous pouvez demander au responsable de la planification des congés des patients de vous aider à choisir les services d'aide appropriés suite à votre sortie de l'hôpital. D'autres membres du personnel hospitalier, comme ceux de l'équipe de gériatrie, les infirmières, les travailleurs sociaux, les ergothérapeutes et les physiothérapeutes sont aussi là pour vous aider à planifier les services de soutien à domicile que vous recevrez après votre sortie de l'hôpital.

Que dois-je faire si j'ai besoin d'une aide financière pour payer les services de soutien à domicile?

Les services de soutien à domicile ne sont pas couverts par le système de soins de santé canadien (c.-à-d., l'assurance-maladie). En effet, les gens paient ces services de façon privée (« de leur poche »). Il y a aussi des programmes visant à aider les personnes à faible revenu ou ayant des besoins en soins très élevés à payer ces services (voir le chapitre ci-dessous « Que faire si j'ai besoin d'aide financière pour payer les services de soutien à domicile? »).

Assurance privée : Certaines compagnies d'assurance privées (par exemple, Croix bleue, Sun Life, etc.) couvrent certains services de soutien à domicile (mais ne couvrent pas les « services de garde », qui comprennent les services de nettoyage et de lessive). Vous devrez avoir une note de votre médecin ou d'une infirmière praticienne indiquant que vous avez besoin de services de soutien à domicile pour réclamer ces dépenses auprès de votre assurance-maladie. Les médecins et les infirmières praticiennes facturent souvent des frais pour écrire cette note.

Ce que vous devez savoir avant d'appeler le ministère du Développement social

Étape 1

AYEZ LES RENSEIGNEMENTS SUIVANTS À PORTÉE DE MAIN :

- Nom
- Adresse
- Date de naissance
- Une idée claire de vos besoins. S'agit-il de besoins à long terme? Voici quelques exemples :
    - « Je tombe parfois chez moi. »
    - « Je n'ai personne pour m'aider chez moi et j'ai de la difficulté à me déplacer. »
    - « J'aimerais que mon père se fasse évaluer pour des services de soutien à domicile, car il n'est pas capable de prendre soin de lui-même à la maison. »
    - « J'ai de la difficulté à rester debout durant de longues périodes et j'ai de plus en plus de difficulté à prendre soin de moi. »

Étape 2

COMMUNIQUEZ AVEC LE MINISTÈRE DU DÉVELOPPEMENT SOCIAL POUR PRÉSENTER UNE DEMANDE AU PROGRAMME DE SOINS DE LONGUE DURÉE. VOUS POUVEZ LE FAIRE DE DEUX FAÇONS :

Option 1 : Remplissez le formulaire de demande en ligne sur le site Web de Soutiens sociaux NB à : https://soutienssociauxnb.ca/sld.

- On vous posera quelques questions préalables, puis on vous dirigera vers le formulaire de demande.
- Visitez https://soutienssociauxnb.ca/sld pour plus d'information, ou tapez « Programme de soins de longue durée de Soutiens sociaux NB » dans Google.

Option 2 : Appelez le ministère du Développement social, au 1-833-733-7835 et appuyez sur le chiffre correspondant aux services pour les aînés. On vous posera quelques questions, puis on vous enverra un formulaire que vous devrez remplir. Vous recevrez ce formulaire par la poste. Si vous avez un courriel, vous pouvez demander à recevoir ce formulaire par courriel pour accélérer le processus.

- **Lorsque vous avez reçu vos formulaires, remplissez-les, puis retournez-les au ministère du Développement social.** Vous pouvez les retourner en les ramenant en personne ou en les envoyant par la poste ou par courriel. Vous aurez environ un mois pour remplir les formulaires, puis les retourner au ministère du Développement social. Cette procédure sert à faire en sorte que les renseignements soient corrects au moment de l'évaluation. Il vous faudra peut-être du temps et des efforts pour remplir les formulaires.

Vous devrez fournir les renseignements suivants pour présenter une demande au Programme de soins de longue durée :

- Nom complet
- Adresse
- Date de naissance
- Numéro d'assurance sociale
- Nom et numéro de téléphone du plus proche parent ou de la personne à joindre en cas d'urgence
- Nom et date de naissance de chaque personne à charge vivant avec vous
- Preuves des éléments suivants s'ils s'appliquent à votre situation ou s'ils sont demandés :
    - o Assurance privée
    - o Autres revenus non inscrits dans votre déclaration de revenus (p. ex. prestations d'invalidité, pension d'ancien combattant, pension provenant de l'étranger, montants actuels de vos pensions s'ils ont changés depuis la dernière déclaration de revenus, etc.)
    - o Copies de tout document de procuration ou de tutelle
- Pour présenter une demande d'aide financière pour le paiement du coût des soins de longue durée, vous devez fournir vos renseignements fiscaux des deux dernières années. Pour ce faire, vous pouvez consentir à ce que le ministère du Développement social présente une demande d'information financière à l'Agence du revenu du Canada (ARC) en votre nom. Si vous préférez ne pas y consentir, il existe un autre moyen d'évaluer votre situation financière. Veuillez communiquer avec le ministère du Développement social au **1-833-733-7835** pour en savoir plus sur ce processus et pour vérifier qu'il est adapté à vos besoins.

Demandez à un membre de votre famille ou à un ami de vous aider!
Cette procédure peut demander beaucoup de travail!

Note pour les aidants : Si vous prenez soin d'une personne âgée et que l'on vous demande une information fiscale en son nom, vous devrez envoyer une procuration durable à l'Agence du revenu du Canada. Pour communiquer avec l'Agence, appelez au **1-800-959-8281**.

J'ai besoin d'une aide financière pour payer les services de soutien à domicile et j'ai déposé une demande auprès du ministère du Développement social pour le Programme de soins de longue durée. Que se passera-t-il ensuite?

Le ministère du Développement social travaillera avec vous et votre famille pour vous aider à établir les services d'aide dont vous avez besoin. Ensemble, vous travaillerez à l'élaboration d'un plan qui répondra à vos besoins non satisfaits.

Lorsque vous aurez retourné les formulaires remplis au ministère du Développement social, deux choses se produiront :

1) ÉVALUATION FINANCIÈRE POUR LE PROGRAMME DE SOINS DE LONGUE DURÉE

Cette évaluation permettra de déterminer si vous avez droit à une aide financière pour payer le type de soins dont vous avez besoin. Elle est fondée sur vos revenus et sur le type de services dont vous avez besoin. N'oubliez pas que, dans la majorité des cas, les gens paient un certain montant de leur poche, et que l'évaluation financière sert à déterminer le montant que le gouvernement peut payer pour vous.

L'évaluation financière ne tient compte que du revenu du demandeur et de son époux/conjoint (le cas échéant). Voici les sources de revenu les plus courantes :

- Le Régime de pensions du Canada (RPC)
- Le revenu de la Sécurité de la vieillesse (SV)
- Le Supplément de revenu garanti (SRG)
- L'assurance-emploi (AE)
- La déclaration de revenu

- Les pensions privées
- Le revenu d'emploi
- Les intérêts d'investissements

Lors de l'évaluation financière, on ne tient pas compte des actifs (choses que vous possédez). En d'autres termes, la valeur de votre maison ou vos économies ne servent pas à déterminer combien d'argent vous avez, seulement le revenu que vous touchez régulièrement. Un mythe courant est que le gouvernement « prendra votre maison » si vous avez besoin d'aide financière pour obtenir des soins. Cela est faux.

2) ÉVALUATION FONCTIONNELLE POUR LE PROGRAMME DE SOINS DE LONGUE DURÉE

Une évaluation fonctionnelle sera effectuée pour déterminer le type et la quantité de soins les plus appropriés à vos besoins.

Un travailleur social effectuera cette évaluation. Vous pouvez demander qu'un ami ou un membre de votre famille soit présent avec vous lors de l'évaluation. Le travailleur social vous posera des questions concernant la façon dont vous vivez dans votre maison, et vous demandera si des amis ou des membres de votre famille peuvent vous aider et de quel type d'aide vous pourriez avoir besoin. Votre travailleur social peut avoir besoin de plus d'information auprès d'autres professionnels (tels que votre médecin, une infirmière extra-mural, un ergothérapeute, etc.). Cette évaluation lui permet de comprendre le type de soins dont vous avez besoin et les soins qui peuvent vous être offerts. Sachez que le Programme de soins de longue durée pourrait ne pas être en mesure de subventionner tous les services que vous demanderez.

Note financière : Le ministère du Développement social a mis une calculatrice en ligne pour vous aider à savoir si vous pourriez peut-être bénéficier d'une aide financière. Pour l'utiliser, visitez https://socialsupportsnb.ca/fr/calculator/ ou tapez « Soutiens Sociaux nb calculatrice » dans Google.

Note financière : Si vous avez des difficultés financières et que le paiement de votre contribution aux services vous empêcherait, vous, votre conjoint ou les personnes à votre charge, de vous nourrir, de vous loger, de vous chauffer, de prendre des médicaments et de faire face à d'autres dépenses de santé, vous pouvez demander un « ajustement temporaire des coûts ». Ce processus exige beaucoup de travail supplémentaire, mais il existe pour les situations d'urgence.

Obtenir des services de soutien à domicile auprès du ministère du Développement social

Si vous avez droit aux services de soutien et à une aide financière auprès du ministère du Développement social, le travailleur social vous remettra une liste de services de soutien à domicile.

Pour une liste des organismes approuvés par le ministère du Développement social, visitez soutienssociauxnb.ca/soutien-a-domicile ou composez le **2-1-1** pour obtenir plus de renseignements. N'oubliez pas que vous n'avez pas besoin d'utiliser une entreprise de cette liste.

À noter : Il peut être vraiment utile de demander à un membre de votre famille ou à un ami de venir avec vous lors de cette évaluation. Si vous le souhaitez, vous pouvez dire au travailleur social que vous voulez être accompagné lors de l'évaluation.

À noter : Demandez à vos amis et aux membres de votre famille des suggestions concernant des personnes ou des agences auxquelles ils ont fait appel.

Note financière : Si vous souhaitez embaucher une personne qui n'est pas sur la liste des options offertes par le ministère du Développement social pour vous fournir des services de soutien à domicile, vous pouvez le faire. Dans ce cas, vous serez responsable d'embaucher la personne et de vérifier ses antécédents. Si vous décidez d'embaucher quelqu'un vous-même, le ministère du Développement social lui versera un taux égal au salaire minimum. Tout coût supérieur à ce taux devra être payé par vous.

Note financière : Si vous n'êtes pas admissible à l'aide financière pour les services de soutien à domicile offerts par le ministère du Développement social, mais que vous avez une assurance de soins de santé privée, cherchez à savoir si votre assurance couvre certains services de soutien à domicile.

Centres de jour pour adultes

Vous êtes une personne âgée de 65 ans ou plus atteinte de démence ou de troubles cognitifs connexes? Vous cherchez à participer à des activités enrichissantes à l'extérieur de votre domicile? Vous êtes un proche aidant qui travaille, doit faire des courses ou aimerait avoir un moment de répit pendant la journée?

Si c'est le cas, les centres de jour pour adultes sont peut-être la solution. Les services offerts varient d'un centre à l'autre. En voici quelques exemples :

• activités individuelles ou de groupes supervisées;
• soins personnels (bain, toilette, soins des pieds);
• collations et repas chauds nutritifs.

Ces services ne sont pas offerts dans toutes les collectivités du Nouveau-Brunswick.

Vous pouvez recevoir les services des centres de jour pour adultes de deux manières différentes :

1. ous pouvez faire une demande dans le cadre du Programme de soins de longue durée. Un membre du personnel vous aidera à évaluer vos besoins, à établir un plan et à coordonner les services qui répondent le mieux à vos besoins. Vous pourriez même avoir droit à une aide financière pour assumer les coûts des services. Appelez au **1-833-733-7835**, visitez le site soutienssociauxnb.ca/sld ou cherchez « Programme de soins de longue durée Soutiens sociaux NB » sur Google.

2. ommuniquez directement avec un des centres de jour pour adultes de la province. Visitez le site soutienssociauxnb.ca/centres-de-jour pour obtenir une liste de ces centres. Vous pouvez également l'obtenir en téléphonant au service **2-1-1**.

Programme Foyers de soins sans murs

Certains foyers de soins ont commencé à offrir des services aux personnes qui vivent dans leur propre domicile au sein de la collectivité. Cette initiative, qui fait appel au personnel, aux outils et aux ressources des foyers de soins, permet aux personnes âgées de demeurer plus longtemps chez elles. Voici quelques exemples de services pouvant être offerts dans votre région :

- Accès aux douches et aux baignoires spéciales et adaptées.
- Transport pour se rendre à un rendez-vous médical ou à une activité sociale. Certains foyers de soins disposent de minibus adaptés aux fauteuils roulants.
- Suivis conviviaux et visites sociales par des membres du personnel.
- Personnel qui peut vous aider à trouver les ressources dont vous avez besoin pour demeurer chez vous (comme la livraison de repas ou la recherche de groupes d'activités sociales.)
- Activités sociales amusantes.

Le programme Foyers de soins sans murs est offert par certains foyers de soins à travers la province. Il s'agit d'un service gratuit.

Pour savoir si des foyers de soins près de chez vous offrent ce service, composez le **2-1-1** ou visitez le soutienssociauxnb.ca/fssm.

Programme d'appels amicaux de la Croix-Rouge

Pour certaines personnes, une petite jasette peut changer bien des choses.

Le Programme d'appels amicaux jumelle des adultes avec des membres du personnel de la Croix-Rouge dûment formés qui communiqueront régulièrement avec eux pour prendre de leurs nouvelles, leur offrir du soutien émotionnel, favoriser l'adoption de stratégies d'adaptation saines, proposer des ressources en matière de bien-être et, au besoin, leur donner des références vers d'autres services au sein de leur communauté.

Le Programme d'appels amicaux est sécuritaire, facilement accessible et gratuit partout au Canada.

Pour vous inscrire, composez sans frais le **1-833-979-9779** du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h. ou visitez croixrouge.ca/appelsamicaux.

À noter : Saviez-vous que certaines entreprises offrent des « services mobiles » qui viennent chez vous?

- Par exemple, dans certaines parties de la province, vous pouvez trouver **des avocats, des barbiers, des coiffeurs** et d'autres services. Demandez aux personnes que vous embauchez habituellement si elles peuvent venir vers vous. Vous pouvez également appeler le **4-1-1** ou faire une recherche en ligne.
- Si vous avez un **chien** et avez besoin d'aide pour le promener, faire sa toilette et le nourrir; ou si vous avez besoin de soins de courte durée pour votre chien pendant que vous êtes à l'hôpital, communiquez avec **ElderDog**, un service gratuit qui aide les personnes âgées à prendre soin de leur chien. Pour obtenir plus d'information ou pour trouver des services dans votre région, visitez http://www.elderdog.ca/, tapez « Elderdog Canada » dans Google ou appelez au **1-855-336-4226**. Veuillez noter que ce service n'est disponible qu'en anglais.
- Vous aimez lire mais vous ne pouvez pas visiter la bibliothèque en personne? **Le service de livres par la poste** vous permet de recevoir gratuitement par la poste **les livres, les revues, les livres audio, la musique et les films** que vous souhaitez emprunter. Vous pouvez également emprunter des **livres électroniques** en ligne. Pour obtenir plus d'information, appelez votre bibliothèque locale ou visitez la page des Bibliothèques publiques du Nouveau-Brunswick. Vous pouvez aussi visitez le soutienssociauxnb.ca/bibliotheque, ou composez le **2-1-1.**

Si le niveau de soins dont vous avez besoin augmente et qu'il devient trop difficile de vivre chez vous, vous devrez alors penser à aller dans un foyer de soins de longue durée (foyer de soins spécialisés ou foyer de soins infirmiers).

Voir le chapitre sur « Les Foyers de soins de longue durée »