

## Gérer ses problèmes de santé: ressources disponibles en ligne

Utilisez les ressources suivantes pour accéder à de l'information supplémentaire. Cliquez sur les mots bleus hyperliés afin d'être dirigé à une page qui fournit des informations supplémentaires sur ce sujet.

## 1. Comments gérer ses problèmes de santé

<u>Trouver un médecin de famille</u>. Si vous n'avez pas de médecin de famille, ce site Web peut vous aider à en trouver un qui accepte de nouveaux patients.

Certains médicaments et problèmes de santé (y compris la démence) peuvent accroître le risque de chutes. Répondez à ce <u>questionnaire</u> pour déterminer si vous devriez demander à votre médecin de famille des ressources pour vous aider à prévenir les chutes. Il existe aussi des programmes d'exercices gratuits qui aident à améliorer la force musculaire et l'équilibre.

Si vous avez divers problèmes de santé, vous pouvez demander à votre médecin de famille de passer une évaluation gériatrique. Cette évaluation d'adresse aux personnes de 65 ans et plus et est effectuée pour diverses raisons :

- changements récents des capacités physiques, mentales ou fonctionnelles, de la mémoire ou de l'humeur
- changements importants dans les besoins en matière de soutien, stress de l'aidant naturel et planification
- préoccupations concernant la sécurité physique, psychologique, sociale et environnementale
- augmentation soudaine des recours aux soins de santé dans les six derniers mois.

L'évaluation vise à déterminer comment aider la personne à rester en santé ou à améliorer sa santé.

Divers services de soutien communautaires peuvent vous aider (p. ex. soutien à domicile, soins des pieds, services de transport, programmes de jour et services d'entretien ménager). Cliquez sur le lien pour voir quels services sont disponibles dans votre communauté.

La Société Alzheimer offre du soutien individualisé et peut vous diriger vers des ressources appropriées pour vous.



Les <u>Services d'assistance</u> du Centre d'accès aux soins communautaires (CASC) aident les personnes à trouver l'assistance et la supervision dont ils ont besoin au quotidien (p. ex. rappels et surveillance pour la prise de médicaments).