

8

Plan de transition

Passer le flambeau – Outil de planification

Être proche aidant demande beaucoup d'énergie et d'engagement.

Cet outil vous aide à organiser et planifier la transmission des responsabilités, que ce soit de façon temporaire ou en cas d'imprévu.

Partagez ce plan avec des personnes de confiance pour qu'il soit accessible en cas de besoin. Gardez une version papier et une version numérique sécurisée, et mettez-le à jour régulièrement.



Date de création : _____

Dernière mise à jour : _____

1 Informations clés sur la personne aidée

Champ	Information
Nom complet	
Date de naissance	
Diagnostic / Séquelles principales	
Médecin principal — Nom / spécialité / contact	
Autres intervenants — Nom / spécialité / contact	
Fréquence des suivis médicaux	
Allergies connues	

Champ	Information
Médicaments et traitements en cours	

2 Tâches quotidiennes et hebdomadaires

Listez toutes les responsabilités régulières et précisez qui peut vous remplacer pour chacune.



Tâche	Fréquence	Détails / instructions	Personne relais
Médication	Quotidien		
Rendez-vous médicaux	Hebdomadaire		
Soins personnels (toilette, repas, etc.)	Quotidien		
Activités sociales / loisirs			

3 Contacts importants

Catégorie	Nom	Lien / rôle	Coordonnées
Famille / amis clés			
Voisins ou soutien de proximité			
Services communautaires			
Urgences médicales		Médecin, hôpital...	
Numéro d'urgence local	911		

4 Instructions en cas d'absence ou d'urgence

Qui contacter immédiatement :

Étapes prioritaires à suivre :

Décisions médicales ou administratives pouvant être prises par la personne relais :

5 Informations pratiques et administratives

Sujet	Détails
Assurances (numéro de police, assureur)	
Comptes bancaires ou finances liées aux soins	
Documents légaux (procurations, testaments, directives)	
Clés ou accès au domicile	

6 Notes et conseils pour la personne relais

Préférences et habitudes de la personne TCC :

Comportements particuliers à surveiller :

Conseils pour gérer le stress et les émotions lors de la relève :

D'OÙ VIENT CET OUTIL

Cet outil est né de l'expérience de Sylvie, proche aidante de son mari.

Personne n'a envie de réfléchir à ce qui se passerait s'il lui arrivait quelque chose. Pourtant, en consignait les informations importantes sur papier et en les rangeant dans un cartable, Sylvie a vu son stress diminuer : tout était noté quelque part, et d'autres proches savaient où trouver l'information s'il lui arrivait quoi que ce soit. Et cet outil ne sert pas qu'aux grands imprévus : il aide aussi à passer le flambeau le temps d'une après-midi ou d'un week-end.

Notes libres

Un espace pour noter vos réflexions, vos questions, ce qui vous a touché ou surpris, ou simplement ce que vous ne voulez pas oublier.