

PENSEZ
PLUS TÔT
À PLUS TARD



TEST ÉCLAIR MON CHEZ-MOI DEMAIN



AQDR
Sherbrooke et région

Parmi les affirmations suivantes, cochez celles qui correspondent à votre situation.

Advenant une perte d'autonomie, une convalescence prolongée, ou la perte d'un être cher, je n'ai pas réfléchi aux prochaines étapes relatives à mon choix d'habitation.

Afin de demeurer chez-moi le plus longtemps que possible, je veux préserver mon autonomie et si nécessaire, je veux adapter mon domicile à mes besoins. Toutefois, je n'ai pas vérifié si des adaptations seront nécessaires ou possibles.

Je ne connais pas le programme d'adaptation de domicile ni quels travaux de rénovation favoriseraient mon maintien à domicile.

Je n'ai pas vraiment réfléchi à mes besoins et à mes goûts par rapport aux différentes options de milieux de vie.

Je connais peu ou pas les types d'habitation qui seraient adaptés à mes besoins, par exemple les COOP, les HLM ou encore les RPA.

L'idée de déménager et de me départir de certains biens m'inquiète.

En cas de déménagement, j'ai peur d'avoir des contraintes à mes habitudes de vie et à mes choix (ex. tabac, animaux de compagnie, nourriture, etc.).

Je n'ose pas demander de l'aide à mes proches pour mes activités de la vie domestique (ex. ménage, entretien extérieur du domicile, transport, etc.).

BILAN

Vous n'avez rien coché ?

Vous pensez déjà plus tôt à plus tard! Continuez à vous informer et à anticiper les situations imprévisibles.

Vous avez coché un ou plusieurs éléments ?

En amorçant plus tôt une réflexion sur votre chez-soi demain, vous y serez mieux préparé et vous contribuerez à augmenter votre qualité de vie. En effet, vous aurez ainsi l'opportunité d'identifier ce qui correspond le mieux à vos besoins, à vos préférences et à votre budget.

RESSOURCES

ACEF Estrie (*Défense des droits des consommateurs*)
www.acefestrie.ca
819-563-8144

AQDR Sherbrooke et région
www.aqdrsherbrooke.org
819-829-2981

CIUSSS de l'Estrie CHUS (*Soutien à domicile : évaluation, adaptation du domicile, etc.*)
www.santeestrie.qc.ca/soins-services/pour-tous/soutien-a-domicile
819-780-2222

CURE (ergothérapie et évaluation du domicile)
www.coopcure.com/

Soutien psychosocial
www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811
Composez le 8-1-1