



Liste des ressources du webinaire: Mieux gérer sa santé mentale en vivant avec une maladie rénale chronique

Ressources de la Fondation du rein :

- Le programme d'Entraide-jumelage est disponible partout au Canada sous plusieurs formes : soutien téléphonique 1:1, groupes de discussion en ligne et réunions virtuelles de groupes de soutien par les pairs. Pour en savoir plus : [Entraide](#)
- Le programme "**Active Living for Life**" propose des exercices doux aux personnes atteintes d'une maladie rénale chronique. Dispensés en ligne, les participants peuvent s'inscrire à des cours adaptés à leur emploi du temps : [Kidney Foundation - The Kidney Foundation of Canada - Programs & Services](#) * ressources uniquement en anglais

Autres ressources :

- **Le gouvernement du Canada** a compilé de nombreuses ressources disponibles dans tout le pays. Pour en savoir plus : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/services-sante-mentale/sante-mentale-obtenir-aide.html>
- **Les ressources en matière de santé mentale pour les enfants** sont disponibles à l'adresse suivante : https://jeunessejecoute.ca/ressources-autour-de-moi/?_ga=2.83070614.1667906579.1696595759-614366741.1696595759
- Le "**National Institute on Aging**" propose de nombreuses ressources utiles pour faire de l'exercice tout en vivant avec une maladie chronique :: [Exercising With Chronic Conditions | National Institute on Aging \(nih.gov\)](#) * ressources uniquement en anglais
- **Portail Surmonter sa douleur** : Financé par Santé Canada, le portail offre des ressources virtuelles gratuites fondées sur des données probantes pour aider les jeunes et les adultes à gérer leur douleur chronique. Le portail propose de nombreuses ressources, allant des cours autodirigés aux conseils personnalisés, dans le but de fournir un accès souple et rapide aux services de prise en charge de la douleur. Le portail est également en cours d'intégration avec Espace mieux être-Canada, la plateforme fédérale de soutien aux problèmes de santé mentale et de toxicomanie. L'objectif est de créer un guichet unique pour les besoins en matière de santé mentale, de toxicomanie et de douleur chronique. Pour commencer : <https://poweroverpain.ca/fr/>

- **Gérer le stress des soignants :**
https://www.uhn.ca/PatientsFamilies/Health_Information/Health_Topics/Documents/Managing_Caregiver_Stress_caring_for_a_loved_one.pdf * ressources uniquement en anglais
- **Informations pratiques pour les soignants occupés:** <https://www.caregiverexchange.ca/#>
- **Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario :** <https://ontariocaregiver.ca/fr/pour-aidants-naturels/>
- **Espace mieux-être Canada:** Espace mieux-être Canada a été créé en réponse à l'augmentation des problèmes de santé mentale et de toxicomanie depuis la pandémie de COVID-19 et est financé par le gouvernement du Canada. Ce portail offre un soutien en ligne gratuit et confidentiel en matière de santé mentale et de toxicomanie, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Wellness Together Canada est conçu pour être utilisé à la demande : vous choisissez ce dont vous avez besoin, quand vous en avez besoin. Le WTC offre des services dans les deux langues officielles et des conseils par téléphone sont disponibles dans plus de 200 langues et dialectes, grâce à une interprétation instantanée. Pour commencer : <https://www.wellnesstogether.ca/fr-ca/>

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez pensez au suicide, appelez Parlons suicide Canada au 1-833-456-4566. Du soutien est disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Pour les résidents du Québec, composez le 1-866-277-3553 ou consultez le site suicide.ca

Si vous avez des questions sur les ressources liées à la maladie rénale, contactez votre antenne locale de La Fondation du rein :

- Division de l'Ontario : ontario.programs@kidney.ca
- Division du Québec: infoquebec@kidney.ca
- Division de la Colombie-Britannique et Yukon : bcyprograms@kidney.ca
- Division du Sud de l'Alberta : info.sab@kidney.ca
- Division du Manitoba : heather.hiscock@kidney.ca
- Division de la Saskatchewan : info.sk@kidney.ca
- Division du Canada atlantique : rosanna.mitchell@kidney.ca
- Nord de l'Alberta et territoires : Daisy.Escoto@Kidney.ca

Le matériel partagé dans ce document n'est pas destiné à constituer un conseil médical. Bien que nous mettions tout en oeuvre afin d'en assurer l'exactitude, nous vous recommandons de consulter un conseiller médical professionnel pour vos questions. Cette information est destinée à un public canadien.