



**MYÉLOME  
CANADA**

MISSION : MAÎTRISER LE MYÉLOME

# PLANIFICATION À LONG TERME :

## **PRÉPARER L'AVENIR SUR LES PLANS JURIDIQUE, FINANCIER ET PERSONNEL**

### **Conseils pratiques**

Bien planifier l'avenir est une façon de prendre soin de vous et de vos proches. Il peut être difficile d'amorcer certaines conversations ou d'entreprendre certains préparatifs, mais si vous prenez le temps de clarifier vos souhaits dès maintenant, vous vivrez moins de stress et d'incertitude et n'aurez pas à prendre ces décisions difficiles plus tard. La planification est également un moyen de vous assurer que vos valeurs, vos préférences et vos priorités seront comprises et respectées, même si vous n'êtes pas en mesure de vous exprimer.

Nous avons créé ce guide pour vous aider à réfléchir, à votre rythme, à des questions importantes d'ordre juridiques, financières, médicales, personnelles et concernant votre vie numérique. En organisant vos documents importants, en précisant vos souhaits en matière de soins de santé, en prenant des dispositions pour la garde de vos personnes à charge et de vos animaux de compagnie et en abordant des aspects pratiques tels que vos finances et vos comptes numériques, vous établirez une feuille de route claire pour les personnes qui pourraient devoir agir en votre nom. Des préparatifs réfléchis peuvent vous apporter la tranquillité d'esprit, protéger ce qui compte le plus pour vous et offrir un soutien précieux à votre famille pendant une période émotionnellement difficile.

### **1 PLANIFICATION JURIDIQUE ET FINANCIÈRE**

- Rédigez ou mettez à jour votre testament.**  
Indiquez comment vos biens doivent être répartis et qui s'occupera de vos enfants mineurs. Désignez un exécuteur testamentaire et joignez des instructions concernant vos comptes numériques.
- Établissez une procuration.**  
Choisissez une personne de confiance pour gérer vos affaires financières si vous n'êtes plus en mesure de le faire.
- Rédigez des directives personnelles ou préalables concernant vos soins.**  
Consignez par écrit vos souhaits concernant les traitements médicaux et les soins de fin de vie. Vous pouvez aussi nommer un subrogé (aussi appelé « mandataire spécial » ou « fondé de pouvoir »), qui prendra les décisions médicales en votre nom, au besoin.



- Réviser et mettre à jour vos bénéficiaires.**  
Assurez-vous que les bénéficiaires désignés dans vos polices d'assurance-vie, régimes de retraite, REER et comptes bancaires sont bien à jour.
- Produisez toute déclaration de revenus en retard.**  
Assurez-vous que vos déclarations de revenus sont à jour et rassemblez les documents nécessaires pour la prochaine période d'impôts. Vous trouverez des informations sur la manière de produire une déclaration de revenus au nom d'une autre personne ici.
- Organisez vos renseignements financiers.**  
Dressez une liste de vos actifs, de vos dettes, de vos polices d'assurance et de vos comptes d'investissement. Conservez en lieu sûr une liste de vos comptes, de vos mots de passe et de vos contacts importants.
- Envisagez de faire un arrangement funéraire préalable.**  
En planifiant et en payant vos funérailles ou votre crémation à l'avance, vous allégerez le fardeau de vos proches. Si vous êtes prêts à le faire, vous pouvez également leur parler de vos souhaits concernant vos funérailles ou votre service commémoratif.

## ② PLANIFICATION PERSONNELLE

- Parlez à votre famille et à vos amis.**  
Faites-leur part de vos souhaits pour vos funérailles, les décisions concernant vos soins et votre succession.
- Organisez vos documents et dossiers personnels.**  
Conservez vos documents importants (pièces d'identité, actes de naissance, actes de mariage ou de divorce et numéro d'assurance sociale) dans un endroit sûr où des personnes de confiance pourront y accéder en cas de besoin.
- Prenez les mesures qui s'imposent pour la garde de vos personnes à charge et de vos animaux de compagnie.**  
Désignez un tuteur pour vos enfants et prenez des dispositions pour la garde de vos animaux de compagnie.
- Faites le tri.**  
En réduisant vos biens à l'essentiel dès maintenant, vous faciliterez la gestion de votre succession pour vos proches.
- Écrivez ou enregistrez des messages personnels à l'intention de votre famille et de vos amis.**  
Envisagez de laisser des messages, des lettres ou des enregistrements pour vos proches si c'est un geste qui vous tient à cœur.
- Dressez la liste de vos objets personnels à détruire.**  
Il peut s'agir de journaux intimes, de lettres ou d'autres documents confidentiels qui sont uniquement pour vos yeux.
- Identifiez des personnes de confiance.**  
Identifiez les personnes qui peuvent vous offrir un soutien, comme des membres de votre famille, des amis, des guides spirituels ou des conseillers.



### 3 PLANIFICATION NUMÉRIQUE ET DES MÉDIAS SOCIAUX

- Dressez la liste de vos comptes en ligne.**  
Incluez dans cette liste vos comptes Facebook, Instagram, TikTok, X et YouTube, votre messagerie électronique et tout autre compte que vous utilisez. Décidez si vous souhaitez que ces comptes soient supprimés ou transformés en comptes commémoratifs afin que vos amis et votre famille puissent continuer à les consulter.
- Désignez des contacts légataires.**  
Certaines plateformes vous permettent de désigner une ou plusieurs personnes de confiance afin de gérer votre compte après votre décès.
- Conservez vos mots de passe en toute sécurité.**  
Utilisez un gestionnaire de mots de passe ou tenez à jour un registre sécurisé des mots de passe de vos comptes importants auquel vos contacts désignés pourront accéder si nécessaire.
- Désabonnez-vous des services inutiles.**  
Résilier dès maintenant les abonnements que vous n'utilisez plus facilitera la tâche pour vos proches.

### 4 PLANIFICATION DES SOINS DE SANTÉ

Maintenant que vous avez réfléchi à vos plans personnels, financiers et numériques, il est temps de penser à vos besoins en matière de soins de santé et d'accompagnement à long terme. En planifiant vos soins médicaux, palliatifs et de fin de vie, vous vous assurez que vos souhaits seront respectés et que votre qualité de vie sera préservée.

- Prévoyez un soutien pour vos soins.**  
Prévoyez un soutien pour vos soins et des moments de répit pour vos proches, afin qu'ils puissent se reposer et refaire le plein d'énergie.
- Demandez du soutien émotionnel ou en santé mentale (au besoin).**  
Le soutien d'un travailleur social, d'un thérapeute, d'un psychologue ou d'un conseiller peut vous aider, vous et vos proches, à faire face aux répercussions émotionnelles de la maladie.
- Envisagez des soins palliatifs précoces.**  
Les soins palliatifs sont des soins de soutien qui peuvent être prodigués parallèlement au traitement médical. Ils visent à améliorer la qualité de vie en aidant à la gestion des symptômes, du stress et du bien-être général. Ils peuvent commencer dès le diagnostic ou à tout moment au cours de votre parcours avec la maladie.



**Prévoyez des soins de fin de vie (au besoin).**

Les soins de fin de vie sont un type de soins palliatifs généralement proposés dans les derniers mois de vie. Ils mettent l'accent sur le confort et la prise en charge des symptômes plutôt que sur la guérison de la maladie. Si les soins de fin de vie s'avèrent nécessaires, vous pourriez vouloir prendre les mesures suivantes :

- Confirmer votre admissibilité et votre inscription à des services de soins de fin de vie.
- Choisir un fournisseur qui correspond à vos valeurs.
- Rencontrer l'équipe soignante (p. ex., infirmières, médecins, travailleurs sociaux et accompagnateurs spirituels).
- Vous informer des services couverts (médicaments, équipement et visites à domicile).
- Indiquer qui contacter en cas de d'urgence ou d'incertitudes quant à votre état (cette personne doit souvent être disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7).
- Décider où vous préférez recevoir les soins (p. ex., à domicile, dans un centre de soins de fin de vie ou dans un établissement de santé).
- Faire part de vos souhaits concernant les visites, votre routine quotidienne et votre intimité.

## NOTES

---

---

---

---

---

Myélome Canada tient à remercier Reanne Booker, Ph. D., infirmière praticienne, du Arthur J.E. Child Comprehensive Cancer Centre, à Calgary (AB), ainsi que Stephanie Valkenier, pharmacienne communautaire et candidate au doctorat en pharmacie, pour leur contribution. Les informations contenues dans cet InfoFeuillelet s'inspirent de publications existantes de Myélome Canada révisées par des professionnels de la santé, ainsi que sur d'autres publications de nos organisations partenaires spécialisées dans le myélome : l'*International Myeloma Foundation (IMF)* et *Myeloma UK*. L'information contenue dans ce document n'a pas pour objet de remplacer les conseils de professionnels de la santé; ceux-ci sont les mieux placés pour répondre à vos questions en fonction de votre situation médicale et sociale.

