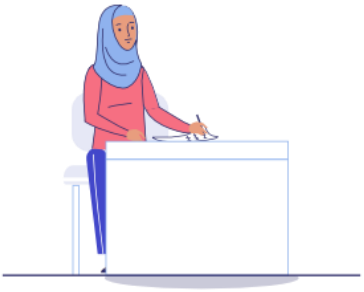
Préoccupations financières

« Nous avons toujours vécu sans faire de budget, mais lorsque j'ai dû arrêter de travailler, je me demandais comment nous allions nous en sortir financièrement. L'impact du coût de mon traitement sur ma famille me préoccupait. »

Claire
a reçu un diagnostic de cancer des ovaires

Comment cela m'affecte-t-il?

Le diagnostic de cancer et les traitements peuvent occasionner un stress financier. Vous ou votre partenaire devez peut-être cesser de travailler ou faire face à des coûts imprévus liés au traitement. Un tel changement peut susciter des inquiétudes quant à la gestion des dépenses quotidiennes et à long terme. Il est normal que vous ayez de la difficulté à faire face aux changements qui surviennent au niveau de vos revenus.



Que puis-je faire pour gérer mes soucis financiers?

Certaines personnes ont de la difficulté à demander de l'aide. Parler de vos factures, des assurances, des dettes ou des épargnes peut vous sembler stressant. Prendre le temps d'organiser vos besoins financiers peut faire une grosse différence pour votre bien-être global.

S'organiser

Essayez de garder les dates butoirs et la paperasse en ordre pour éviter un stress inutile :

- Notez les échéances pour la soumission des demandes et des réclamations.. Vous pourriez les inscrire sur un calendrier spécial ou faire des rappels électroniques.
- Si vous avez une assurance privée, vérifiez votre police pour savoir quels médicaments sont couverts et les autres avantages offerts.
- Notez la liste de vos questions au sujet de votre couverture pour les médicaments avant d'appeler votre représentant d'assurance.

Réfléchir à un budget

Établir un budget – même s'il ne s'agit que d'une liste approximative des dépenses prévues – peut vous aider à gérer vos finances. La réflexion est le premier pas vers l'élaboration d'un budget. Vous pouvez commencer par vous poser les questions suivantes :

- Comment votre arrêt de travail ou celui de votre partenaire affectera-t-il votre revenu?
- Quels sont les coûts directs auxquels vous ferez face? Les coûts directs peuvent être :
    - Le transport pour se rendre au lieu de traitement (p.ex., essence, stationnement, carte OPUS)
    - L'hébergement (p.ex., séjour dans un pavillon d'oncologie si vous vivez loin du centre de cancérologie)
    - Les médicaments/crèmes en vente libre non couverts par la RAMQ ou une assurance privée
    - De l'équipement (p.ex., un humidificateur)
- Quels sont les coûts indirects auxquels vous ferez face? Les coûts indirects peuvent être :
    - Le gardiennage lorsque vous ne vous sentez pas bien;
    - Une augmentation des factures des services publics si vous êtes plus souvent à la maison;
    - De nouveaux vêtements à cause d'un changement de poids;
    - Des frais d'entretien comme le ménage, le déneigement ou le jardinage.

$ Faire un budget

Lorsque vous établissez le budget, comparez vos revenus à vos dépenses. Afin de mieux visualiser votre budget, vous pourriez créer un tableau. Voici quelques trucs rapides pour élaborer un budget :

- Notez une « période de budget » - en inscrivant une date de début et une date de fin.
- Sur la moitié de la page notez vos revenus, comme votre salaire, votre revenu de retraite ou les avantages fiscaux.
- Sur l'autre moitié écrivez vos dépenses, telles que les prêts, l'hypothèque, les médicaments, le transport, la nourriture, les vêtements, l'entretien ménager, les loisirs et les dépenses personnelles.
- Vous pouvez ainsi comparer facilement vos revenus et vos dépenses.
- Il existe des applications pour votre téléphone mobile qui peuvent vous aider à faire un budget et suivre vos dépenses. Utilisez l'outil qui fonctionne le mieux pour vous!

Les programmes gouvernementaux

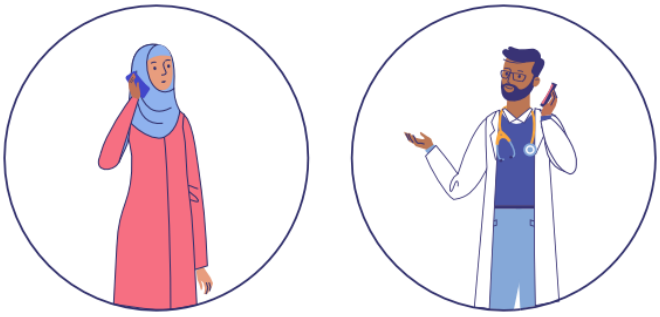
Si vous ne connaissez pas les programmes ou allocations auxquels vous êtes admissible, vous pouvez vérifier en ligne en cliquant sur ce lien.

De quelle aide ai-je besoin?

Il est important que vous obteniez le soutien et les conseils dont vous avez besoin pour faire face à vos problèmes financiers. Il est fréquent de ressentir du découragement en raison des

inquiétudes et des besoins financiers associés au cancer.

Si vous avez du mal à faire face à cette situation, votre équipe de soins peut vous référer à un travailleur social qui pourrait être capable de vous aider.



Où puis-je trouver de l'aide?

Les services de soutien

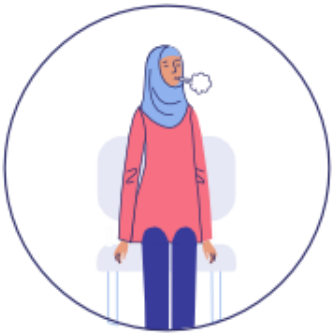
Faire face aux inquiétudes et aux besoins financiers peut être une tâche difficile – même avec des stratégies comme celles que l'on trouve dans Que puis-je faire pour gérer mes soucis financiers? Si vous croyez qu'il serait bénéfique de parler avec quelqu'un, n'hésitez pas à le demander. Voici une liste partielle des ressources disponibles :

- Vous pourriez demander une référence à votre médecin pour un travailleur social ou une intervenante qui peut vous aider à mieux comprendre votre couverture d'assurance et vous guider avec les documents nécessaires aux réclamations. Ils peuvent également vous référer aux programmes d'assistance qui peuvent vous aider à gérer les factures.
- Un conseiller financier devrait être en mesure de vous pointer dans la bonne direction lorsqu'il s'agit d'ajuster votre situation et de faire face au coût des soins.
- Demandez à votre infirmière pivot ou votre travailleur social de vous recommander un groupe de soutien. Il peut être rassurant de savoir que vous n'êtes pas la seule personne qui a des inquiétudes et des besoins financiers. Parler avec des personnes qui rencontrent des difficultés financières similaires aux vôtres peut vous aider.
- La Fondation québécoise du cancer fournit un répertoire de ressources où vous pouvez rechercher les organisations proches de chez vous qui offrent une variété de services, y compris l'aide à domicile, le logement, le transport et d'autres ressources de soutien.

Obtenir de l'aide de la famille et des amis

Demander de l'aide à la famille et aux amis peut être difficile. Ils peuvent cependant être une bonne ressource. Vous pouvez commencer par leur assigner des tâches qu'ils sont en mesure d'accomplir, comme par exemple :

- Établir un système pour vous aider à conserver une vue d'ensemble de vos finances.
- Appeler les organismes pour connaître votre admissibilité à une assistance financière et autres programmes et allocations.
- Organiser une collecte de fonds.



Que puis-je faire pour prendre soin de moi?

La gestion des difficultés financières est angoissante. Allez-y étape par étape, prenez vos inquiétudes financières une à la fois, ce qui est plus facile à gérer. Pour de plus amples renseignements, consultez Résolution de problèmes dans la section outils.

Il est important de ne pas vous attarder seulement à vos difficultés financières – vous pouvez vous permettre de prendre le temps de prendre soin de vous. Essayez les exercices de respiration pour diminuer votre stress – concentrez-vous sur la respiration lente et profonde qui détendra tout votre corps. Pour de plus amples renseignements, consultez Stratégies de relaxation dans la section outils.

Ressources

Pour de plus amples renseignements au sujet des défis financiers et bureaucratiques associés au cancer, veuillez vous référer aux ressources ci-dessous.

Société canadienne du cancer - La vie après un traitement contre le cancer

Société canadienne du cancer - Faire face au cancer

Cancer and Work - Les programmes gouvernementaux

Société de leucémie et de lymphome du Canada - Questions financières

Coping Together – Getting on top of symptoms

Retraite Québec - Le régime des rentes du Québec

Sources de référence

Le contenu de ce document a été adapté à partir des sources suivantes :

- Coping Together. Getting on Top of Symptoms. 2013.
- Société de leucémie et de lymphome du Canada. Questions financières. 2020.
- TEMPO. Finding Financial Help. 2018.
- Société canadienne du cancer. Faire face au cancer. 2017.

Approbation des professionnels de la santé

Le contenu de ce document a été révisé et approuvé par une équipe de professionnels de la santé et d'experts cliniques.

Clause de non-responsabilité

Veuillez noter que ce feuillet d'information ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé. Si vous avez des questions au sujet de votre santé, ou de tout problème médical, vous devez communiquer immédiatement avec un professionnel de la santé. Vous ne devez pas tarder avant d'obtenir un avis médical ni ignorer un avis médical professionnel, en raison des informations contenues dans ce feuillet d'information. Avant d'entamer un traitement médical, consultez toujours votre médecin. Toutes les précautions ont été prises pour s'assurer que les informations contenues dans ce document sont exactes au moment de sa publication. e-IMPAQc n'est pas responsable des blessures ou des dommages aux personnes ou aux biens résultant ou liés à l'utilisation de la fiche d'information, ou en raison d'erreurs ou d'omissions.

Note concernant la reproduction et droits d'auteur

Toute reproduction ou distribution de tout ou partie de ce feuillet est interdite sans l'autorisation express par écrit du chef de projet e-IMPAQc. La permission peut être obtenu en écrivant à e-impaqc@mcgill.ca.

Dernière mise à jour : 22 avril 2022