



www.familynavigator.ca

Welcome to Navigator News!

This monthly newsletter is an opportunity for Navigator Program facilitators from across Canada to share ideas and build a community of practice to better serve military families. This month's publication explores the importance of respite care for Canadian Forces Families with special needs and responsibilities and the impact the military lifestyle has on establishing respite care. It offers resources and supports on how to help our community acquire, schedule and fund respite care.

QUICK FACTS

- Caregivers provide more than 80 percent of care needed by individuals with 'long-term conditions' and it is estimated contribute more than \$5 billion of unpaid labour annually to the health care system (Fast, J., Niehaus, L., Eales, J., & Keating, N. 2002a, A profile of Canadian chronic care providers);
- While many caregivers report difficulties balancing work and caregiving, many caregivers report benefiting from flexibility from their employer (66%) (Health Canada 2002, National Profile of Family Caregivers in Canada - Final Report);
- One problematic mental health outcome commonly linked to the demands of parenting a child with autism is depression (Bristol, 1987; Bristol, Gallagher, and Holt, 1993; Bristol, Gallagher, and Schopler, 1988; Dumas, Wolf, Fisman, and Culligan, 1991; Gray and Holden, 1993; Sharpley, Bitsika, and Efemidis, 1997)

Organization of the month

Canadian Caregiver Coalition

The Canadian Caregiver Coalition is the national body that represents and advocates for the needs of family caregivers with all levels of government and the community. The Canadian Caregiver Coalition provides advocacy, leadership, research, education, information and resources to family caregivers. On their website (www.ccc-ccan.ca/index.php) you can find many useful tools and resources for family caregivers as well as contact information for local caregiver associations.

Focus on a colleague

Katie Stock is the Prevention, Support and Intervention Co-ordinator based at the Toronto Military Family Resource Centre. Katie previously worked in Child Protection overseas in London, England, and at Child and Adolescent Services in Hamilton, Ontario. Katie is also the sibling of an adult with Autism Spectrum Disorder. Since starting her role at the MFRC in 2008, she has joined the Special Needs Parent Advisory Committee and has helped create a survey to better understand the needs of military families with special needs children in the Greater Toronto area. Katie hoped to gain more information to target programs in surrounding communities and increase access to respite care. She would like to continue working with the committee to raise awareness about the challenges that military families face accessing services in Toronto.

At the TMFRC, Prevention, Support and Intervention and the Parenting Support Program work in partnership to build trusting relationship with families to connect them to resources and help them to decide on a positive course of action.

Services available through this partnership include:

- Crisis intervention
- Assessment and Community Referrals
- Parenting Consultation Phone-Line
- Parent Education Groups
- Resource Library and Community Listings
- Follow-up Support
- Child Care Information and Resources
- Short term Counselling
- Special Needs Parent Advisory Committee

Topic on the month

Respite Care

The daily demands of caring for a family member with a special need or special responsibility can be overwhelming. Caregivers frequently become exhausted emotionally, stressed and are at a higher risk for depression. The lack of a break from care can affect the caregiver's recreational activities, social interactions, and financial situation in addition to their mental and physical well-being. For Canadian Forces Families, establishing and maintaining respite care can be challenging especially during deployments or relocations. Not only

are Canadian Forces Families faced with the difficulty of arranging respite care, they are also faced with many provincial cutbacks to respite care programs. As a result, families new to the community have to register at the bottom of provincial waitlists and funding respite care during that waitlist period can add additional stress on the family. Resources such as the Military Family Fund, SISIP or local grants are options for Canadian Forces Families to explore while waiting on provincial waitlists. Respite care is a basic need which allows families to maintain stability and have time to relax and rejuvenate.

Navigator Challenge

Many Canadian Forces Families are in need of respite care which can be challenging to find, establish and fund. This month, check around your community to see what the various resources, programs and funding

options are for respite care for families with special needs and responsibilities. If you locate any new resources, please share them with the Navigator Program. I will post them on the Navigator website and

share them with our colleagues. Please send any resources you find or family stories to colleen.cahoon@forces.gc.ca.

Bienvenue aux Nouvelles du Navigateur!

Ce bulletin d'information mensuel est une occasion pour les prestataires du programme Navigateur à travers le Canada de partager des idées et de développer une communauté de pratique afin de mieux servir les familles des militaires. La publication de ce mois-ci explore l'importance de la garde de répit pour les familles des membres des Forces canadiennes ayant des responsabilités et des besoins spéciaux, et l'impact du style de vie militaire sur la mise sur pied du service de garde de répit. Elle offre des ressources et des soutiens relatifs à la façon d'aider notre communauté à acquérir, à programmer et à financer la garde de répit.

FAITS SAILLANTS

- Les aidants fournissent plus de 80 % des soins aux personnes ayant des problèmes de santé chroniques. On estime que leur travail, non rémunéré, représentent annuellement plus de 5 milliards de dollars pour le système de santé (Fast, J., Niehaus, L., Eales, J., Keating, N. 2002a, A profile of Canadian chronic care providers).
- Plusieurs aidants ont de la difficulté à concilier leurs responsabilités. Néanmoins, plusieurs disent bénéficier d'une flexibilité de la part de leur employeur (66 %) (Santé Canada 2002, Profil national des personnes soignantes au Canada – Rapport final).
- Une des problématiques communément observée en santé mentale est la dépression résultant des demandes d'être le parent d'un enfant autistique. (Bristol, 1987; Bristol, Gallagher, and Holt, 1993; Bristol, Gallagher, and Schopler, 1988; Dumas, Wolf, Fisman, and Culligan, 1991; Gray and Holden, 1993; Sharpley, Bitsika, and Efemidis, 1997);
- Organisme du mois – La Coalition canadienne des aidantes et aidants naturels

Organisme ce mois-ci

Coalition canadienne des aidantes

La Coalition canadienne des aidantes et aidants naturels est un organisme national représentant et promouvant la voix d'expression, les besoins et les intérêts des aidantes et aidants membres de la famille auprès de tous les niveaux de gouvernement et de la communauté par:

L'activisme et le leadership, la recherche, l'éducation, l'information, la communication et le développement des ressources aux aidantes et aidants naturels. Vous trouverez sur leur site Internet des outils utiles et des ressources à l'intention des aidantes et aidants naturels ainsi que des renseignements sur les associations locales. www.ccc-can.ca/content.php?sec=1

Collègue en vedette

Katie Stock est la Coordonnatrice des services de Prévention, soutien et intervention basée au Centre de ressources pour les familles des militaires de Toronto. Auparavant, Katie a travaillé dans le domaine de Protection de l'enfance à l'étranger à Londres en Angleterre, et au Child and Adolescent Services (Services à l'enfance et à l'adolescence) à Hamilton en Ontario. Katie est également sœur d'un adulte souffrant de troubles du spectre autistique. Depuis qu'elle a pris ses fonctions au CRFM en 2008, elle est membre du Comité consultatif sur les besoins spéciaux, et elle a contribué à élaborer un sondage pour mieux comprendre les besoins des familles des militaires dont les enfants ont des besoins spéciaux dans la région du Grand Toronto. Katie avait pour but de trouver plus d'informations pour des programmes cibles dans les communautés environnantes et d'augmenter l'accès à la garde de répit. Elle aimerait continuer à travailler avec le comité afin de faire de la sensibilisation au sujet des défis auxquels les familles des militaires font face pour avoir accès aux services à Toronto.

Au CRFMT, les services de Prévention, soutien et intervention travaillent en partenariat avec le programme de Soutien aux parents afin de construire la relation de confiance avec les familles pour ensuite les orienter vers les ressources et les aider à adopter un plan d'action approprié. Les services disponibles par le biais de ce partenariat comprennent...

Intervention en situation de crise.

Évaluation et références aux organismes communautaires

Consultation téléphonique

Groupes à l'intention des parents

Bibliothèque et liste d'organismes communautaires.

Suivi de soutien

Renseignements et ressources sur les services de garde.

Counselling à court terme.

Comité consultatif pour les parents d'enfant ayant des besoins spéciaux

Sujet du mois

Garde de répit

Les demandes quotidiennes pour prendre soins d'un membre de famille ayant une responsabilité ou un besoin spécial peuvent être accablantes. Conséquemment, les aidant(e)s naturel(le)s sont fréquemment épuisés, stressés, et courent un plus grand risque de souffrir de dépression. Prodiger des soins sans pause peut affecter les activités récréatives, l'interaction sociale, et la situation financière de la personne soignée, en plus de l'impact sur sa santé mentale et son bien-être physique. Pour les familles des Forces canadiennes, établir et maintenir une garde de répit peut être un défi, spécialement en période de déploiements et de déménagements. Non seulement les familles des Forces canadiennes doivent faire face à la difficulté d'organiser une

garde de répit, mais aussi elles doivent aussi faire face aux multiples coupures budgétaires provinciales dans les programmes de garde de répit. Conséquemment, les familles qui sont nouvelles dans leur communauté se retrouvent au bas des listes d'attente provinciales, et le financement d'une garde de répit durant cette période d'attente peut ajouter un stress supplémentaire à la famille. Des ressources, tels que les Fonds pour les familles des militaires (FFM), le Régime d'assurance-revenu militaire (RARM), ou des subventions locales sont des options que les familles des Forces canadiennes peuvent explorer lorsqu'elles attendent sur les listes d'attentes provinciales. La garde de répit est un besoin fondamental qui permet aux familles de maintenir la stabilité et avoir le temps de relaxer et s'épanouir.

Défi du Navigateur

Plusieurs familles des Forces canadiennes ont besoins de garde de répit, ce qui peut représenter un défi à trouver, établir et financer. Ce mois-ci, nous vous proposons de recenser la variété de ressources, programmes

et options de financement qui sont disponibles dans vos communautés pour les familles ayant des responsabilités et besoins spéciaux. Si vous trouvez des nouvelles ressources, s.v.p. veuillez les partager avec le programme Navigateur.

We les afficherai sur le site Web du Navigateur afin de les partager avec vos collègues. S.v.p. faite-moi parvenir toute ressource que vous trouvez ou des histoires de familles à colleen.cahoon@forces.gc.ca .