

LIGNES DE VIE

Volume 5, Numéro 1

Améliorer votre qualité de vie
une étape à la fois

Services aux aînés : prendre soin de ses proches

Les aînés représentent le groupe d'âge qui grossit le plus rapidement au Canada. En 2011, on estimait que cinq millions de Canadiens avaient 65 ans ou plus et ce chiffre va doubler dans les 25 prochaines années, à mesure qu'un nombre croissant de membres de la génération du baby-boom — la plus populeuse de l'histoire du pays — atteignent l'âge d'or. Cela signifie que de plus en plus de gens vont probablement devoir compter sur leurs enfants adultes pour des soins et du soutien.



La plupart des gens ont une vie bien remplie et doivent concilier de nombreuses responsabilités professionnelles et familiales, dont le conjoint, les enfants, les amis et la maison. Mais de plus en plus d'entre eux doivent également s'occuper de parents ou de beaux-parents âgés. Selon un rapport de Statistique Canada publié en 2012, plus de 8 millions de Canadiens fournissent des soins à un ami ou à un proche ayant un problème de santé chronique ou une incapacité, et 48 % d'entre eux prodiguent ces soins à leurs propres parents ou à leurs beaux-parents.

L'aide aux aînés couvre une vaste gamme de services; il peut s'agir d'emmener la personne âgée faire ses emplettes ou de la conduire à ses rendez-vous médicaux, ou de s'occuper des travaux ménagers, de l'entretien du jardin ou de la préparation des repas; mais l'aide peut aller jusqu'au soutien prodigué 24 h sur 24, 7 jours par semaine.

Pourtant, même quand on est prêt à tout faire pour venir en aide à ses parents bien-aimés alors qu'ils atteignent un certain âge, l'ajout des obligations d'aidant naturel à un horaire déjà trop chargé peut représenter un défi de taille et peser sur les relations avec le conjoint, les enfants, la famille élargie, les amis et les employeurs. Voici quelques conseils pour alléger le stress.

Parlez-en

Que vos parents soient en pleine forme ou en mauvaise santé, demandez-leur de vous faire part de leurs souhaits pour l'avenir. Par exemple :

- S'ils tombent malades ou perdent leur autonomie, qui se fera le défenseur de leurs intérêts auprès des professionnels de la santé?
- Quelle est leur position sur le maintien des fonctions vitales ou les ordonnances de non-réanimation (testament de vie)?
- Qui règlera leurs factures s'ils ne sont plus capables de le faire (procuration)?

- Où sont leurs documents importants, comme leur testament, leurs déclarations de revenu, etc.?
- S'ils ne peuvent plus prendre soin d'eux-mêmes, quel type de soins aimeraient-ils recevoir — et dans quel milieu?
- Quels sont leurs souhaits concernant les funérailles?

Il n'est pas facile d'aborder ces questions avec ses êtres chers, mais un problème médical imprévu risque d'empêcher l'obtention de ces renseignements essentiels à une date ultérieure.



Préparez-vous

Personne n'est jamais fin prêt à prendre soin d'un proche souffrant d'une maladie ou d'une incapacité, mais se préparer au rôle d'aidant peut faciliter la transition.

- 1. Apprenez-en autant que possible sur les problèmes de santé de votre proche.** Ainsi, vous comprendrez les symptômes, vous connaîtrez les changements physiques, psychologiques et comportementaux qui sont à prévoir, de même que les traitements, et vous serez en mesure de dispenser de meilleurs soins.
- 2. Renseignez-vous sur les services de soutien en place dans votre région.** Même si votre parent mène actuellement une vie autonome, il ou elle pourrait avoir besoin d'aide à l'avenir. Renseignez-vous sur les services de soins infirmiers, de réadaptation et de soutien à la personne (comme l'aide pour la toilette et les repas) qui existent dans votre municipalité.
- 3. Organisez-vous.** Rassemblez dans un classeur ou dossier tous les renseignements médicaux concernant votre proche, les résultats d'analyses médicales, les listes de médicaments et les numéros de téléphone importants (médecin, avocat ou notaire, guide spirituel, amis), et établissez un calendrier sur lequel noter tous les rendez-vous médicaux.
- 4. Montez un réseau de soutien.** On ne peut pas toujours tout faire tout seul. Élaborez un plan de soins qui fait intervenir les médecins, les aidants, la famille, les voisins et les amis de votre proche. La plupart des gens sont ravis d'apporter leur aide. Si certains membres de la famille habitent loin, ils peuvent se rendre utile en appelant régulièrement leur parent afin d'atténuer le sentiment de solitude et en contribuant financièrement aux soins et aux services.
- 5. Examinez vos finances.** Pensez dès maintenant aux questions financières qui risquent de se poser si vos responsabilités d'aidant naturel viennent à augmenter. Pourrez-vous adopter un horaire de travail variable ou prendre un congé autorisé? Votre famille aura-t-elle les

moyens d'embaucher un fournisseur de soins à domicile ou de placer votre proche en foyer de soins?

Occupez-vous aussi de vous

Ne négligez pas vos besoins physiques, émotionnels et sociaux. En restant en bonne santé, vous serez mieux en mesure de composer avec les pressions et d'aider votre proche pendant longtemps. Apprenez à reconnaître la façon dont se manifeste votre stress et élaborer des stratégies d'adaptation saines — comme faire de l'exercice, vous adonner à un passe-temps, jouer de la musique ou rencontrer des amis à qui vous confierez vos frustrations et vos inquiétudes. Adhérez à un groupe de soutien pour aidants afin d'apprendre de nouvelles stratégies d'adaptation de personnes se trouvant dans une situation semblable à la vôtre.

Le rôle d'aidant naturel est une grande aventure au cours de laquelle il n'est pas rare de connaître des hauts et des bas. C'est un rôle qui peut s'avérer aussi gratifiant que démoralisant. Faites un pas à la fois et n'essayez pas de prédire l'avenir. Et surtout, demandez de l'aide. Vous pourriez découvrir des sources de soutien là où vous vous y attendez le moins. Pour en savoir plus, adressez-vous au personnel du Programme d'aide aux employés et à leur famille de votre entreprise.



Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Appelez-nous pour obtenir plus d'information, pour fixer un rendez-vous de consultation ou pour accéder à n'importe lequel des services de votre PAEF; nos représentants du service à la clientèle sont prêts à répondre à vos questions en tout temps, jour et nuit, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1.866.398.9505 | 1.800.663.1142 (Toll-Free English)

1.866.433.3305 (ATS) | 514.875.0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)



Homewood
Health | Santé