



Guide complet pour prendre soin d'un parent âgé

Ces conseils utiles vous permettront de mieux prendre soin d'un proche vieillissant grâce à des renseignements sur la manière de reconnaître les signes indiquant qu'une aide supplémentaire est nécessaire, les types de soutien disponibles et les façons d'y accéder.

Prendre soin de parents âgés à la maison

Nous voulons tous que nos parents âgés se sentent plus en sécurité et soient heureux dans leur propre maison. Prendre soin des personnes âgées, surtout celles qui souhaitent rester dans leur maison, peut nécessiter des précautions ou des services supplémentaires que les aidants familiaux doivent connaître.

Les 10 meilleurs conseils pour prendre soin de parents âgés à la maison

- 1.** Créez un cercle de soins — un groupe de membres de la famille, d'amis et de professionnels qui vous aideront à prendre soin de votre proche.
- 2.** Demandez à votre proche de signer une procuration afin que vous puissiez parler à son équipe de soins de santé et obtenir les coordonnées de son médecin, de ses spécialistes et de son hôpital local.
- 3.** Obtenez des renseignements à jour au sujet des médicaments d'ordonnance et en vente libre de votre proche.
- 4.** Conservez vos propres copies des documents juridiques, comme des directives préalables, des directives de fin de vie, etc.
- 5.** Évaluez la sécurité à domicile lors de votre prochaine visite pour éliminer les risques de chute et vérifier les extincteurs, les détecteurs de fumée et de CO₂.
- 6.** Recherchez les organismes locaux qui se spécialisent dans les améliorations ou modifications de domiciles pour les aînés.
- 7.** Pensez à un système d'alerte médicale avec détection automatique des chutes qui appelle à l'aide même si votre proche ne le peut pas.
- 8.** Découvrez les options de transport, y compris les applications de voiturage.
- 9.** Soutenez une bonne alimentation en vous inscrivant à des services de repas ou d'épicerie en ligne.
- 10.** Installez des applications sur le téléphone cellulaire de votre proche pour faciliter les communications vidéo avec votre famille et ses amis afin de réduire l'isolement; planifiez aussi des appels téléphoniques réguliers.

Comment accéder aux soins à domicile pour offrir un mode de vie autonome à votre proche

Si le moment est venu pour votre proche de bénéficier d'un soutien supplémentaire en matière de soins personnels tout en vivant de façon autonome, de nombreux organismes privés sont disponibles (recherchez en ligne les « services de soins à domicile » dans votre communauté ou www.yp.ca). De l'aide gratuite est également offerte par l'intermédiaire du système de santé de chaque province pour les aînés admissibles.

Les services à domicile offerts par les ministères provinciaux de la Santé varient, mais comprennent notamment les services suivants :

- ✓ Aide aux soins personnels
- ✓ Soins infirmiers à domicile
- ✓ Évaluations des risques à domicile
- ✓ Entretien ménager
- ✓ Services de préparation des repas
- ✓ Programmes de soutien comportemental
- ✓ Soins de répit
- ✓ Options de soutien amélioré

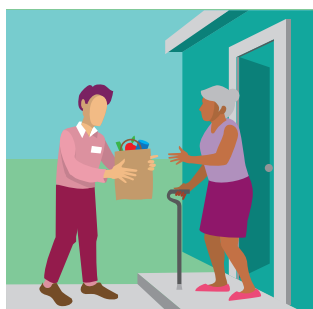
Services pour faciliter la vie autonome des aînés

À mesure que l'on vieillit, certaines activités deviennent plus difficiles à accomplir. Pour faciliter la vie des aînés, envisagez de mettre en œuvre un ou plusieurs services utiles suivants :



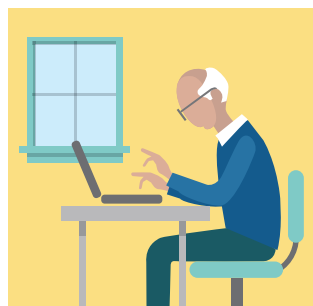
Services d'entretien de la pelouse

L'entretien de la pelouse peut être difficile pour les aînés, en particulier pour ceux qui ont des problèmes de mobilité. Embaucher quelqu'un pour tondre la pelouse et garder la cour bien entretenue peut réduire le stress.



Livraison de l'épicerie

Conduire jusqu'à l'épicerie, pousser le chariot ou décharger les sacs peut être fatigant et stressant pour les adultes vieillissants. Faire livrer l'épicerie directement à leur porte élimine une grande partie de cette inquiétude et peut vous rassurer.



Plateformes et services de magasinage en ligne

Aidez les parents âgés à configurer des comptes en ligne de leurs magasins préférés afin qu'ils puissent recevoir ce dont ils ont besoin directement à leur porte.



Soins personnels à domicile

Les aînés peuvent également bénéficier de services à domicile pour les soins personnels comme le bain, la coupe des ongles, la coupe des cheveux et de nombreux autres services. En 2018, le taux horaire moyen national du secteur privé pour les soins à domicile était de 13,50 \$ à 21,13 \$ (source : care.com).

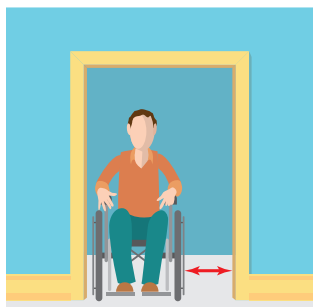


Service de préparation des repas

Une partie de la vie autonome consiste à préparer des repas, mais il pourrait être avantageux de recevoir la livraison de repas sains cuisinés.

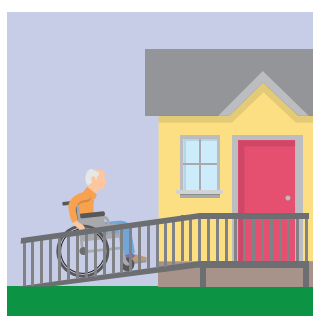
Modifications du domicile pour assurer la sécurité de vos proches

La vie autonome pour un aîné peut nécessiter des ajustements à la maison. Notamment :



L'élargissement des portes

Pour ceux et celles qui utilisent une marchette, une canne ou un fauteuil roulant pour se déplacer, il peut être nécessaire d'élargir les portes.



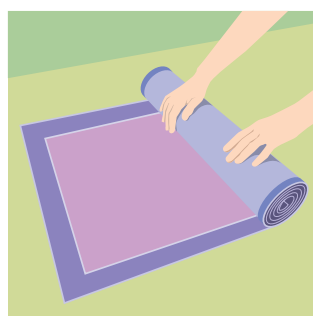
L'installation de rampes intérieures/extérieures

Les escaliers représentent un défi pour ceux et celles qui utilisent un fauteuil roulant, de sorte que les rampes intérieures/extérieures peuvent faciliter les déplacements.



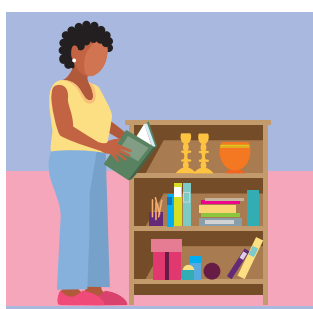
L'installation de rampes de transfert pour porte

Lorsqu'un aîné vieillissant est en fauteuil roulant ou en fauteuil électrique, il peut avoir de la difficulté à rouler au-dessus de la petite élévation du seuil des portes. L'installation de rampes de transfert pour porte facilite les déplacements.



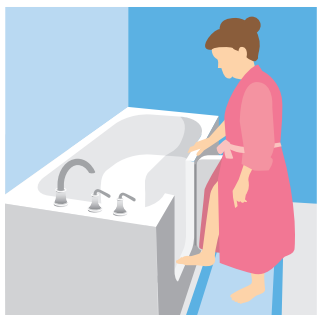
Le retrait des tapis

Retirez les objets qui pourraient faire trébucher, comme les tapis, pour éviter les chutes et les blessures prévisibles.



Garder les articles sur les tablettes inférieures

Tendre le bras pour prendre des articles sur des tablettes élevées peut fatiguer les muscles et causer une chute.



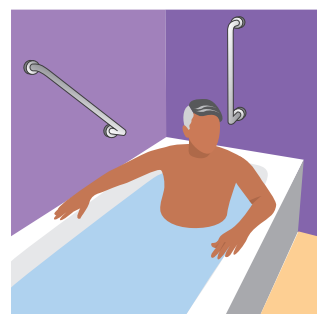
L'installation d'une baignoire à accès latéral

Le bain peut s'avérer difficile si on doit entrer dans une douche ou une baignoire dotée d'une paroi élevée. Une baignoire à accès latéral facilite cet accès.



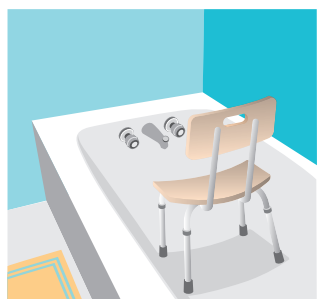
L'installation de bandes de sécurité

Les bandes de sécurité texturées et antidérapantes dans le bain ou la douche peuvent aider à éviter les chutes lorsque le plancher de la douche devient glissant.



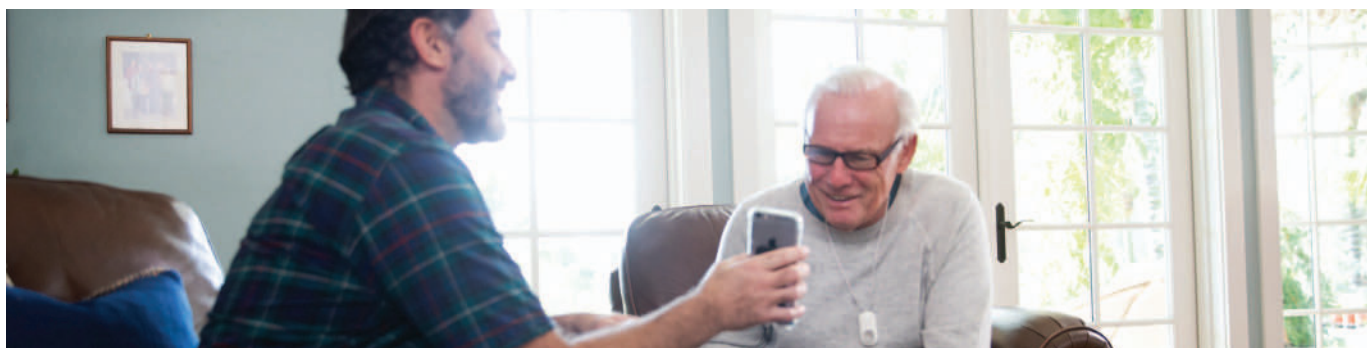
L'installation d'une barre d'appui dans la douche

Les barres d'appui dans le bain ou la douche peuvent augmenter la stabilité.



L'installation de chaises de bain

Une chaise de bain éliminera le besoin de se baisser ou de se lever dans une baignoire.



Comment effectuer la transition entre la vie à la maison et un centre de vie autonome

Il peut être difficile de trouver un nouveau mode de vie pour les adultes plus âgés, surtout pour ceux qui veulent donner le plein contrôle de leur vie à leurs proches.

Que sont les centres de vie autonome pour aînés?

Les centres de vie autonome pour aînés sont des habitations conçues pour les personnes âgées de 55 ans et plus.

La catégorie des centres de vie autonome englobe une vaste gamme d'habitations, allant des communautés de style appartement aux coopératives d'habitation.

Les résidents des communautés de centres de vie autonome continuent de vivre selon le même style de vie qu'ils avaient à la maison. Le principal avantage est de permettre à une personne de conserver son autonomie tout en lui donnant le plein contrôle de sa propre vie.

Avantages des centres de vie autonome :

- ✓ Un environnement social et sécuritaire
- ✓ Une certaine supervision de la part des membres du personnel
- ✓ Les options de milieu de vie sans entretien
- ✓ Les offres de programmes et d'activités pour rester actif
- ✓ Les forfaits de repas offerts
- ✓ Certaines unités d'habitation peuvent être équipées ou non d'une cuisine complète
- ✓ Très peu de restrictions ou de règles concernant les horaires
- ✓ La transition facile entre une vie autonome et une vie assistée lorsque l'établissement de retraite offre plusieurs niveaux de soins aux aînés au même endroit

Lorsque votre proche décide de déménager dans un centre de vie autonome :

Énumérez leurs besoins

Décidez quelles tâches sont trop difficiles à résoudre en raison de leur âge et quels sont leurs besoins. P. ex., du personnel de soutien, des centres d'activités, etc.

Déterminez votre budget

Combien d'argent vous êtes capable et prêt à dépenser. La majorité des centres de vie autonome exigent des frais initiaux et des frais mensuels récurrents.

Visitez plusieurs centres de vie autonome

Ce sera avantageux d'effectuer une visite pour évaluer leur propreté, la qualité de la collectivité et l'amabilité du personnel.

Étudiez le contrat

Lisez le contrat pendant que vous êtes sur place et en présence d'un administrateur. N'oubliez pas de demander des précisions, au besoin.

Comment déterminer le moment où il faut considérer l'option du logement avec assistance pour mon parent âgé

Si prendre soin d'un parent âgé est devenu accablant en raison de ses besoins physiques, il est peut-être temps de songer à un mode de vie assistée.

Grille d'évaluation du mode de vie assistée

Voici une grille d'évaluation que vous pouvez utiliser pour déterminer si un mode de vie assistée convient aux besoins de votre proche vieillissant :



Hygiène : a-t-il de la difficulté à prendre soin de lui-même, comme prendre un bain ou une douche, se brosser les dents et se passer la soie dentaire, aller à la salle de bain?



Préparation des repas : mange-t-il suffisamment et peut-il préparer des repas sains?



Entretien du domicile : son domicile est-il en bon état et généralement propre?



Prise de décision et mémoire : a-t-il pris des décisions inhabituelles ou lui arrive-t-il d'avoir des oublis?



Problèmes de mobilité : avez-vous des inquiétudes au sujet de sa mobilité à son domicile ou à proximité de celui-ci?



Risque de chute : risque-t-il de chuter?

Le moment est-il venu de songer à des services de soutien personnel ou à un centre de vie pour aînés?



C'est une étape naturelle de la vie : tout le monde a un jour ou l'autre besoin d'aide pour effectuer certaines choses qu'ils avaient l'habitude de tenir pour acquises. Vos réponses aux questions suivantes vous aideront à déterminer si votre proche a besoin d'aide à son domicile.

1. Votre proche a-t-il perdu du poids, peut-être en raison de difficultés à cuisiner et à préparer des repas? ☐ Oui ☐ Non
2. Leur cuisine semble-t-elle mal approvisionnée en aliments, peut-être parce qu'ils ont de la difficulté à faire leurs courses ☐ Oui ☐ Non
3. Avez-vous remarqué des ecchymoses noires ou bleues qui pourraient indiquer que votre proche tombe parfois? ☐ Oui ☐ Non
4. Avez-vous remarqué des changements dans leur apparence ou leur hygiène qui pourraient indiquer qu'ils ont de la difficulté à faire leur toilette, à se laver et à s'habiller? ☐ Oui ☐ Non
5. La maison de votre proche est-elle propre et bien rangée? Sinon, il pourrait avoir besoin d'aide pour effectuer les tâches d'entretien ménager. ☐ Oui ☐ Non
6. Votre proche a-t-il des brûlures sur la peau qui pourraient indiquer qu'un accident s'est produit en cuisinant? ☐ Oui ☐ Non
7. Y a-t-il des signes indiquant que votre proche ne prend peut-être pas ses médicaments selon les directives, comme des comprimés en trop à la fin d'une période d'ordonnance? ☐ Oui ☐ Non
8. Avez-vous remarqué des changements comportementaux chez votre proche qui pourraient indiquer que la responsabilité de s'occuper de sa propre personne est trop lourde? ☐ Oui ☐ Non
9. Votre proche a-t-il tendance à se perdre ou à errer, peut-être en raison de problèmes cognitifs ou de mémoire? ☐ Oui ☐ Non
10. Votre proche a-t-il besoin d'un moyen rapide, facile et fiable de demander de l'aide sans avoir à se rendre au téléphone s'il fait une mauvaise chute ou en cas d'urgence médicale? ☐ Oui ☐ Non

Chaque « Oui » indique le besoin d'un type de service de soutien personnel pour votre proche. Discutez des besoins de votre proche avec son professionnel de la santé et utilisez les informations inscrites dans ce Guide pour vous aider à obtenir l'aide dont ils ont besoin.



Comment gérer le stress et la fatigue de l'aidant

Les aidants peuvent être dépassés par les pressions qui se rattachent aux soins à apporter à leurs parents âgés, à leur famille et à eux-mêmes. N'ayez pas peur de demander ou de chercher de l'aide.

Tout le monde a besoin de parler à quelqu'un et de trouver du soutien lorsque les choses se corsent. Prendre soin de parents âgés peut parfois être difficile, mais il existe plusieurs façons d'obtenir du soutien lorsque vous en avez le plus besoin, notamment :

Les groupes de soutien en ligne : être en mesure de parler à des gens qui peuvent faire face aux mêmes défis que vous rencontrez est un excellent moyen de trouver du soutien et des réponses pour les situations difficiles. Les groupes de soutien en ligne ne vous offriront pas le soutien en personne que vous pourriez vouloir, mais vous serez en mesure de parler à des milliers d'aidants comme vous et d'obtenir de leur part des informations. Vous pouvez rechercher des réseaux spécialisés de soutien pour aidants sur les sites Web de la Société canadienne du cancer, de la Société Alzheimer, de Parkinson Canada, et de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC.

Les groupes de soutien locaux pour aidants : pour obtenir le soutien en personne que les groupes en ligne n'offrent pas, vous pouvez le demander à des groupes de soutien locaux. Assoyez-vous et discutez avec d'autres aidants et obtenez directement des solutions, des informations et de l'aide. Pour trouver ces groupes, vous pouvez communiquer avec les centres communautaires pour aînés à proximité ou le site Web de la collectivité locale.

Les services d'assistance téléphonique : de nombreuses lignes d'assistance téléphonique pour aidants existent pour que vous puissiez parler à quelqu'un d'une difficulté à laquelle vous êtes confrontée ou d'un problème que vous ne savez pas comment résoudre.

Les médias sociaux : des réseaux comme Facebook ont des groupes et des pages qui traitent de tous les sujets, y compris les soins aux aînés. Vous n'avez qu'à rechercher un groupe axé sur les soins aux aînés, et vous pourrez établir des liens avec des personnes du groupe, poser des questions et obtenir des recommandations.

Comment s'occuper d'un parent vivant loin de vous et obtenir l'aide appropriée

Parfois, vous ne pourrez pas vous trouver près de vos proches âgés.

Voici trois façons de mieux gérer les soins à distance :

Gérez les finances de votre proche

Aider à gérer les finances d'un proche âgé peut rassurer tous les intervenants. Selon votre région, plusieurs organismes peuvent vous diriger vers les meilleures voies à suivre et les documents juridiques adéquats avec des conseils pour prendre en charge les finances d'un proche âgé.

Prendre les dispositions pour assurer la présence d'aidants professionnels offrant des services non médicaux

Le soutien et les soins à domicile sont une forme de soutien hautement personnalisé, allant de l'entretien ménager à l'organisation du transport. Dans votre région, trouvez une entreprise de soins et services à domicile pour tous qui offre une gamme complète de services de soutien et de soins aux personnes atteintes de troubles physiques, médicaux ou de mémoire.

Embaucher ou investir dans les systèmes médicaux de soins à domicile

Les systèmes d'alerte médicale de Lifeline peuvent vous aider en vous offrant une variété de services pour réduire le stress des soins de longue distance (diverses options à la page suivante).

Programmes de soins à domicile des gouvernements provinciaux et territoriaux

- Alberta Health Services Home Care
- British Columbia Home and Community Care
- Manitoba Home Care Services
- New Brunswick Home First Program
- Newfoundland and Labrador Home Support Program
- Nova Scotia Home Care
- Ontario Home and Community Care
- Prince Edward Island COACH Program (Caring for Older Adults in the Community and at Home)
- Quebec CLSC (Les centres locaux de services communautaires/Local community services centres)
- Saskatchewan Personal Care Home Benefit
- Northwest Territories Home and Community Care
- Nunavut Home and Continuing Care
- Yukon Home Care



Votre meilleur appel pour la sécurité, l'autonomie et la tranquillité d'esprit

Une solution d'alerte médicale Lifeline existe pour tous les besoins et tous les budgets.

HomeSafe Standard



Obtenez un soutien cordial, rapide et professionnel en appuyant sur un bouton lorsque vous êtes à l'intérieur ou autour de la maison. Conçu pour les personnes qui passent une grande partie de leur temps à la maison et qui souhaitent pouvoir accéder à une aide d'urgence à tout moment, de jour comme de nuit.

HomeSafe avec détection de chutes



Un pendentif d'alerte médicale qui peut appeler à l'aide même quand vous ne le pouvez pas.¹ La détection automatique des chutes en fait un excellent choix pour les personnes ayant un historique, un risque ou une crainte de chuter.

On the Go



On the Go est la solution mobile qui vous donne la liberté de sortir tout en ayant accès à l'aide rapide, experte et amicale de Lifeline.² Elle comprend également une protection contre les chutes.¹ Elle est idéale pour les personnes âgées qui veulent rester actives en toute tranquillité d'esprit, à domicile ou en déplacement.

Distributeur de médicaments MedReady



Un moyen simple et abordable de gérer même les régimes médicamenteux les plus complexes. Conçu pour les personnes qui sont souvent hospitalisées en raison d'erreurs de prise de médicaments, qui ont des régimes médicamenteux compliqués ou qui ont tendance à oublier de prendre leurs médicaments.

Tous les services sont offerts avec un communicateur sans fil spécial pour les clients ne disposant pas d'un téléphone fixe.

1. L'équipement peut ne pas détecter toutes les chutes. Les chutes indétectables peuvent inclure les chutes lentes, les chutes de faible hauteur et les glissades depuis une position assise. S'ils le peuvent, les utilisateurs devraient toujours appuyer sur le bouton lorsqu'ils ont besoin d'aide.

2. La protection On the Go pour l'extérieur et le service sans fil pour l'intérieur du domicile sont assujettis à l'accès réseau suffisant ou à la couverture suffisante du fournisseur réseau sans fil tiers applicable. Certaines restrictions s'appliquent selon la disponibilité et la couverture du fournisseur de téléphonie cellulaire tiers. La portée du signal peut varier.

Appelez dès aujourd'hui pour savoir si
Lifeline peut assurer la sécurité de votre
proche à domicile

1 800 LIFELINE
(1 800 543-3546)

Lifeline

www.lifeline.ca