

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Les bons soins au bon moment : les options en soins aux aînés

Il vient un moment où un parent âgé commence à avoir de la difficulté à se déplacer ou à avoir d'importants problèmes d'audition ou de vision ou encore des problèmes cognitifs majeurs. Nous nous demandons alors quel serait le meilleur moyen de lui fournir les soins requis. Par ailleurs, la mort de son conjoint nous amènera également à nous demander si ce parent âgé arrivera à se débrouiller tout seul.

Reconnaître le besoin

Il est parfois difficile de déterminer le moment où un parent âgé pourrait avoir besoin d'aide. Voici quelques signes pouvant indiquer que l'être cher a plus de difficulté à se débrouiller :

- Il néglige l'entretien de la maison ou son hygiène personnelle
- Il saute des repas ou s'alimente peu; le réfrigérateur et le garde à manger sont quasiment vides
- Ses activités et sa mobilité sont limitées; il sort rarement de chez lui ou n'utilise qu'une ou deux pièces dans la maison
- Les factures ne sont pas payées

Assumer le rôle d'aidant naturel

Il se pourrait qu'en tant qu'aidant naturel, vous deviez assumer plus de responsabilités. Dans la mesure où la santé du parent âgé se détériore, l'aide occasionnelle que vous lui fournissez dans l'entretien ménager ou les emplettes pourrait se transformer rapidement en aide à temps plein.

Si cela se produit, le moment est propice pour explorer d'autres options, telles que les services d'aide à la vie autonome, les résidences pour personnes âgées ou les maisons de soins infirmiers.

L'aide à la vie autonome et ses composantes

Les soins à domicile. Il existe une variété de services d'aide permettant aux personnes âgées de rester dans leur milieu de vie naturel. Certains sont gratuits; d'autres sont offerts à prix réduit par des organismes de services communautaires. Il pourrait s'agir :

- De soins infirmiers ou de services de physiothérapie ou d'ergothérapie
- D'aide à domicile par des auxiliaires de santé et de services sociaux (assistance aux soins d'hygiène, ménage, etc.)
- D'un programme de visite à domicile
- De la popote roulante
- D'un service de transport
- D'un système de télésurveillance.

Les résidences pour personnes âgées et les ensembles résidentiels. Si la maison est devenue trop grande pour votre parent âgé, le moment est venu de penser aux appartements pour personnes âgées ou aux ensembles résidentiels. Les aînés y vivent de manière indépendante et y disposent souvent de services communs, par exemple, une piscine, un sauna ou un centre récréatif offrant des activités créatives ou des programmes de loisirs.

Accueillir le parent chez vous. Il y a certains avantages à vous occuper chez vous de la personne âgée. Cela vous permet de resserrer les liens avec elle ou d'avoir l'occasion de lui rendre ce qu'elle vous a donné. Il se pourrait aussi que votre parent âgé soit disposé à s'occuper des enfants de temps à autre. Cependant, il est important de se poser ces questions : y aura-t-il suffisamment de place? votre maison est-elle sécuritaire pour une personne âgée? y aura-t-il moyen de l'adapter si jamais sa mobilité devait diminuer?

Les soins de relève. Si vous avez choisi d'accueillir le parent âgé chez vous, il serait souhaitable de prévoir des soins de relève. Cela pourrait vouloir dire avoir recours à des services d'entretien ménager ou loger votre parent ailleurs de temps à autre pour vous offrir un répit.

Dans certaines situations – que ce soit en raison de problèmes cognitifs, de santé ou de sécurité, il est nécessaire de passer à un niveau de soutien plus poussé. Le cas échéant, voici les choix qui s'offrent à vous :

- **Les maisons d'accueil pour personnes âgées.** La plupart permettent une vie autonome, tout en offrant des services comme les repas, le transport et des activités organisées. Dans certaines maisons, les aînés peuvent recevoir des services de soutien comme les soins infirmiers ou de l'aide pour prendre un bain, s'habiller ou exécuter d'autres tâches quotidiennes, s'il y a lieu.

- **Les maisons de soins infirmiers ou centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD).** Ces établissements s'adressent aux aînés ayant besoin des services d'une infirmière ou de soins prolongés.

- **Les soins palliatifs.** Ce type de soins peut être fourni à domicile, dans une maison de soins infirmiers, au CHSLD ou à l'hôpital. Ils comprennent des services de gestion de la douleur ainsi qu'un soutien émotionnel, spirituel et physique pour toute personne qui requiert des soins en fin de vie.

Les rencontres de consultation

Avant d'aller de l'avant, il est important de consulter toutes les personnes jouant un rôle dans le processus de soins – les autres membres de la famille, les amis intimes et-ou les actuels fournisseurs de soins.

Évidemment, si possible, votre parent âgé doit avoir l'occasion de dire son mot, et, ce, afin de lui permettre de conserver une certaine maîtrise sur sa vie, ce qui est essentiel pour son bien-être émotionnel. Il serait bon d'aborder la question des soins à domicile ou d'un éventuel déménagement avant qu'une situation d'urgence impose des changements subits. Il est important que la personne âgée conserve un sentiment d'indépendance et de dignité.

Soyez à l'écoute de ses préoccupations et efforcez-vous de comprendre ses craintes. Veillez à ce que chaque conversation soit centrée sur sa santé et son bien-être ainsi que sur l'amour et la sollicitude que vous avez pour cette personne.

Les rencontres au sujet des soins à offrir à un parent âgé ne sont pas toujours faciles et, souvent, empreintes d'émotion. S'il s'y mêle un sentiment de perte et de chagrin, elles pourraient ranimer des conflits ou des problèmes familiaux non résolus. En plus de considérer les aspects pratiques, identifiez les ressources de soutien émotionnel et psychologique, tant pour votre parent âgé que pour vous et les autres membres de votre famille. Si vous avez des questions ou des préoccupations à l'égard des soins
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

aux aînés, n'hésitez pas à communiquer avec un professionnel.

L'évaluation des besoins et des préférences

Passez en revue les besoins de votre proche en matière de santé, de sécurité et de mode de vie ainsi que sur les plans cognitif, social et émotionnel. S'il recevait des soins à domicile, votre parent pourrait-il rester chez lui? Êtes-vous en mesure de vous organiser avec les autres proches pour lui offrir de l'aide? Y a-t-il des changements à apporter pour rendre sa maison plus sécuritaire? Vaudrait-il mieux que la personne âgée déménage pour se rapprocher d'un autre membre de la famille?

Vous devez aussi évaluer les ressources financières. Renseignez-vous sur le coût de chacune des options. Certains arrangements sont couverts en tout ou en partie par un régime provincial de soins de santé. Selon son état de santé, il se pourrait aussi que votre parent âgé soit admissible à un programme d'aide du gouvernement fédéral.

L'établissement d'une liste d'options

Mettez par écrit les options retenues par vous et votre parent âgé. Communiquez avec les organismes appropriés et demandez-leur de la documentation. Consultez leur site Web, s'ils en ont un. Rédigez une fiche de renseignements pour chacun, indiquant ce que vous savez à leur sujet : reconnaissance officielle, emplacement, style de logement, qualifications du personnel, services et agréments offerts, coûts. Ajoutez-y tout autre renseignement pertinent : programmes complémentaires, proximité des parents ou amis, etc.

Dressez ensuite une liste restreinte d'au moins trois fournisseurs de soins, établissements ou ensembles résidentiels préférés et prenez rendez-vous. Les spécialistes recommandent une entrevue en bonne et due forme et, si possible, une deuxième visite non annoncée.

La prise de décision

À moins d'être gravement malade ou confuse, la personne âgée devrait participer à la prise de décision au sujet de la prochaine étape de sa vie. Le rôle le plus efficace et le plus utile que vous puissiez jouer, c'est de lui fournir un appui et de l'information pour qu'elle soit en mesure de prendre la meilleure décision possible.

Le fait de se rendre compte qu'une personne âgée dans la famille a besoin d'aide soulève bien des questions et des inquiétudes. Une bonne connaissance des options et des niveaux de soins offerts vous permettra de répondre à la majorité de ces questions et d'apaiser la plupart de ces inquiétudes. Afin de déterminer la solution vous convenant le mieux, à votre parent âgé et à vous, commencez alors par une recherche approfondie.
décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.