

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.

Vivre de façon autonome

De nombreux aînés désirent demeurer chez eux et vivre de façon autonome, mais ils ont besoin d’un peu d’aide. Dès que la forme de soutien aura été déterminée et mise en place, ce mode de vie fonctionnera pour tous.

Déterminer le soutien nécessaire à la vie autonome

Même s’il est évident que l’aîné a besoin d’aide, il est important de ne pas sauter aux conclusions. Parlez avec lui de ses besoins et acceptez qu’il soit réticent à admettre qu’il a besoin d’aide. Affirmez sans hésitation que vous respecterez et appuierez ses choix.

Soyez attentif aux idées de l’aîné. Il saura où se trouvent les vraies difficultés et il sera en mesure de vous expliquer ce qu’il faut faire pour les résoudre. Demandez-lui de vous préciser ses difficultés actuelles ou éventuelles, par exemple :

- le nettoyage et l’entretien de la maison
- le transport
- les courses et la préparation des repas
- le paiement des factures et les opérations bancaires
- les soins personnels
- les soins médicaux.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services 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.

Soyez patient et positif. Appuyez le désir d'indépendance de l'aîné. Ne critiquez pas s'il rejette certaines idées et n'oubliez pas qu'il a besoin de temps pour accepter l'aide qui lui est offerte.

Vérifiez la sécurité à la maison. Une vue faible, des capacités auditives et une mobilité réduites constituent des problèmes de nature à compromettre la sécurité de l'aîné, autant à la maison qu'à l'extérieur. Faites-le participer à la vérification des risques éventuels et parlez des divers moyens d'améliorer sa sécurité.

À l'intérieur de la maison

- La maison est-elle bien éclairée, particulièrement près des entrées, des escaliers et des endroits où la nourriture est préparée?
- Des tapis ou des moquettes pourraient-ils causer une chute?
- L'aîné a-t-il besoin de rampes ou de barres d'appui dans la baignoire?
- La baignoire ou la douche est-elle équipée d'une base antidérapante ou d'un petit tapis?
- Les cordons électriques et autres sont-ils hors de portée et placés de façon sécuritaire?
- Existe-t-il des détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone? Fonctionnent-ils?
- L'aîné sait-il ce qu'il doit faire en cas d'incendie?
- Y a-t-il près de son lit un téléphone et une lampe de poche en cas d'urgence?
- Chaque téléphone est-il muni d'une liste de numéros d'urgence bien en vue?

À l'extérieur de la maison

- Les entrées, les marches et les chemins sont-ils bien éclairés et en bon état?
- La sonnette de porte fonctionne-t-elle?
- Les marches et les chemins sont-ils obstrués par de la neige, de la glace ou des feuilles?
- L'entrée est-elle dépourvue de tout obstacle, y compris des arbustes?

Les dispositifs d'aide. Selon les besoins, un fournisseur de soins de santé pourra recommander l'utilisation de dispositifs d'aide ou il suggérera des modifications dans la maison, par exemple, l'installation de rampes ou d'un ascenseur pour fauteuil roulant, l'utilisation d'une marchette ou d'un triporteur, des accessoires pour la cuisine ou la salle de bains et les articles permettant de s'habiller plus facilement.

- Essayez d'organiser une évaluation à domicile par un thérapeute.
- Avant d'acheter des fournitures médicales dispendieuses ou des accessoires présentés dans un catalogue, consultez le thérapeute. Souvent, les magasins non spécialisés offrent des solutions plus simples et moins dispendieuses.
- Avant d'acheter un article dispendieux comme un fauteuil roulant, utilisez la location à court terme. Ainsi, l'aîné saura qu'il s'agit d'une bonne décision.
- Parlez avec l'aîné de l'aide financière disponible. Si nécessaire, remplissez les formulaires et effectuez un suivi afin de vous assurer qu'il tire profit de toute l'aide financière à laquelle il a droit.

Être prêt en cas d'urgence. Un plan d'urgence permettra à tous d'avoir l'esprit tranquille.

- Pensez aux services d'intervention d'urgence. Ils fournissent une petite sonnette d'alarme que l'aîné pourra porter sur une chaîne et utiliser en situation de crise pour demander un professionnel de la santé.
- Afin d'assurer que le téléphone est toujours à portée de la main, installez un cordon téléphonique plus long ou un téléphone sans fil.
- Assurez-vous que chaque téléphone est muni d'une liste des numéros d'urgence et qu'elle est bien en vue.
- Au cas où il ne pourrait vous joindre, fournissez à l'aîné les numéros de téléphone d'autres membres de la famille et d'amis.
- Rendez visite à l'aîné tous les jours ou assurez-vous qu'un autre membre de votre famille le fasse.
- Si possible, demandez à un voisin d'effectuer une certaine surveillance; assurez-vous qu'il soit en mesure de communiquer avec vous et qu'il connaisse les autres numéros d'urgence.

Bien que le vieillissement puisse entraîner des moments difficiles, en connaissant mieux les besoins de l'aîné, les vôtres et les options de soutien qui lui permettront de vivre de façon autonome, vous l'aiderez à vieillir avec dignité. Le fait de maintenir une communication claire et ouverte, d'assurer sa sécurité et de le soutenir dans ses décisions lui permettra de maintenir son autonomie et sa sécurité le plus longtemps possible.