

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 soins à distance

De nos jours, il arrive souvent que les membres de la famille habitent à des centaines de kilomètres l'un de l'autre. Et, tandis que la famille s'éparpille toujours un peu plus, de nombreux enfants adultes sont confrontés à une dure réalité : comment prodiguer des soins à distance à des parents âgés?

Pour ces familles, la distance qui existe entre l'enfant adulte et ses parents âgés pourrait présenter des difficultés très particulières en matière de soins. Les personnes qui prodiguent des soins à distance sont confrontées aux mêmes préoccupations émotionnelles et financières que celles qui le font dans leur voisinage, sauf qu'elles éprouvent en plus de la culpabilité et de l'anxiété du fait qu'elles ne peuvent être auprès des êtres chers.

Cependant, les soins à distance peuvent être efficaces : il suffit de planifier et de ne rien laisser à l'improvisation. Voici quelques conseils pour faciliter les soins à distance.

Faites participer les parents âgés au processus décisionnel. Il est généralement préférable pour tous que la personne en cause participe activement à l'élaboration du plan visant à lui prodiguer des soins. Essayez de discuter ouvertement de ses besoins avec elle et voyez ensemble de quelle façon vous pouvez vous assurer de répondre à ses besoins. Faites preuve de respect envers elle et confirmez que vous intégrez ses commentaires et ses désirs dans le plan de soins. Vous serez ainsi assuré que chacun sera satisfait des résultats.

Planifiez des vérifications de routine. Instaurez une routine en ce qui concerne les appels téléphoniques, les courriels et autres formes de correspondance. Des communications régulières sont importantes, à la fois pour vous et pour votre parent. Vous avez là une excellente occasion de partager des moments, de poser des questions et de vous tenir au courant de ce qui se passe dans sa vie.

Prévoyez l'imprévisible. Ayez un plan d'action pour parer aux urgences. Mettez de côté quelques jours de vacances au cas où vous devriez effectuer un déplacement à la dernière minute, prévoyez un montant supplémentaire dans l'éventualité où des soins d'urgence à domicile seraient nécessaires et procurez-vous un répertoire de fournisseurs et de ressources fiables et facilement accessibles. Si vous attendez qu'une situation de crise vous oblige à prendre une décision, vous réduisez les choix qui s'offrent à vous.

Communiquez avec des amis et des voisins qui habitent dans la même localité que vos parents âgés. Dressez une liste des personnes qui font partie de l'entourage de vos parents âgés et qui pourraient être en mesure de vous aider. Conservez leur numéro de téléphone et leur adresse, assurez-vous que ces renseignements sont à jour et communiquez avec elles de temps à autre. Ces personnes peuvent vous tenir au courant de ce qui se passe, vous aider en effectuant certaines tâches quotidiennes et passer un coup de fil à vos parents de façon régulière.

Notez les renseignements importants. Mettez par écrit l'endroit où vos parents conservent leurs documents importants tels que les polices d'assurance, les numéros de leurs comptes bancaires, leurs investissements, leur testament biologique et une procuration (en ce qui concerne les affaires juridiques, financières et les soins de santé). Il serait également bon d'avoir une liste des médecins que vos parents consultent ainsi que des hôpitaux et des cliniques où ils auraient reçu des soins médicaux. Si vous le pouvez, notez tous les médicaments que prennent vos parents (y compris la fréquence et la dose) et les allergies, s'il y a lieu.

Demandez du soutien pour vous-même. Il n’est pas facile de prodiguer des soins, surtout à distance, et les choses pourraient ne pas toujours se dérouler comme vous le souhaitiez. Si vous avez l’impression que la situation vous échappe, parlez-en à quelqu’un – un ami, un conjoint, un groupe de soutien ou un conseiller en soins aux aînés. Vous pourrez ainsi recevoir un soutien qui vous aidera à gérer les situations difficiles. Vous éprouverez aussi un grand réconfort et un regain de force en constatant que vous n’êtes pas seul.

En raison de votre rôle d’aidant à distance, la relation avec vos parents pourrait devenir plus tendue et votre stress personnel pourrait s’en trouver accru. Gardez en mémoire que vous ne pouvez tout faire seul; acceptez l’aide offerte et réservez-vous du temps personnel. Réalisez qu’il vous est impossible de répondre à tous les besoins de vos parents, mais que votre démarche les aidera réellement à obtenir les soins nécessaires.
© 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.