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.

Vous et vos parents âgés : comprendre les différentes étapes des soins aux aînés

Le vieillissement s'effectue graduellement, tout comme les besoins en soins de santé. Si vous savez à quelle étape se trouve maintenant l'aîné et celles à prévoir, il vous sera plus facile, pour l'aîné et pour vous, de planifier en fonction des besoins futurs.



La première étape des soins aux aînés : une aide extérieure pourrait être nécessaire

Il se pourrait que vous éprouviez de la difficulté à accepter le fait que l'aîné commence à avoir besoin d'une aide extérieure, car cette réalisation signifie que vos rôles sont sur le point de changer et l'adaptation pourrait s'avérer difficile, pour l'aîné et pour vous.

D'instinct, vous tentez d'ignorer les signes indiquant qu'il se produit des changements. Cependant, il est important de reconnaître le moment où il devient nécessaire d'obtenir de l'aide; vous pourrez lors trouver les solutions adéquates et ainsi atténuer le stress de chacun.

Le vieillissement entraîne des changements naturels qui se manifestent progressivement, entre autres :

- une plus grande fatigue
- des douleurs articulaires
- une baisse de la vision
- une perte auditive
- des trous de mémoire
- une modification des habitudes de sommeil
- une plus grande sensibilité aux maladies

Les signes annonçant la nécessité d'obtenir une aide extérieure. Vérifiez s'il s'est produit des changements au plan de l'entretien ménager ou des habitudes personnelles. En principe, un aîné ne modifie pas ses habitudes, sauf s'il a une bonne raison de le faire. Le courrier qui s'empile ou l'absence de nourriture dans la maison pourrait signaler un problème.

Ce que vous pouvez faire pour aider. L'aide extérieure dont l'aîné a besoin sera probablement minime. Comme les aînés s'efforcent de préserver leur indépendance, votre « ingérence » pourrait contrarier votre parent âgé.

- Apportez du soutien, tout en respectant le droit de l'aîné à prendre des décisions.
- Encouragez-le à passer régulièrement des examens de la vue et de l'ouïe et assurez-vous que ses lunettes ou son appareil auditif sont en bon état et correspondent à ses besoins.
- Parlez-lui de l'aide qu'il doit obtenir et passez en revue ce que vous et votre famille pouvez faire. Soyez honnête en ce qui concerne les limites de chacun.

© 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.

- Expliquez à l'aîné ses options en matière d'aide extérieure, entre autres :
    - un service d'entretien ménager
    - une personne qui effectuera le jardinage et de menus travaux
    - une entreprise de déneigement ou de déglaçage
    - les services de livraison d'aliments et de produits pharmaceutiques
    - les options de paiement des factures de téléphone
- Assurez-vous que son domicile est sécuritaire et, s'il présente des risques, parlez-en avec l'aîné. L'éclairage doit être adéquat et les endroits passants doivent être exempts de cordons électriques et de tapis encombrants. N'oubliez pas de vérifier l'éclairage extérieur et assurez-vous que les entrées et les passages sont sans danger.

Comment planifier l'avenir. Bien que cela puisse sembler difficile au départ, il est important d'entamer avec l'aîné une discussion au sujet de ses besoins et de ses options futurs, afin que chacun ait l'esprit en paix.

- Commencez dès maintenant à parler des futures conditions de logement. Demandez à votre parent s'il a des idées à ce sujet.
- Parlez de ses moyens financiers. L'aîné a-t-il des épargnes ou des investissements? A-t-il signé une procuration?
- En pensant au moment où ses besoins d'aide extérieure seront plus grands, parlez des options qui s'offrent à lui.
- Vérifiez s'il a un testament récent et suggérez-lui de rédiger un testament biologique; ainsi, en cas d'invalidité, ses volontés en matière de soins médicaux seront respectées.
- Assurez-vous de savoir où se trouvent tous les documents importants.

La deuxième étape : une aide extérieure est vraiment importante

Cette étape sera le résultat d'un déclin progressif ou elle pourra être précipitée par une maladie soudaine ou un accident, et les causes seront d'ordre physique ou cognitif.

Ce moment peut s'avérer stressant pour toutes les personnes concernées et, plus particulièrement, pour l'aidant naturel. En raison de cet accroissement de vos responsabilités, vous vous demanderez sans doute si vous allez pouvoir y arriver et vous serez préoccupé par le bien-être de l'aîné.

C'est le moment de tire profit de toute l'aide qui s'offre à vous, car, avec la meilleure volonté du monde, il vous est impossible de tout faire.

Ce que vous pouvez faire pour aider. Il est important de bien connaître la situation. Parlez aux personnes qui prodiguent des soins à l'aîné afin de savoir exactement quels sont les besoins actuels de l'aîné et ce dont il aura besoin plus tard.

- Parlez avec l'aîné de ses nouveaux besoins. Soyez positif, prévenant et soulignez que sa vie ne tire pas nécessairement à sa fin.
- Discutez de façon réaliste du soutien que vous pouvez offrir. Soyez honnête en ce qui concerne vos limites.
- Renseignez-le sur les services de soutien.
- Passez en revue les arrangements possibles et leurs coûts.

- Organisez avec les autres membres de la famille une rencontre au cours de laquelle vous parlerez des besoins de l'aîné afin de déterminer le soutien que chacun est en mesure d'offrir.

- N'oubliez pas de respecter le droit de l'aîné à prendre lui-même des décisions, à la condition que ces choix ne présentent aucun risque pour sa santé ou sa sécurité.

La deuxième étape : les conditions de logement. En aidant l'aîné à prendre des décisions éclairées à l'égard de son nouveau mode de vie et de l'endroit où il vivra, n'oubliez pas que si sa santé se détériore, les options relatives à l'hébergement devront être modifiées en conséquence. Selon les choix qui seront faits, les conditions de logement de l'étape deux pourraient être de courte durée.

La vie autonome. Grâce à une aide extérieure, il se pourrait que l'aîné puisse continuer de vivre chez lui. Demandez à un fournisseur de soins de santé compétent dans ce domaine d'effectuer une évaluation du domicile de l'aîné et de suggérer l'utilisation d'appareils fonctionnels ou des modifications au logis qui faciliteront la mobilité de l'aîné et renforceront sa sécurité.

Vous pensez à prendre l'aîné chez vous? Pour obtenir de plus amples renseignements à ce sujet et des suggestions qui vous permettront de faciliter la transition, consultez notre bibliothèque en ligne.

Le déménagement dans une résidence pour personnes âgées. Lorsque la vie autonome devient difficile, bon nombre d'aînés décident de déménager dans une résidence pour personnes âgées. Selon le type de résidence, cette option pourrait offrir l'avantage de répondre à ses besoins courants et futurs. Les résidences pour personnes âgées sont très différentes en ce qui concerne leur dimension, leur style, les services offerts, les activités récréatives, leur emplacement et, bien sûr, les coûts. Il est important de bien évaluer toutes les options avant de prendre une décision.

La troisième étape : des soins de longue durée deviennent nécessaires

Quand les problèmes de santé ou cognitifs tels que la démence deviennent sérieux, des soins personnels ou médicaux de longue due durée deviennent essentiels. À moins que vous ou l'aîné ayez les moyens financiers d'assurer des soins vingt-quatre heures sur vingt-quatre, il y a de fortes chances qu'à cette étape, vous soyez dans l'obligation de placer l'aîné dans un établissement de soins de longue durée.

Bien que cette décision soit habituellement inévitable, elle vous rendra malheureux, car vous aurez l'impression d'avoir laissé tomber l'aîné. Efforcez-vous d'accepter le fait que cette décision était nécessaire et que vous avez agi comme vous deviez le faire. N'oubliez pas que la culpabilité, la colère et la frustration constituent des réactions normales à une situation indépendante de votre volonté. De plus, centrez vos énergies sur le choix du bon établissement de soins de santé et sur le passage en douceur à ce nouveau mode de vie pour lui.

La troisième étape : les conditions de logement. Le fournisseur de soins de santé de l'aîné vous fera des recommandations fondées sur les besoins médicaux et personnels dont il a besoin. Visitez plusieurs établissements et, si possible, faites participer à la prise de décision les autres membres de la famille ou des amis de la famille. Selon votre région, les options relatives au logement comprendront des foyers pour personnes âgées, des centres hospitaliers de soins de longue durée ou un centre hospitalier traitant les maladies chroniques.

Bien que chaque étape du vieillissement puisse présenter des moments difficiles pour toutes les personnes en cause, le fait de comprendre ce que vous et l'aîné vivez, ainsi que ce que vous réserve l'avenir, vous aidera à mieux gérer tous ces changements. En maintenant avec l'aîné un dialogue clair et honnête et en agissant toujours pour le mieux, que ce soit pour vous ou pour l'aîné, vous serez en mesure de gérer ce que la vie vous réserve.