LE GUIDE DES AÎNÉS





WWW.LIANASSERVICES.COM | T. 1.877.450.3365



Notre histoire

"Je ne sais pas quoi faire, par où commencer. Je suis débordé. Je n'ai ni le temps ni les ressources. Je veux simplement ce qu'il y a de mieux pour maman et papa..."

Nous entendons souvent ces mots inquiets lorsqu'une personne doit faire face à la transition de vie d'un proche. Nous avons tous des amis, connaissances ou même des membres de la famille qui ont vécu cette situation – l'insécurité, la vulnérabilité et la frustration causées par une période difficile chargée d'émotion.

Lianas est née de mes propres expériences auprès de parents proches qui faisaient face à ces défis. Mes 25 années à la haute direction d'entreprises m'ont permis de connaître à fond l'industrie de services. En combinant cette pratique à mon sens de l'empathie, et suite à des études exhaustives du marché de transition des aînés canadiens, Lianas Inc. a vu le jour.

Lianas aborde la transition des aînés de façon pratique. Nous développons des approches personnalisées dans la recherche de résidences, relocalisation, réduction des inventaires de biens personnels, déménagement et services de soins à domicile. Nous utilisons toutes les ressources à notre disposition afin de vous offrir ce qu'il y a de mieux et vous soulager du poids causé par ces bouleversements.

Le Guide des aînés de Lianas a été créé afin de venir en aide aux familles faisant face aux multiples questions et préoccupations engendrées par la transition de vie d'un parent âgé. Ce guide aborde plusieurs sujets dont les soins à domicile, la vie en communauté de retraite, des conseils pour une transition en douceur ainsi que des liens et ressources utiles.

Je vous remercie de votre intérêt. Nous sommes là pour vous aider.

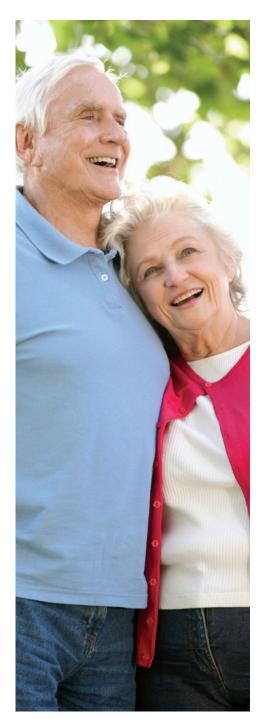
Matt Del Vecchio Président fondateur





TABLE DES MATIÈRES

LE GUIDE DES AÎNÉS



CHAPITRE 1 DEMEURER À LA MAISON OU VIVRE DANS UNE COMMUNAUTÉ DE RETRAITE - PG. 5

"Quel est le meilleur choix?"

CHAPITRE 2 DEMEURER CHEZ SOI - PG. 8

"Qu'on est bien à la maison"

CHAPITRE 3 VIVRE DANS UNE MAISON DE RETRAITE - PG. 11

"J'aurais dû m'y installer plus tôt!."

- Résidences de retraite pour personnes autonomes
- Résidences pour personnes semi-autonomes
- Résidences pour personnes en perte d'autonomie et souffrant de troubles de la mémoire ou pertes cognitives
- Soins de longue durée

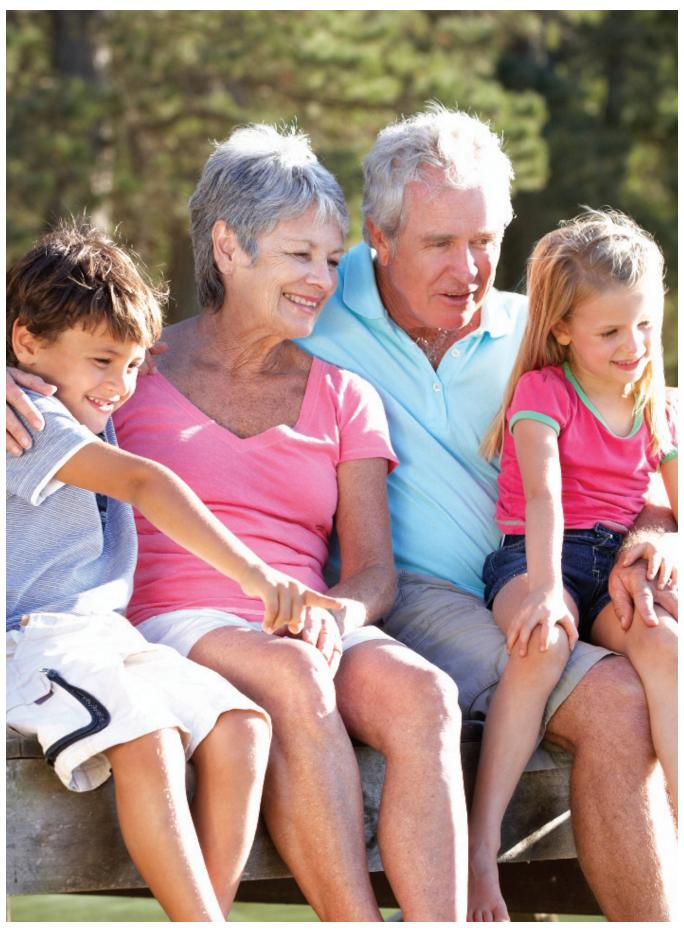
CHAPITRE 4 ASTUCES POUR UNE TRANSITION EN DOUCEUR

- Avant le déménagement
- Après le déménagement

LIENS UTILES ET RESSOURCES - PG. 23

- PG. 20







DEMEURER À LA MAISON OU VIVRE DANS UNE COMMUNAUTÉ DE RETRAITE

"Quel est le meilleur choix?"

vous avez des parents âgés, vous vous êtes sûrement questionné au sujet de leur proche avenir. Ils peuvent être autonomes et ne présenter aucune faiblesse physique ou cognitive. Il est possible qu'ils envisagent de déménager dans une résidence pour personnes

autonomes qui améliorerait leur qualité de vie et les libérerait de l'entretien quotidien d'une maison. Plusieurs souhaitent se joindre à une communauté qui transformerait leur vie sociale tout en leur offrant la paix d'esprit sachant qu'ils pourraient profiter des services offerts au besoin.

Toutefois, un tout autre scénario se présente lorsqu'une perte d'autonomie est à prendre en considération. Vous serez alors confrontés à de difficiles questions; vaut-il mieux installer vos parents dans une résidence de retraite, les laisser vieillir confortablement à la maison ou les entourer d'un réseau qui leur procurera le soutien et les soins nécessaires? Peu importe la situation, il s'agit d'une décision importante qui est souvent une grande cause de stress pour toutes les personnes concernées.

AMORCER LA CONVERSATION

Si vous sentez que vos parents s'isolent ou souffrent de solitude, qu'ils ont du mal à entretenir la maison ou que leur bien-être et sécurité sont mis en cause, il est temps pour vous d'aborder le sujet. Changer les habitudes et le mode de vie de vos proches est une décision considérable qui requiert réflexion et organisation, et cette transition doit être délicatement abordée avec respect, compassion et sensibilité

Voici quelques questions clés que vos parents pourraient se poser :

- Est-ce que je me sens seul(e) ou isolé(e) en vivant seul(e) à la maison?
- L'entretien de la maison est-il devenu difficile et pénible?
- Ai-je parfois des "oublis" qui peuvent mettre mon bien-être et ma sécurité en danger?
- Est-ce plus difficile de me souvenir de tout ce que je dois faire comme payer mes factures à temps?
- Est-ce que je saute des repas parce que je n'ai pas envie de cuisiner?
- Est-ce que je néglige mon hygiène? Est-ce que j'oublie de prendre mes médicaments?
- Suis-je inquiet(iète) d'être seul(e) si je tombais ou si j'étais malade?
- Ai-je arrêté de voir ma famille et mes amis?
- Ai-je glissé ou suis-je tombé(e)?
- Ma médication est-elle devenue difficile à gérer?

CHAPITRE 1 | DEMEURER À LA MAISON OU VIVRE DANS UNE COMMUNAUTÉ DE RETRAITE



Si la réponse est "oui" à l'une de ces questions, il serait bon d'envisager un déménagement en maison de retraite. Il est important d'insister sur l'aspect positif d'un tel déménagement, soit la paix d'esprit quant à l'entretien, les repas préparés, la sécurité 24 heures, et une vie sociale active grâce à de nombreux programmes récréatifs.

Comme pour toute décision sérieuse, il faut du temps, de la recherche et de la préparation avant d'arrêter votre choix sur la meilleure option possible. Informez-vous au sujet des communautés de retraite et de ce qui est particulier à la vie en résidence. Réfléchissez au mode de vie qui conviendrait aux vôtres et au type d'établissement qui y correspond.

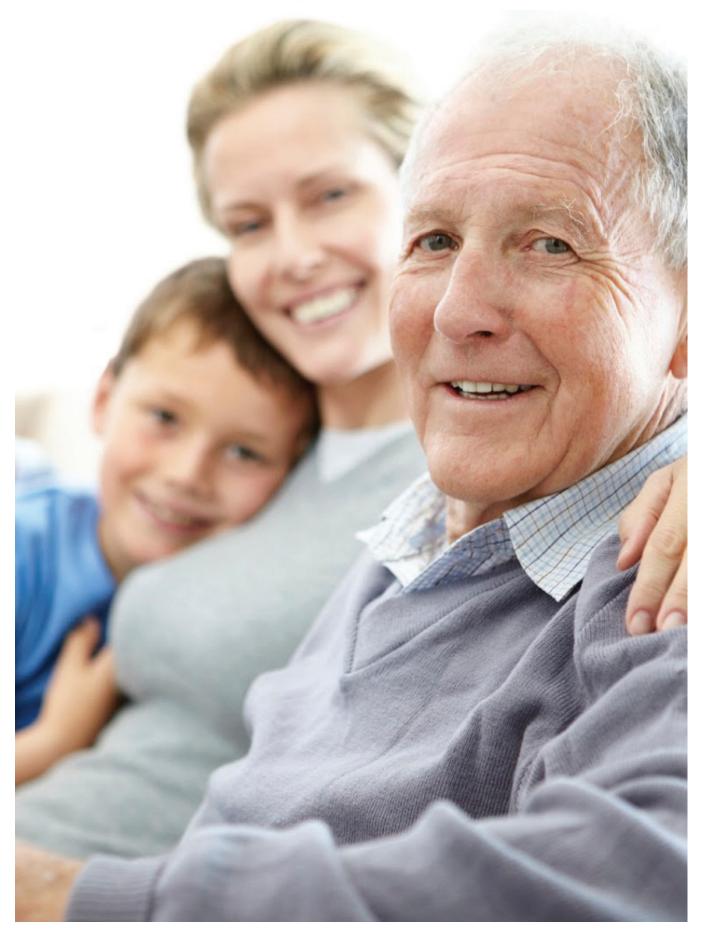
Il vaut mieux planifier d'avance – il est plus facile de prendre une décision lorsque vos proches ne sont pas en situation de crise. Une bonne organisation permettra un changement de mode de vie moins bouleversant et moins stressant. Quand vient le moment d'envisager un tel changement, épaulez vos parents dans l'étude des options s'offrant à eux alors qu'ils sont encore en mesure de faire un choix éclairé. Trop souvent, nos aînés attendent le point de non-retour avant de considérer une transition de vie. Les possibilités sont alors considérablement réduites.

Vous et vos proches pouvez discuter de la situation avec des amis ou membres de votre entourage qui ont vécu une expérience semblable. Leur parcours pourrait vous inspirer et vous guider lors de la prise de décisions difficiles et c'est aussi une occasion de partager vos angoisses et inquiétudes. Ne vous limitez pas à une solution ou un endroit qui conviennent à vos besoins présents. Tentez de visualiser quelle sera la situation dans quelques années, alors que vos parents prendront de l'âge.

Avant de prendre votre décision finale, il est recommandé aux futurs résidents de passer du temps au sein de ce qui sera leur nouveau milieu de vie. Rappelez à vos parents qu'il s'agit de leur nouvelle communauté et les résidents seront leurs voisins. Dans plusieurs établissements, ils partageront repas et activités avec un groupe de personnes. Prenez le temps de vous familiariser avec la culture de l'endroit. Portez attention à ce qui est important à leurs yeux et aux vôtres. Désirent-ils être entourés de personnes qui leur ressemblent et partagent leurs intérêts? N'oubliez pas que les activités offertes correspondent aux goûts et préférences de la majorité des résidents. Tout établissement possède un calendrier événementiel; n'hésitez pas à participer à certaines activités afin de vous faire votre propre idée. Plusieurs résidences vous inviteront à prendre part au diner, où vous pourrez juger du menu et de l'ambiance de la salle à manger.

L'emplacement est également un facteur considérable. Votre nouvelle résidence se situe-t-elle à proximité de votre famille et de vos amis? Désirez-vous avoir accès au transport public, à certains commerces ou services? En prenant de l'âge, les déplacements peuvent devenir plus complexes. Il est donc crucial de prendre ces points en considération lors de la sélection de votre nouvelle résidence.





CHAPITRE 2



DEMEURER CHEZ SOI

"Qu'on est bien à la maison"



soin de nos proches à domicile peut s'avérer un défi de taille et étourdissant en ce

qui a trait aux ressources disponibles et au temps consacré. Vous

pouvez toutefois choisir cette solution afin de permettre à vos parents de demeurer à leur domicile.

Il est possible pour vos proches de prendre de l'âge en demeurant chez eux de façon sécuritaire grâce à une panoplie de mesures et de services tels que l'installation d'équipement de sécurité et l'offre de soins de santé et aide-ménagère à domicile.

Demeurer à la maison présente plusieurs avantages :

- Demeurer chez soi est un choix personnel et personnalisé. Chaque individu, mode de vie ou situation est unique. Demeurer à la maison permet de faire appel à des services répondant aux besoins ciblés de vos proches en fonction de leurs préférences, tels que des soins de santé à domicile. Puisqu'il s'agit de services établis sur une base individuelle, les soins de santé à domicile se révèlent efficaces, permettant de limiter les déplacements et les coûts administratifs reliés à de nombreuses visites en établissements de soins de santé. Ces soins à domicile sont prodigués par des équipes de professionnels de la santé incluant des infirmières, des auxiliaires, des travailleurs sociaux, des thérapeutes et des médecins. Ce type de suivi s'avère d'une importance cruciale dans les cas de maladies chroniques.
- Demeurer chez soi facilite la convalescence. Demeurer à la maison permet à un individu de conserver son indépendance et sa dignité et représente une alternative aux défis de notre système de santé tels que de longues périodes d'attente pour recevoir des soins ou un service de placement, l'engorgement qui affecte les services d'urgence, la mauvaise utilisation des lits d'hôpitaux et la pénurie de placements à long terme.
- Demeurer chez soi rapproche la famille. La maladie resserre les liens familiaux. Les membres d'une même famille se révèlent être une ressource nécessaire d'appui émotionnel, psychologique et pratique pour des parents âgés et vulnérables. Savoir nos proches entourés dans un environnement de leur choix contribue à réduire le sentiment de culpabilité qui peut-être ressenti par les aidants naturels. Les aînés profitant de cette situation ne sont pas confrontés à des horaires de visites, famille et amis vont et viennent à leur gré. Ceci contribue au maintien des réseaux sociaux, en gardant contact avec voisins et amis. Les liens familiaux s'en trouvent renforcés, et les bénéfices physiques et psychologiques sont considérables puisque les parents aînés demeurent dans un environnement familier qui regorge de souvenirs.



• **Demeurer chez soi en toute sécurité.** Demeurer à la maison permet aux aînés de vaquer à leur quotidien dans leur propre environnement sans les soumettre à des changements de vie drastiques. Cela favorise l'appartenance à une communauté, en leur permettant par exemple de fréquenter leurs commerces habituels où ils ont leurs repères.

Bien qu'il y ait de nombreux avantages à **demeurer chez soi**, cette solution présente également certains inconvénients.

Voici certains facteurs à considérer :

- Le stress des aidants naturels. Il s'agit de la principale problématique dans le soutien des aînés à domicile. Trop souvent, malgré leur bonne volonté, les aidants s'épuisent physiquement et moralement. La situation peut parfois devenir accablante. Cela peut créer des tensions entre les membres d'une même famille.
- Les modifications et rénovations de la propriété. Certains ajustements sont à prévoir dans l'installation d'équipement assurant la sécurité des aînés. Parfois même, des rénovations se révèlent une nécessité. En fonction de la demeure et de la mobilité de ses habitants, il se peut que les travaux génèrent d'imposantes dépenses et prennent du temps. Il faut créer les plans, trouver un contracteur de confiance, et compléter les travaux. Ceci devient particulièrement laborieux si la demeure est située dans une région isolée.
- Sécuriser la maison. Sans modifications, certaines structures peuvent représenter un risque de chutes et blessures pour les aînés. Selon l'Agence de Santé Publique du Canada, les chutes représentent la principale cause de blessures menant à l'hospitalisation des aînés canadiens. L'agencement intérieur est crucial quant à la sécurité de nos aînés; trop de meubles ou tapis peut affecter la mobilité d'un individu.
- **Perturbations** = **Résistance.** Votre parent peut s'opposer vivement à toute modification de son environnement, peu importe que sa sécurité soit en cause. Il est fréquent qu'un individu refuse tout changement à son domicile, puisque les ajustements effectués sont considérés comme des preuves de vulnérabilité et de perte d'indépendance.

Demeurer chez soi est une solution adéquate pour les aînés fonctionnels qui peuvent vaquer aux activités du quotidien telles que la préparation des repas, la toilette, s'habiller, se mouvoir (se lever du lit ou du fauteuil) et qui sont continents. Cette option est économe et est recommandée pour les aînés qui ne requièrent que quelques ajustements de sécurité et une aide minime à la maison, en fonction de leurs besoins et selon qu'ils vivent seuls ou en couple.







VIVRE DANS UNE MAISON DE RETRAITE

"J'aurais dû m'y installer plus tôt!"

fois que vos parents ont pris la décision de déménager dans une résidence pour aînés, il est important de s'informer des options qui vous sont offertes.

Voici un guide de ce qui est généralement disponible sur le marché :

RÉSIDENCES POUR PERSONNES AUTONOMES:

En prenant de l'âge, certaines personnes choisissent de déménager. Un aîné qui bénéficie de ses facultés physiques et cognitives est toujours autonome, mais peut choisir de s'entourer d'une collectivité de son âge afin de briser son isolement. Une résidence dédiée aux personnes autonomes est alors toute indiquée. Ces communautés encouragent un mode de vie actif tout en mettant à la disposition de leurs résidents des mesures de sécurité et des services dédiés aux besoins de leur âge.

Il existe plusieurs types de résidences pour personnes autonomes. Bien que l'on y retrouve plusieurs points communs, certaines différences sont notables.

Résidences de retraite

Différentes appellations sont utilisées pour désigner les communautés et résidences de retraite. En voici quelques-unes :

- Résidences de retraite pour personnes autonomes
- Résidences 55+
- Résidences 62+

Ces résidences offre généralement un minimum de services et sont considérées comme l'option la plus "autonome". Ces maisons sont appelées "résidences de retraite" puisque c'est exactement ce qu'elles sont : des domiciles pour retraités autonomes et actifs qui désirent vivre en communauté.

L'entretien des lieux communs est en général le seul service inclus, alors que la préparation des repas et l'entretien ménager des unités est à la charge des résidents. Les activités sociales sont organisées par les résidents. Les unités varient de la maison unifamiliale, au condo ou maisons en rangées. La majorité des résidents sont propriétaires de leur unité, même si l'on note des variations d'une communauté à l'autre. Si la location est une possibilité, il s'agit souvent d'une entente privée de bail avec le propriétaire ou d'une location sous forme de CO-OP.

CHAPITRE 3 | VIVRE DANS UNE MAISON DE RETRAITE



RÉSIDENCES POUR PERSONNES SEMI-AUTONOMES :

Les résidences pour personnes semi-autonomes permettent à l'individu de demeurer indépendant aussi longtemps que possible dans un environnement qui priorise l'autonomie, la dignité, l'intimité et la sécurité tout en mettant l'emphase sur la participation à la vie de famille et communautaire.

Les résidents de ces maisons profitent d'appartements privés ou semi-privés qui incluent une chambre meublée ou non, un espace cuisine et une salle de bain. Il existe plusieurs configurations d'appartements. Nous y trouvons ainsi des studios privés, des appartements privés d'une chambre, des appartements partagés d'une chambre (couples), et des aménagements de style dortoir.

Les résidences pour personnes semi-autonomes diffèrent les unes des autres. La plupart offrent toutefois les services suivants :

- Aide aux besoins quotidiens (toilette, habillement, repas, bain, etc.)
- · Programme de restauration avec trois repas par jour
- Activités éducatives
- Service d'appels d'urgence dans les unités privés et les espaces communs
- Activités d'exercices physiques
- · Services de santé et administration des médicaments
- Entretien ménager
- Service de bain et d'habillement
- Service de toilette et de soins incontinents
- Activités récréatives
- Transport assisté
- · Programmes de soins et bien-être
- Service de sécurité 24 heures

CHAPITRE 3 VIVRE DANS UNE MAISON DE RETRAITE



Voici certaines caractéristiques pouvant différer d'une résidence à l'autre:

- Type d'unités disponibles: Location de studio privé, appartements d'une ou deux chambres à coucher avec cuisinette équipée d'un petit réfrigérateur et micro-ondes.
- Accessibilité: Les salles de bains et cuisines sont aménagées de façon à accueillir les fauteuils-roulants ou marcheurs.
- Salle à manger commune: Ce service permet de recevoir et de socialiser sans avoir à quitter l'établissement.
- Services et équipements fournis: Les résidences pour personnes semi-autonomes offrent en général un service de trois repas quotidiens, l'accès à un centre de conditionnement physique, un salon de beauté, un bureau de poste et le service de transport assisté, des activités et événements planifiés par le personnel, et parfois même des voyages.

Il est très important de vérifier les compétences et l'expérience de l'administrateur de la résidence, ainsi que des pourvoyeurs de service, avant d'arrêter votre choix sur un établissement. En général le nombre de membres du personnel et ses qualifications varient selon la taille de la résidence, les services offerts ainsi que les besoins de la clientèle. Un personnel typique inclut des directeurs d'activités, des administrateurs et employés de gestion, des auxiliaires certifiés, des gérants en services alimentaires, des directeurs de soins de santé et bien-être, du personnel d'entretien, des infirmiers et auxiliaires aux soins de toilette, ainsi que certains membres du personnel contractuels tels que médecins, diététistes, nutritionnistes, thérapeutes et professionnels de soins de beauté.

Lorsque vous évaluez le personnel d'une résidence, assurez-vous que leur nombre et leur compétence permet de :

- Répondre aux besoins des résidents vingt-quatre heures sur vingt-quatre
- Répondre aux urgences et aux besoins imprévus des résidents
- Répondre aux besoins exprimés par la famille des résidents

Un personnel de qualité est composé d'individus possédant l'éducation et les aptitudes nécessaires à l'accomplissement de leurs tâches auprès des résidents et qui bénéficie d'une formation continue afin de répondre aux besoins évolutifs de la clientèle.







RÉSIDENCES POUR PERSONNES EN PERTE D'AUTONOMIE ET SOUFFRANT DE TROUBLES DE LA MÉMOIRE OU PERTES COGNITIVES

Nous associons en général un âge avancé à un corps fatigué, mais que se passe-t-il lorsque l'esprit s'altère au point de modifier la personnalité d'un individu et d'effacer ses souvenirs? Nous avons tous déjà oublié où nous avons rangé nos lunettes mais lorsqu'une personne n'arrive plus à se souvenir du nom de ses proches, il s'agit des effets dévastateurs de pertes cognitives associées à la maladie d'Alzheimer ou la démence. Alors qu'il devient impossible de soigner ou ralentir la progression et les conséquences de ces conditions, les familles des personnes atteintes doivent s'adapter à la nouvelle réalité de leur parent.

Un rapport de L'Alzheimer's Association daté de 2014 estime qu'en Amérique 5,2 millions d'individus souffrent de la maladie. De ce nombre, 5 millions sont âgés de 65 ans et plus, dont 3.2 millions de femmes et 1.8 millions d'hommes. L'Alzheimer et la démence sont deux des principales conditions de troubles de la mémoire. Les soins spécialisés pour pertes cognitives couvrent un éventail varié de besoins en fonction des patients et de la sévérité des symptômes, allant du repérage jusqu'à sécuriser l'environnement du patient afin de prévenir l'errance.

Les soins pour pertes cognitives demandent une toute autre formule que celle nécessaire à la vie en résidence pour personnes semi-autonomes. Bien que la préparation des repas, l'entretien ménager et la lessive fassent toujours partie des services offerts, vous remarquerez un accompagnement accru pour accomplir les petits gestes du quotidien. Souvent, une attention particulière est portée aux activités planifiées afin d'inciter le patient à renouer avec ses intérêts et passe-temps.

En réponse aux défis que posent la maladie d'Alzheimer et la démence, certaines résidences sont vouées uniquement à ces soins particuliers, alors que d'autres possèdent une aile réservée aux résidents atteints, qui nécessitent un environnement plus encadré. L'aménagement des locaux est planifié en fonction d'éléments prouvés pour réduire le stress et l'anxiété des patients, tels que des sources supplémentaires de lumière naturelle, des espaces-mémoire situés à l'extérieur des chambres ainsi que des aires communes dégagées facilitant la circulation. Comme 60% des personnes atteintes d'Alzheimer font preuve d'errance, ces résidences s'assurent de minimiser les risques de fugues grâce à des équipements de sécurité et alarmes combinés à de fréquentes prises de présence des résidents.

Les installations des résidences vouées aux soins de troubles de la mémoire peuvent paraître moins attrayantes que celles de résidences pour personnes autonomes ou semi-autonomes. C'est un fait voulu puisque des recherches prouvent que les personnes souffrant d'Alzheimer ou de démence sont facilement désorientées et angoissées par des sources extérieures, d'où l'importance de les entourer d'un environnement calme et aéré.

CHAPITRE 3 | VIVRE DANS UNE MAISON DE RETRAITE



Certains résidents profitent d'un espace extérieur sécurisé leur permettant de prendre l'air et de participer à des activités de jardinage. Les lieux de rencontre, tels que la salle récréative et la bibliothèque sont des espaces communs. Les couloirs sont toujours peints dans une variété de couleurs claires et vives, afin d'aider les résidents à se repérer grâce aux codes de couleurs.

Les suites et unités sont offertes en option privées ou partagées. Quelques résidences offrent des appartements d'une chambre à coucher. L'aménagement ne propose pas d'espace cuisinette et l'équipement demeure minimal dans un effort de réduire les sources de stress et confusion. Plusieurs résidences disposent des "Boîtes Mémoire" à l'extérieur de chaque appartement. Ces "Boîtes Mémoire" contiennent des effets personnels et objets souvenir des résidents et servent de repères et de stimulants à la mémoire.

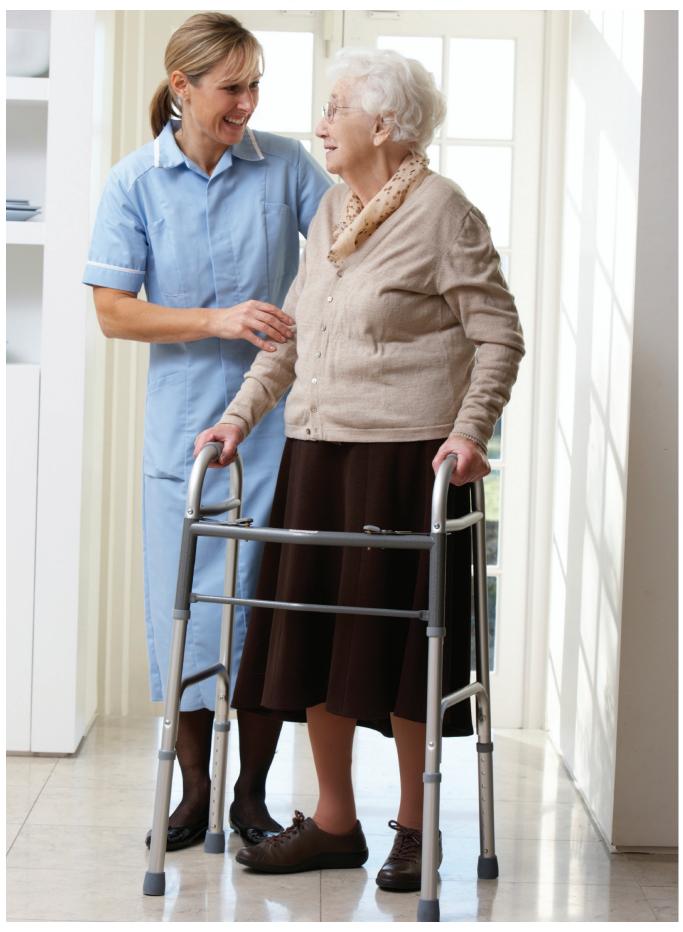
Les activités récréatives sont conçues en fonction des intérêts passés des patients, ce qui contribue à stimuler leur mémoire et renouer avec leurs souvenirs. Sont offerts des cours d'art, de musique, des jeux et des classes d'exercice physique. Certaines résidences proposent également des sorties accompagnées. Le personnel de ces établissements veille à toutes les tâches et responsabilité du quotidien, allant de l'entretien ménager et la lessive à la préparation des repas et le transport assisté. L'aide aux occupations quotidiennes fait partie du lot.

Les coûts associés à la vie en résidence pour soins de troubles de la mémoire peuvent être élevés. Certaines familles peuvent souhaiter une option moins onéreuse. Quelques résidences offrent un programme "allégé" aux patients ne présentant pas de risque de fugue et étant fonctionnels sans surveillance accrue. Cependant, nos aînés présentant des comportements d'errance et requérant une attention constante nécessitent un environnement sécurisé

Il est de première importance de faire des recherches et de visiter les résidences sélectionnées afin de vérifier si elles conviennent à vos proches. Vous pourriez visiter les lieux à différents moments de la journée ce qui vous permettrait d'être témoin du quotidien plutôt que de vous concentrer sur les périodes de repas et d'activités. Ayez vos sens bien aiguisés lors de ces visites. Toute odeur suspecte, telle que de l'urine, ou un bâtiment décrépi et de l'équipement désuet devrait vous mettre la puce à l'oreille.

Assurez-vous que le personnel est diplômé ou a reçu une formation adéquate en soins de troubles de la mémoire et pertes cognitives. Ces personnes seront en charge du bien-être de vos proches et doivent être en mesure de comprendre les effets de la maladie d'Alzheimer et de la démence sur le corps et l'esprit. Vérifiez que la résidence soit certifiée en soins de troubles de la mémoire et autorisée à prodiguer ce type de soins. Les défis posés par les soins liés à l'Alzheimer et la démence requièrent une attention particulière et certains établissements ont mis en place des mesures visant à gérer tous les aspects du quotidien de leurs patients, tant d'un point de vue physique que psychologique.





CHAPITRE 3 | VIVRE DANS UNE MAISON DE RETRAITE



SOINS DE LONGUE DURÉE :

Les établissements de soins de longue durée, ou CHSLD, sont destinés à des patients nécessitant la disponibilité de personnel infirmier 24 heures sur 24, tant pour les soins que pour la supervision et ce parfois en milieu sécurisé. Ces institutions offrent en général une surveillance accrue et des soins médicaux plus ciblés que les résidences traditionnelles.

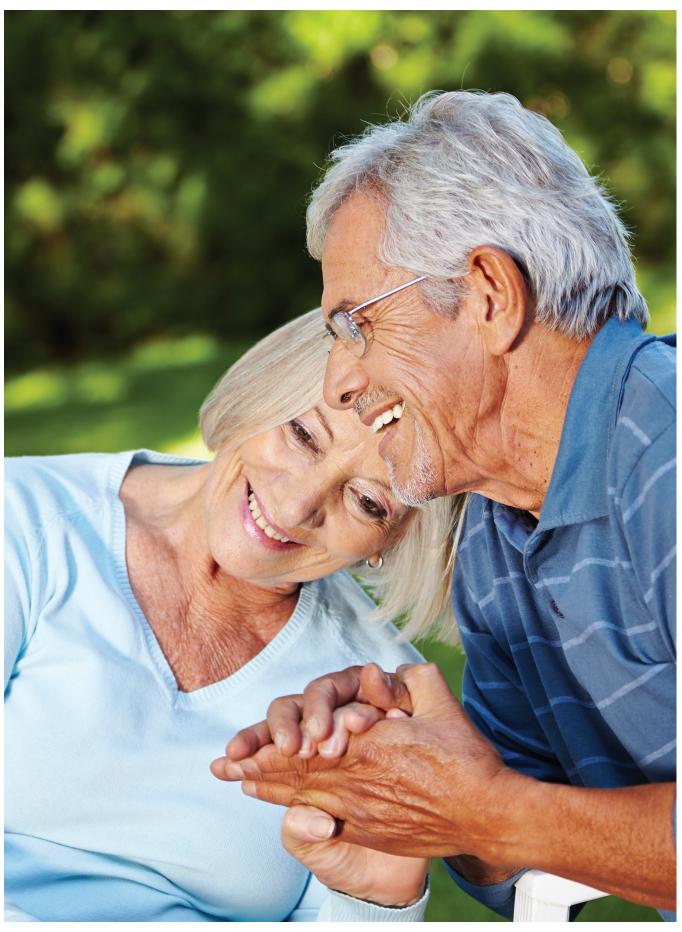
Les établissements de soins de longue durée, ou CHSLD, sont régis par des organismes gouvernementaux relevant du Ministère de la Santé et bénéficient de subventions gouvernementales.

Les résidents défraient une partie des frais en collaboration avec le gouvernement provincial qui en établi le montant. Les coûts couvrent les repas, l'entretien ménager, la lessive, l'entretien de la résidence et les frais administratifs. Il y a souvent des listes d'attente et vous pourriez ne pas avoir accès à l'établissement de votre choix.

Vous devriez considérer cette solution si la condition de votre proche nécessite :

- Des soins spécialisés 24 heures sur 24
- Une installation pouvant faire face à des changements de niveau de santé dans un cadre sécuritaire
- Une aide monétaire gouvernementale et la possibilité d'avoir accès à des soins subventionnés par l'État





CHAPTER 4



ASTUCES POUR UNE TRANSITION EN DOUCEUR

"C'est un nouveau départ!"

Parmi

presque 5 millions de Canadiens âgés de 65 ans et plus,

7.1% habitent des résidences spécialisées – maisons de repos, de soins et hôpitaux de soins de longue durée (4.5%), ou des maisons de retraite (2.6%). Le

recensement de 2011 démontre que malgré que la majorité habite toujours à la maison, les personnes âgées de 85 ans et plus demeurent généralement dans des établissements spécialisés. Quel que soit le choix de résidence de vos parents, un déménagement est toujours une source de stress.

La liste suivante propose des moyens permettant de faciliter leur transition.

AV	ANT LE DÉMÉNAGEMENT:
	Assurez-vous d'avoir effectué vos recherches. La préparation est la clé de votre succès.
	Il est très important d'impliquer vos parents autant que possible dans le processus de sélection.
	Portez attention aux inquiétudes et angoisses de vos parents et répondez-y.
	Rassurez-les. Ils ne perdent PAS contrôle de leur vie.
	Choisissez une résidence qui réponde aux besoins de vos proches. Portez une attention particulière à la localisation de l'établissement.
	Ne négligez pas l'aspect social et les centres d'intérêts de vos parents. Veillez à arrêter votre choix sur une résidence dont la culture partage leurs valeurs.
	Évaluez les coûts. Vous pouvez même établir une fiche comparative de résidences mesurant les différences de services et le rapport qualité/prix.
	De la même façon, rédigez une liste de Pour et Contre.
	Créez-vous des scénarios hypothétiques "Et si Papa tombait ?" et visualiser la situation à long terme et l'objectif ultime.
	Assurez-vous que tous les membres de la famille travaillent de concert pour le bien de vos parents.
	N'oubliez pas que plus vous attendez, plus vous risquez de faire face à des options limitées, particulièrement en situation de crise.
	Effectuez des visites aux établissements qui vous intéressent, et ce à différents moments de la journée. Ceci vous permettra d'entrer en contact avec des résidents et du personnel, et peut-être même d'assister à des repas ou activités.
	Lisez BIEN le contrat.
	Prenez connaissance de la politique des droits des résidents de l'établissement et de la procédure pour adresser un compliment, porter plainte ou signaler une situation problématique.
	Promenez-vous dans l'établissement afin d'établir des points de repère avant le déménagement et familiarisez vos parents avec le calendrier d'activités qui leur donnera une idée de leur nouveau quotidien.
	Consacrez le temps qu'il faut au déménagement. Au besoin, vous pouvez faire appel à un Gestionnaire de déménagement pour aînés qui s'occupera de la coordination de votre projet.
	Organisez une rencontre avec le Coordinateur de Bienvenue de votre résidence. L'accueil de nouveaux résidents est leur métier et ils sont de bon conseil pour vous aider à déterminer ce qui devrait être déménagé et comment aménager le nouvel appartement de vos parents.
	Ne planifiez PAS le déménagement un jour de fin de semaine. Il vaut mieux déménager en semaine alors que tout le personnel est en poste.
	Informez-vous au sujet de l'option "Invité". En effet, certains établissements proposent des suites meublées permettant un séjour d'essai avant un engagement définitif. Cette formule permet de faire l'expérience de la vie en résidence.
	Assurez-vous de bien compléter les formulaires d'historique des résidents. Ceci permet au personnel de mieux connaître les membres de leur communauté et de veiller à leur bien-être de façon personnalisée.
	Si vous vivez à l'extérieur de la ville, informez-vous au sujet de suites offertes pour visiteurs. Ces dernières sont généralement offertes à un coût moindre qu'une chambre d'hôtel et votre présence sera d'autant plus appréciée par vos parents lors de leur transition de vie.

APRÈS LE DÉMÉNAGEMENT :

Portez attention au stress lié au déménagement. C'est une réalité à laquelle nous faisons tous face, peu importe l'âge.
Chaque personne réagit à sa façon. Certains ne présenteront aucun symptôme alors que d'autres nécessiteront une période d'ajustement allant de quelques jours à plusieurs mois.
Soyez attentifs aux symptômes tels que l'anxiété, la confusion, la dépression et la fatigue. Certaines manifestations peuvent être exacerbées chez des sujets souffrant de démence, de pertes cognitives ou de santé fragile.
Facteurs de stress psychologiques : nombreux détails accablants, nouveaux numéros de téléphone,
annulation et transferts de services, frais coûteux. Facteurs de stress émotionnel : quitter la maison familiale et ses souvenirs, angoisse au sujet de la famille
et des amis. Sentiment de perte. Facteurs de stress physique : emballage des effets personnels, tri et nettoyage, manipulation de cartons
de déménagement. En tant qu'aidant naturel, vous pourriez vous-même vous sentir triste ou coupable et cet état est
parfaitement normal. Vous pouvez engager une aide temporaire afin de faciliter la transition de vos parents lors de cette période d'adaptation. Certaines aides à domicile sont disponibles 24 heures sur 24 pour une période
d'une semaine ou plus. Encouragez vos parents à maintenir leur routine quotidienne comme à la maison. Ils devraient par
exemple conserver leur abonnement à leur journal, ou continuer de prendre le thé l'après-midi ou de faire leur promenade quotidienne.
Invitez les membres de la famille et leurs amis à partager des repas à la salle à manger de leur nouveau "chez-soi".
Les membres de la famille devraient conserver la même attitude et effectuer les mêmes gestes qu'avant le déménagement. Si vous aviez l'habitude de rendre visite à vos parents tous les jours, continuez. La seule chose qui a changé est leur adresse.
Les résidences possèdent en général un comité de bienvenue qui accueille les nouveaux résidents et qui veille à les intégrer à la communauté. Ils pourront ainsi rencontrer des voisins qui partagent leurs intérêts. Les membres du comité s'assurent aussi de partager leurs repas avec les nouveaux venus afin
qu'ils ne se trouvent pas isolés. Prenez connaissance des documents d'accueil qui présentent les noms et numéros de téléphone importants ainsi que les règlements de l'établissement.
Rencontrez tous les directeurs et familiarisez-vous avec leurs rôles afin de vous adresser à eux en cas
d'urgence. Présentez vos parents au directeur de la programmation. Ce membre du personnel connait tout le monde sur place et est en mesure de faciliter l'intégration des nouveaux résidents.
Visitez vos parents autant que possible. N'hésitez pas à être accompagné des petits-enfants et animaux de compagnie.
Demeurez positifs et rappelez-vous que vous avez pris cette décision conjointement avec vos parents pour le bien de tous.

Cette nouvelle étape de la vie de vos parents comporte de grands changements qui peuvent être bouleversants pour eux. Il est important de faire preuve d'empathie et de comprendre que ce peut être difficile à accepter. En tant que membre de la famille, notre devoir est de les appuyer et de s'assurer qu'ils vivent avec respect et dignité.

Vous trouverez ci-dessous des ressources mises à la disposition des aînés et de leurs familles qui traversent une transition de vie :

1. Programmes et services offerts aux aînés au Québec

http://www4.gouv.qc.ca/EN/portail/citoyens/evenements/aines/pages/accueil.aspx http://www4.gouv.qc.ca/EN/Portail/Citoyens/Evenements/aines/Documents/Programs%20and%20services%20for%20 Seniors%202015-16%20Edition.pdf

2. Le Guide des programmes et services pour les personnes âgées de l'Ontario http://www.seniors.gov.on.ca/fr/seniorsguide/index.php

3. Comprehensive Checklist for Downsizing a Home, Making the Move, and Settling In http://organizeanddownsize.com/comprehensive-checklist-for-downsizing-a-home/

4. Home and Community Care – Government of Ontario http://www.ontario.ca/page/homecare-seniors

5. Soutien à domicile - Québec

http://www4.gouv.qc.ca/FR/Portail/Citoyens/Evenements/aines/Pages/service-soutien-domicile.aspx

 Sujets et services spécifiques aux aînés – Agence de Revenu du Canada http://www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdls/sgmnts/snrs/menu-fra.htm

7. Prestations et credits – Gouvernement du Canada http://www.cra-arc.gc.ca/nwsrm/txtps/2013/tt130206-fra.html

8. Crédit d'impot pour maintien a domicile des aînés – residence privée pour aines – Gouvernement du Quebec http://www.revenuquebec.ca/fr/citoyen/credits/maintien_domicile/depenses/residence/tables_de_calcul/default.aspx http://www.revenuquebec.ca/fr/sepf/formulaires/tpz-1029_md_7.aspx

9. Ontario Tax Credits and Benefits

https://www.ontario.ca/page/ontario-tax-credits-and-benefits

10. A Prescription for Safer Care:

https://www.cihi.ca/en/health-system-performance/quality-of-care-and-outcomes/patient-safety/a-prescription-for-safer-care

11. Les mauvais traitements envers les aînés - Gouvernement du Canada http://www.seniors.gc.ca/fra/pif/smt/mauvaistraitements.shtml#a

12. Société Alzheimer Canada

http://www.alzheimer.ca/fr

13. Fondation des Maladies du Coeur et de L'AVC

http://www.fmcoeur.com/site/c.ntJXJ8MMIqE/b.3562033/k.B98E/Accueil.htm?_ga=1.23127226.1409459664.1452480513

14. La Sociéte de l'arthrite

https://arthritis.ca/accueil

15. Société Canadienne du Cancer

http://www.cancer.ca/fr-ca/?region=qc

16. Parkinson Canada

http://www.parkinson.ca/site/c.kgLNIWODKpF/b.5842619/k.C7EB/Welcome/apps/s/custom.asp

17. Société Canadienne d'ophtalmologie

http://www.cos-sco.ca/information-sur-la-sante-visuelle/affections-oculaires/cataracte/

18. Long Term Care in Ontario. Contact CCAC

http://healthcareathome.ca/

19. Centres de santé et de services sociaux (CSSS) - Québec

http://sante.gouv.qc.ca/en/systeme-sante-en-bref/csss/

20. Que Faire Lors d'un Décès – Gouvernement du Québec

http://www4.gouv.qc.ca/FR/Portail/Citoyens/Evenements/deces/Documents/guide_deces_francais_2015_2016_webV4.PDF?PDF

Prenez le temps de vous renseigner sur les ressources et les organismes proposés par votre communauté qui pourraient répondre à vos besoins. Ces premiers pas sont importants dans l'acceptation de la situation et vous aideront à établir les étapes de la transition de vos proches tout en réduisant l'angoisse provoquée par des changements de vie.







LIANAS INC. DROITS D'AUTEUR © 2016

