

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.

Prendre soin de parents âgés : évaluer la situation, planifier les actions et communiquer

Prendre soin d'une personne âgée peut s'avérer une expérience très enrichissante, bien que parsemée de moments difficiles. Si vos parents ou vos beaux-parents ont besoin d'aide actuellement, vous vous sentez peut-être coupable et obligé de les aider. Si vous hébergez déjà un parent âgé chez vous, vous devez peut-être composer avec des tensions familiales ou des problèmes financiers résultant de sa présence. Si vous envisagez de prendre soin d'un parent âgé sans l'héberger, vous sentez peut-être que cette décision ne sera pas bien accueillie et vous éprouvez une certaine culpabilité à ne pas répondre aux attentes de bien des gens, y compris vous. Et pour compliquer la situation, le fait de travailler à temps plein influera directement sur le type de soins que vous pourrez donner.

Évaluer la situation

1. Évaluez soigneusement la situation actuelle de votre parent âgé et ses besoins actuels et futurs. Est-il autonome et en mesure de vivre seul actuellement? Pendant combien de temps encore? Préfère-t-il rester chez lui ou venir vivre avec vous? Quelles seraient les conséquences pour votre parent âgé de quitter son domicile et son quartier pour venir vivre avec vous?
2. Les besoins médicaux de votre parent âgé auront-ils des conséquences pour vous et votre famille? Quelles seront les incidences financières pour les personnes concernées? Aurez-vous facilement accès aux médecins, aux spécialistes et aux autres ressources de soutien de votre parent?
3. Évaluez *votre propre* situation. Votre travail vous oblige-t-il à habiter loin du lieu de résidence de votre parent âgé? La situation fait-elle en sorte qu'il n'est avantageux pour personne que vous vous occupiez de lui? Seriez-vous heureux de prendre soin de lui? Et votre parent le serait-il aussi? La meilleure solution consiste-t-elle vraiment à l'héberger? Êtes-vous apte physiquement, émotionnellement et financièrement à être le principal aidant de votre parent âgé? Si vous deveniez aidant à temps plein, comment cela affecterait-il votre vie professionnelle et familiale? En déménageant chez vous, votre parent perdrait-il des ressources qui sont en mesure de l'aider, ce qui vous laisserait presque seul pour vous en occuper?
4. Dans quelle mesure la réaction de vos amis et de votre famille vous affectera-t-elle? Serez-vous plus affecté émotionnellement si vous hébergez votre parent ou si vous vous en occupez à distance? Êtes-vous sensible à l'approbation de votre famille élargie et de vos relations?

Planifier les prochaines actions

Quoi que vous décidiez, vous devez veiller à ce que vos parents âgés reçoivent les soins qui assureront leur bien-être et leur sécurité. Dans ce but, organisez une réunion de famille pour déterminer le rôle que chacun peut jouer. N'oubliez pas de faire participer la personne concernée. Ce n'est pas parce qu'elle est diminuée physiquement qu'elle n'a plus d'opinions et d'idées valables et qu'elle ne peut plus prendre part aux décisions qui concernent ses soins.

Répartissez les tâches entre vous et mettez au point une méthode de communication pour que chacun reste informé de ce qui se passe. Par exemple, désignez un responsable des finances, un responsable des tâches quotidiennes comme la préparation des repas, la prise de rendez-vous et la tenue d'un registre commun des activités. Si vous envisagez de vous occuper de la personne âgée sans l'héberger, exposez vos raisons aux membres de la famille qui ne comprennent pas votre décision ou qui la désapprouvent. Expliquez-leur que vos responsabilités familiales et professionnelles vous empêcheront d'offrir l'environnement qui convient le mieux aux soins d'une personne âgée. Soulignez les avantages

financiers que vous tirez de votre emploi, ce qui permettra de payer des frais engagés pour des soins. Si vous sentez toujours des pressions de la part de votre famille, parlez à des collègues qui vivent une situation semblable, ou communiquez avec un conseiller du programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) pour trouver des moyens constructifs de résoudre la situation.

Préparer la famille

Si vous envisagez d'accueillir un parent âgé chez vous, vous devez avertir votre famille que cela entraînera des changements, qui pourraient se traduire par certains sacrifices financiers et certaines restrictions à la liberté de chacun, puisqu'il faudra assurer une présence continue à la maison si la personne ne peut rester seule. Expliquez-leur que ce ne sera pas toujours facile et qu'il faudra faire preuve de patience et de compréhension. Ne négligez pas pour autant votre propre santé physique et mentale. La présence d'une personne supplémentaire dont vous devez prendre soin pourrait accroître votre degré de stress. N'oubliez pas de vous accorder des temps libres. Allez marcher ou rencontrez des amis. Votre parent doit également être conscient de ce qu'implique la vie chez vous et du rôle qu'il aura à jouer.

Les recherches montrent que le maintien de relations intergénérationnelles est bénéfique à tous ceux qui y participent : les plus vieux demeurent actifs et ne tombent pas dans l'isolement, et les plus jeunes apprennent à prendre soin des gens qu'ils aiment. De plus, les enfants tirent généralement de cette expérience un sentiment d'appartenance et une connaissance des traditions familiales et des valeurs culturelles. Un conseiller du PAEF pourra également aider judicieusement chaque membre de la famille à réussir ce changement de vie.

C'est le moment idéal de fixer des limites et de déterminer des tâches et des habitudes que chacun pourra maintenir au fil du temps.

Mettre de l'argent de côté

Le fait d'avoir une personne de plus à la maison, ou de vous en occuper même si elle n'habite pas avec vous, peut vous imposer de nouvelles charges financières. Si cette personne a besoin de soins additionnels ou de visites médicales et que vous devez en assumer les frais, vous vous retrouverez avec de nouvelles contraintes financières. Si elle tombe malade ou perd son autonomie et nécessite une surveillance constante ou un séjour prolongé dans un établissement de soins, vous devrez trouver une source de financement supplémentaire. Déterminez les sources disponibles et les membres de votre famille élargie en mesure de contribuer financièrement.

Communiquer

Tenez les membres de votre famille informés de tous les aspects relatifs aux soins à donner à la personne âgée. Vous diminuez ainsi le risque d'oublier une visite médicale ou le ramassage de médicaments à la pharmacie. Restez en contact avec la personne âgée; rendez-lui visite souvent, ou téléphonez-lui si vous êtes loin, afin de maintenir le lien. Bien qu'il n'y ait pas de solution simple pour aider ses parents âgés, il ne faut pas hésiter à demander de l'aide, car toutes les personnes concernées en bénéficieront.

Le saviez-vous?

- Entre l'an 2000 et l'an 2050, le nombre de personnes de plus de 60 ans dans le monde fera plus que tripler, passant de 600 millions à deux milliards.
- En 2050, il y aura sur terre près de 400 millions de personnes de 80 ans et plus.
- De 25 à 30 % des personnes âgées de 85 ans et plus souffrent d'un déclin de leurs fonctions cognitives.

© 2022 Morneau Shepell Itée. 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.