

# Guide du proche aidant

Information pratique  
pour les proches aidants  
de personnes âgées



# Guide du proche aidant

Information pratique  
pour les proches aidants  
de personnes âgées

## **Guide du proche aidant**

Information pratique pour les proches aidants de personnes âgées

Le Guide du proche aidant est publié et distribué par le  
Secrétariat des aînés en santé  
Ministère du Développement social  
C.P. 6000  
Fredericton (N.-B.)  
E3B 5H1

Télécopieur : 506-453-2869  
Courriel : [aines@gnb.ca](mailto:aines@gnb.ca)

ISBN 978-55471-528-2

CNB 8156

Also available in English  
under the title Caregiver's Guide.

Septembre 2011

## Table des matières

Introduction .....	1
Proches aidants .....	2
Proches aidants qui occupent un emploi .....	2
Prendre soin de soi .....	3
Prendre soin de sa santé.....	4
Autres façons de prendre soin de soi .....	6
Options de soins de relève .....	6
Votre réseau de soutien.....	8
Planification de l'avenir.....	9
Conseils pratiques pour les proches aidants .....	10
Soins à distance .....	10
Soins personnels.....	11
Bain .....	12
Soins des cheveux .....	12
Soins de la peau, des pieds et des ongles.....	13
Hygiène buccale.....	13
Vêtements et chaussures .....	14
Alimentation saine .....	14
Activité physique .....	14
Constipation .....	15
Incontinence.....	15
Médicaments.....	15
Sommeil .....	16
Qualité de vie.....	17
Activités qui rehaussent la qualité de vie.....	17
Activités quotidiennes .....	19
Sorties .....	19
Spiritualité .....	19
Environnement physique de la personne âgée .....	20
Salle de bains.....	21

Chambre.....	21
Entrées .....	22
Planchers.....	22
Meubles.....	22
Cuisine .....	23
Prévention des chutes.....	23
<b>Communication .....</b>	<b>24</b>
Conversation .....	24
Appareils de communication .....	25
Autonomie grâce à la technologie .....	26
<b>Questions juridiques .....</b>	<b>26</b>
Éléments à prendre en compte dans la planification de l'avenir .....	27
Visite chez le médecin.....	28
Hospitalisation .....	29
<b>Préparation en prévision du placement à un foyer de soins de longue durée.....</b>	<b>30</b>
Services offerts par les foyers de soins.....	30
Une décision difficile .....	31
Adaptation à une nouvelle situation .....	31
<b>Soins de fin de vie .....</b>	<b>33</b>
<b>Aide financière .....</b>	<b>33</b>
<b>Conclusion .....</b>	<b>35</b>
<b>Remerciements .....</b>	<b>35</b>

## **Introduction**

Les Néo-Brunswickois vivent de nos jours plus longtemps et souffrent de moins de problèmes de santé qu'auparavant. On doit cette amélioration aux énormes progrès réalisés dans le domaine de la détection et du traitement des maladies ainsi qu'à l'adoption de modes de vie sains. Bien que nous vivions plus longtemps et en meilleure santé qu'auparavant, la plupart des personnes âgées sont aux prises avec au moins une maladie ou affection chronique.

Les personnes âgées préfèrent rester dans l'environnement qui leur est familier le plus longtemps possible, mais, un jour ou l'autre, elles auront besoin d'aide pour que ce soit toujours possible. Dans bien des cas, cette aide peut provenir d'un soutien accru de la collectivité, soutien qui peut retarder ou éviter le besoin de recourir à des formes de services de soins de longue durée plus coûteux, comme l'hospitalisation ou le placement dans un foyer de soins spéciaux ou de soins infirmiers. Les proches aidants jouent également un rôle important pour ce qui est d'aider les personnes âgées à demeurer à la maison. Il existe plusieurs façons de nous assurer que les proches aidants reçoivent le soutien dont ils ont besoin.

Voici quelques exemples de soutien offert aux proches aidants :

- Accroître les options en ce qui concerne les services de relève, comme les centres d'activités de jour pour les personnes âgées, les visites amicales, le réconfort téléphonique, les services de repas à domicile et les lits réservés au service de relève dans les foyers de soins spéciaux et de soins infirmiers.
- Collaborer avec les employeurs pour favoriser l'application de politiques de travail plus flexibles visant à soutenir les membres des familles qui aident des personnes âgées.
- Aider les familles à apprendre comment donner les meilleurs soins possibles en leur fournissant de l'information lorsqu'elles en ont besoin.

Le présent guide a comme objectif de fournir de l'information aux proches aidants et aux personnes qui songent à le devenir. Il présente des conseils sur divers aspects des soins ainsi que des trucs utiles pour l'adaptation du mode de vie et du milieu de vie du proche aidant en vue d'assurer une meilleure qualité de vie pour lui-même et la personne âgée dont il prend soin.

Dans le tourbillon de leurs responsabilités, les proches aidants peuvent oublier de prendre soin d’eux-mêmes, courant ainsi le risque de développer des problèmes de santé et de ressentir un stress émotionnel. C’est pourquoi nous avons également incorporé des renseignements sur le fait de prendre soin de soi ainsi que sur la création d’un réseau de soutien et la façon de s’en servir.

Comme les programmes offerts changent régulièrement, rappelons aux lecteurs que ce document est un guide. Les détails particuliers des programmes devraient être obtenus directement auprès de la source indiquée dans le guide.

## **Proches aidants**

Les proches aidants sont des personnes fortes et courageuses qui jouent un rôle important et précieux dans notre société.

Les proches aidants sont notamment des membres de la famille, des amis, des voisins et des bénévoles qui fournissent de l’aide, un soutien émotionnel ou des soins non payés à une autre personne. De plus, de nombreux proches aidants élèvent des enfants, font du bénévolat ou occupent un emploi rémunéré.

### **Proches aidants qui occupent un emploi**

Il peut être difficile de concilier ses responsabilités au travail et la prestation de soins. Or, les employeurs sont de plus en plus sensibilisés à cette réalité. Ils savent que les défis engendrés par les obligations professionnelles et familiales ont des conséquences importantes sur le rendement de l’employé. Par conséquent, un nombre croissant de milieux de travail encouragent l’établissement de politiques organisationnelles qui tiennent compte des besoins des familles, comme des horaires de travail flexibles, des congés familiaux, des programmes d’aide aux employés et des occasions de formation. Si vous avez de la difficulté à concilier vos responsabilités au travail et à la prestation de soins, demandez à votre employeur l’aide qui est disponible dans le milieu de travail.

## Prendre soin de soi

Le proche aidant est une personne très importante dans la vie de la personne prise en charge. Le fait de donner ce type de soutien peut être très exigeant, demander beaucoup de temps et d'énergie; les exigences intenses sur le plan physique et émotionnel liées aux soins peuvent donc entraîner, chez bon nombre de proches aidants, des problèmes de santé. Si vous voulez continuer à offrir votre soutien, il est essentiel que vous vous occupiez aussi de vous.

### **Quelques points positifs de la prestation de soins :**

- une nouvelle relation avec la personne aidée;
- une occasion de redonner;
- une orientation ainsi qu'un sentiment d'accomplissement et de satisfaction;
- l'acquisition de nouvelles compétences et connaissances;
- une plus grande compassion;
- de nouvelles amitiés grâce à votre réseau de soutien.

Il est gratifiant de s'occuper d'une personne, mais il est aussi normal de ressentir des émotions qui peuvent vous mener à remettre en question votre efficacité en tant que proche aidant. Voici certaines de ces émotions :

- ressentir le fardeau de la « génération sandwich », c'est-à-dire prendre soin d'un parent vieillissant tout en travaillant et en élevant votre propre famille;
- colère vis-à-vis de l'évolution de la relation et de votre nouveau rôle en tant que soignant;
- frustration en ce qui a trait à votre incapacité à répondre à tous les besoins de la personne;
- culpabilité, soit le sentiment de ne pas en faire assez ou de ne pas prendre les bonnes décisions;
- chagrin à l'égard de la perte de capacités de l'être qui vous est cher. Vous pouvez également regretter des projets qui ne se concrétiseront pas ou la relation que vous aviez avec la personne.

Souvenez-vous que la frustration qui accompagne la baisse des capacités physiques et mentales chez certaines personnes lorsqu'elles prennent de l'âge est



une réaction normale. Il arrive parfois que la personne qui vit ces changements ne veuille pas accepter d'aide et préfère se débrouiller seule. Le fait de l'écouter peut lui permettre de voir l'avenir d'un meilleur œil et vous aider à comprendre la situation.

Une conversation honnête peut contribuer à atténuer les tensions, à résoudre les problèmes et à apaiser les sentiments négatifs.

Les suggestions suivantes peuvent vous aider à relever les défis des soins plus efficacement :

- Acceptez le fait que vous ne pouvez pas changer certaines choses; concentrez-vous sur ce que vous pouvez changer.
- Aidez la personne dont vous prenez soin à affronter ses sentiments; sa vie change aussi.
- Plutôt que de mettre l'accent sur ce que la personne ne peut plus faire, mettez-le sur ce qu'elle peut toujours faire.
- Si la personne est atteinte d'un problème de santé, renseignez-vous sur celui-ci et sur les meilleurs soins à fournir à la personne.
- Familiarisez-vous avec les changements de comportements habituels. Le fait de savoir à quoi s'attendre peut vous aider à réagir de façon appropriée.
- Il y a une différence entre « aider » et « faire »; adoptez dans la mesure du possible une approche qui favorise l'autonomie de la personne.
- Si vous vous impatientez, prenez une pause pour faire une activité divertissante pour vous afin d'abaisser la tension.

Réservez-vous toujours du temps pour vous, même si ce n'est qu'une heure ou deux.

### **Prendre soin de sa santé**

- Reposez-vous suffisamment, alimentez-vous bien et faites assez d'exercice.
- Ayez confiance en vos capacités et talents.
- Soyez bienveillant avec les autres et avec vous-même.
- Reposez-vous bien et rechargez vos batteries.
- Évacuez les peines et la rancune.
- Ne délaissez pas vos passe-temps et vos activités préférées.

- Connaissez vos limites et ne les dépassez pas.
- La prestation de soins est un travail et vous avez droit à un répit; récompensez-vous en vous accordant souvent des moments de répit.
- Si vous êtes dépassé, demandez conseil à un ami, à un groupe de soutien des proches aidants ou à un professionnel de la santé. Ces personnes peuvent vous donner des idées, un réconfort et du soutien pour vous aider à surmonter la période de transition que vous traversez.
- Lorsqu'on vous propose de l'aide, acceptez-la, ne serait-ce que l'offre de faire une petite course pour vous par exemple. N'hésitez pas à demander précisément le genre d'aide dont vous avez besoin.



## Apprendre à reconnaître les signes de stress

- Dénî
- Colère
- Retrait social
- Anxiété et inquiétude
- Épuisement
- Difficulté à se concentrer
- Problèmes de santé
- Perte ou prise de poids

N'attendez pas d'avoir atteint vos limites pour demander de l'aide à votre famille, à vos amis, à des professionnels de la santé ou auprès de la collectivité.

## Autres façons de prendre soin de soi

- Soyez réaliste quant à vos propres capacités.
- Soyez positif; votre attitude a une influence sur vos émotions et la manière dont vous abordez votre rôle en tant que soignant.
- Acceptez vos sentiments – en une seule journée, vous pouvez ressentir de la satisfaction, de la colère, de la culpabilité, de la joie, de la tristesse, de l'embarras, de la peur et de l'impuissance. Ces sentiments peuvent être déroutants, mais sont tout à fait normaux. Reconnaissez que vous faites de votre mieux.
- Tirez avantage des programmes de relève, qui fournissent des soins temporaires pendant que vous prenez une pause de vos tâches de soignant.

## Options de soins de relève

Les soins de relève peuvent être fournis pas un réseau officieux de membres de la famille et d'amis. Ils peuvent également être assurés par des services offerts dans le cadre de soins de longue durée :

- **Centres d'activités de jour pour personnes âgées** – Offrent un répit aux proches aidants, un soutien social ainsi que des activités récréatives et sociales en groupe. Les clients doivent habituellement verser une modeste contribution pour couvrir les coûts des repas et des collations.

- **Services de soutien à domicile** – Peuvent vous aider à effectuer les activités quotidiennes comme les soins personnels (par exemple, alimentation, bain, hygiène personnelle), l’entretien ménager et la préparation des repas.
- **Services de relève** – Peuvent être fournis pour donner un soutien aux familles ou aux proches aidants afin de permettre aux personnes âgées de rester à la maison et de retarder ou d’éviter le placement dans un hôpital ou un établissement résidentiel. Les services de relève temporaires peuvent être offerts au domicile de la personne, dans un foyer de soins spéciaux ou un foyer de soins infirmiers.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur l’accès à ces services, communiquez avec le bureau du ministère du Développement social de votre région :

Chaleur	1-866-441-4341
Edmundston	1-866-441-4249
Fredericton	1-866-444-8838
Miramichi	1-866-441-4246
Moncton	1-866-426-5191
Péninsule acadienne	1-866-441-4149
Restigouche	1-866-441-4245
Saint John	1-866-441-4340

Essayez de faire appel aux services de relève régulièrement pour vous familiariser avec les membres du personnel du service et ainsi pouvoir vous fier aux soins qu’ils fournissent. Le recours régulier aux soins de relève vous aidera à vous détendre et à profiter de vos pauses tout en sachant que vous pouvez vous fier au personnel et aux bénévoles de ces services pour fournir des soins de qualité pendant votre absence.

Reconnaître qu’on a besoin d’aide est en soi un signe de force.

## Votre réseau de soutien

Pour prendre soin d'une personne, il est essentiel que le proche aidant apprenne à accepter de l'aide. Voici des exemples de personnes qui pourraient faire partie de votre réseau de soutien :

- Membres de la famille – Écouter ce que chacun a à dire et convenir d'un plan pour la personne qui reçoit les soins. Les membres de la famille qui vivent à une certaine distance peuvent également aider. Pour en savoir davantage sur la prestation de soins à distance, consultez la page 10 de ce livret.
- Équipe professionnelle ou communautaire
- Les fournisseurs de soins de santé qualifiés sont une ressource idéale pour les soins de relève, ne serait-ce que pour un après-midi ou une soirée.
- Une aide de soins à domicile peut aider à effectuer les activités de soins personnels comme le bain et l'habillage.
- Les groupes communautaires offrent souvent des services qui pourraient vous être grandement utiles.
- Apprenez à connaître les médecins, les infirmières, les travailleurs sociaux, les spécialistes en réadaptation et les autres professionnels qui travaillent auprès des personnes âgées. Les professionnels sont une excellente source d'information sur les services offerts.
- Les groupes de soutien des proches aidants sont une bonne façon de faire part de ses expériences et de recevoir des conseils d'autres personnes qui sont dans la même situation.

## Aide de la famille, des amis et des voisins

La famille, les amis et les voisins sont des sources de soutien importantes pour les proches aidants. Si vous faites partie du réseau de soutien d'une personne, voici quelques trucs pratiques pour aider le proche aidant principal :

- Prenez le temps d'écouter – faites savoir au proche aidant que vous êtes là pour l'écouter s'il se sent dépassé par les événements.
- Mentionnez précisément l'aide que vous êtes prêt à offrir. Au lieu de dire : « Fais-moi signe si tu as besoin de quelque chose », offrez une aide plus concrète comme : « Je vais au magasin. Aimerais-tu que je te rapporte quelque chose? »

- Offrez un répit au proche aidant – encouragez-le à se détendre, à s’adonner à son passe-temps préféré ou à aller faire des courses.
- Proposez au proche aidant de changer d’air – par exemple une sortie au parc ou une visite à votre domicile qui pourrait inclure la personne qui reçoit les soins.
- Choisissez une activité que tout le monde aime et prévoyez un moment qui convient à tous pour la visite.
- Restez en contact – un appel, une carte, un courriel ou une visite peuvent être des gestes très touchants.
- Renseignez-vous sur l’état de santé de la personne qui reçoit les soins.
- Lorsque vous êtes en visite, soyez détendu et participatif; ne soyez pas pressé.
- Parlez de choses que la personne aime ou discutez de tout et de rien, de la météo, des enfants ou des petits enfants.
- Gardez le cap – la prestation de soins est souvent un long périple. Tout soutien apporté tout au long de ce périple sera des plus appréciés.

### **Ce que vous ne savez peut-être pas sur les proches aidants**

- Ils se sentent souvent seuls et isolés de leurs amis et de leur famille.
- Ils hésitent souvent à demander de l’aide, même lorsqu’ils en ont besoin.
- Ils peuvent parfois avoir besoin d’aide pour faire les courses ou les tâches ménagères.
- Ils vivent un stress qui peut affecter leur santé.
- Ils doivent prendre des pauses régulièrement de la prestation de soins.
- Ils ont souvent besoin de se sentir écoutés.

### **Planification de l’avenir**

Le fait de planifier l’avenir peut atténuer le stress et les inquiétudes, car on prévoit ainsi les étapes à suivre en cas de changement soudain ou inattendu de la santé de la personne ou du proche aidant. Dans cette éventualité, toutes les personnes concernées sauront qu’un système est en place indiquant ce qui doit être fait et par qui. Si la personne que vous aidez jouit de toutes ses facultés mentales, demandez lui ce qu’elle souhaite recevoir comme soins dans l’avenir et assurez vous que ses souhaits seront respectés.

## Conseils pratiques pour les proches aidants

- Tenez une liste à jour des coordonnées des fournisseurs de services et des programmes dans la région de la personne qui reçoit les soins. La plupart des régions proposent un guide qui présente les services et les programmes offerts aux personnes âgées.
- Avec le consentement de la personne qui reçoit les soins, organisez la participation de cette dernière à des programmes et à des services communautaires, comme les services de repas à domicile, le réconfort téléphonique, les visites amicales, les services de soutien à domicile, les services de relève et les centres d'activités de jour pour les personnes âgées.
- Renseignez-vous le plus possible sur l'état de santé de la personne.
- Ayez sous la main les renseignements suivants sur la personne âgée :
  - Date de naissance
  - Numéro d'assurance sociale
  - Numéro d'assurance-maladie
  - Information sur l'assurance-maladie
  - Liste des médicaments à jour
  - Noms, adresses et numéros de téléphone des médecins, hôpitaux et cliniques qui prennent part aux soins médicaux

## Soins à distance

Prendre soin d'une personne à distance peut être aussi stressant, voire plus, que de le faire sur place. Si vous êtes proche aidant à distance, vous n'êtes pas nécessairement sur place pour fournir des soins directs. Il se peut alors que vous ayez à trouver et à coordonner les services ou à discuter des plans avec la personne qui reçoit les soins, les fournisseurs de soins de santé et les membres de la famille. Vous pouvez également déléguer des tâches, surveiller la situation et participer à la prise de décisions.

Si vous n'êtes pas le proche aidant principal, offrez vos services à la personne qui joue ce rôle.



Un proche aidant à distance peut participer à la prestation des soins de différentes façons :

- Communiquez régulièrement avec la personne âgée – prenez l’habitude de l’appeler, envoyez-lui des courriels, des photos ou des vidéos maison.
- Visitez la personne aussi souvent que vous le pouvez pour donner un répit au proche aidant sur place.
- Offrez votre aide pour les questions financières, comme une contribution pour l’achat de matériel utile.
- Examinez les technologies qui favorisent l’autonomie des personnes âgées et permettent aux proches aidants qui vivent à une certaine distance et qui ne peuvent donc pas faire des visites régulières d’avoir l’esprit tranquille. Veuillez vous reporter à la page 26 de ce livret pour une brève description de ces services.

## **Soins personnels**

Les soins personnels revêtent un caractère intime et peuvent occasionner de la gêne chez certaines personnes. Si vous aidez aux soins personnels d’une personne, il est important de prévoir amplement de temps pour accomplir toutes les activités



nécessaires, tout en respectant dans la mesure du possible la routine habituelle de cette personne. L'aspect le plus important d'une routine de soins personnels, c'est le respect de la dignité et de la vie privée.

## Bain

- Familiarisez-vous avec les habitudes et préférences de la personne – préfère-t-elle prendre une douche, un bain ou encore un bain à l'éponge?
- Il est bon d'informer la personne à l'avance qu'elle aura un bain.
- Adoptez des gestes calmes et doux et allez-y lentement. Procédez une étape à la fois, en parlant à la personne tout au long.
- Préservez le sentiment d'intimité en créant une ambiance calme et apaisante.
- Assurez-vous qu'il fait chaud dans la salle de bains et que le climat est invitant.
- Préparez toutes les choses dont vous aurez besoin, comme une serviette, du savon, une débarbouillette, de la lotion pour la peau, et placez-les à portée de main.
- Tendez les objets à la personne au fur et à mesure afin de lui permettre de participer le plus possible.
- Idéalement, la température de l'eau devrait être réglée à 120 °F (49 °C). Vous pouvez ajuster le réglage de votre chauffe eau afin de prévenir les brûlures.
- Ne laissez jamais la personne sans supervision.

## Soins des cheveux

- Encouragez la personne à choisir une belle coupe de cheveux facile d'entretien.
- Intégrez le lavage des cheveux dans la routine du bain ou de la douche.
- Si la mobilité de la personne est réduite, un dispositif tel qu'un plateau à shampooing pourrait faciliter le lavage des cheveux. Informez-vous auprès d'un fournisseur d'équipement de salon de coiffure ou consultez Internet pour en obtenir un.
- Les shampooings sans rinçage peuvent être utilisés entre chaque lavage pour les personnes ayant une mobilité réduite ou pour qui la routine du bain s'accompagne de difficultés.
- Un rendez-vous avec le barbier ou le coiffeur, que ce soit à domicile ou au salon, apporte un cachet spécial à une journée comme les autres.

## Soins de la peau, des pieds et des ongles

Il est essentiel, pour préserver une bonne santé, de porter attention à ces soins de base. Les négliger peut entraîner l'apparition de plaies douloureuses et d'ongles incarnés, qui nécessitent tous deux des soins médicaux. Les soins des pieds, c'est-à-dire l'inspection régulière de fissures, de coupures ou d'ongles incarnés, sont particulièrement importants chez les gens souffrant du diabète.

- Gardez les ongles des doigts et des orteils bien courts. Si les ongles sont très épais et difficiles à couper, consultez un professionnel.
- Appliquez de la lotion corporelle sur la peau sèche, surtout dans les régions des coudes, des genoux, et de la plante des pieds.
- Utilisez modérément les savons, les antisudorifiques et les parfums, et administrez le moins possible de bains chauds, car ils ont tendance à dessécher la peau.
- Prévenez les plaies de pression en vous assurant que la personne âgée change de position, se couche ou s'assoit sur un coussin flotteur et porte des tissus doux (comme du coton) sur la peau.

## Hygiène buccale

- Suivez une routine et informez la personne à l'avance qu'elle se brossera les dents.
- Soyez doux, calme et patient, en donnant des directives à la personne à chaque étape.
- Si la personne résiste au brossage de dents, arrêtez et réessayez plus tard.
- Selon les capacités de la personne, vous pourriez devoir placer votre main par dessus la sienne afin de la guider dans le brossage des dents, ou vous tenir derrière elle et lui brosser les dents.
- Utilisez une brosse à dents souple et du dentifrice.
- Il convient de rincer les prothèses après chaque repas et de les faire tremper pendant la nuit. Le fait de garder les prothèses dans la bouche durant la nuit peut favoriser les infections.
- Si la prothèse de votre proche semble inconfortable, consultez un professionnel des soins dentaires afin de vérifier si celle-ci a besoin d'un ajustement.
- Assurez-vous que la personne visite régulièrement le dentiste, même si elle porte des prothèses complètes.
- Si vous remarquez des changements dans la bouche, comme des ulcères, des bosses et des gencives enflées, consultez un dentiste.

## Vêtements et chaussures

- Optez pour des vêtements attrayants, confortables, fonctionnels et lavables.
- Assurez-vous que la personne porte des vêtements adéquats pour les activités auxquelles elle s'adonne, et ayez des vêtements de rechange au cas où elle se salirait. Songez à acheter en double ses vêtements favoris.
- Choisissez des vêtements ayant le moins de boutons, d'attaches ou de fermetures éclair possible et assurez-vous que ceux-ci sont faciles à atteindre.
- Les gros boutons plats sont plus faciles à manipuler que les petits boutons arrondis.
- Les attaches situées à l'avant et au centre du vêtement sont plus faciles à manipuler que celles situées sur le côté ou dans le dos.
- Les fermetures éclair devraient être munies de tirettes faciles à manipuler.
- Les gens qui sont assis durant de longues périodes ou qui sont confinés à des fauteuils roulants sont plus à l'aise lorsqu'ils portent des chemises courtes, des capes, des châles et des ponchos.
- Choisissez des souliers confortables, chauds, munis de semelles antidérapantes.
- Optez pour des fermetures Velcro plutôt que pour des lacets.
- Évitez les pantoufles qui manquent de soutien ou qui sont trop grandes – elles augmentent le risque de chute.

## Alimentation saine

Une alimentation saine est importante à tout âge. À mesure que nous vieillissons, nos besoins alimentaires changent. La clé d'une alimentation saine réside dans la planification de bons choix alimentaires détaillés dans la publication *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Afin de commander une version gratuite et complète de ce guide, composez le **1-866-225-0709** ou envoyez un courriel à [publications@hc-sc.gc.ca](mailto:publications@hc-sc.gc.ca).

Un diététicien peut prodiguer des conseils adaptés aux besoins nutritionnels d'une personne. Afin de trouver un diététicien dans votre région, consultez le site [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca).

## Activité physique

L'activité physique nous aide à demeurer en santé et à maintenir nos fonctions corporelles. Lorsque nous n'utilisons pas une partie de notre corps, nous courons

le risque d'en perdre la capacité fonctionnelle. Souvenez-vous que l'exercice ne devrait jamais être douloureux. Demandez à un physiothérapeute quel type d'exercice conviendrait le mieux à la personne que vous soignez. La première étape serait de commander le *Guide d'activité physique pour les aînés*. Pour commander une version complète et gratuite de ce guide, composez le 1-888-334-9769 ou consultez le site [www.guideap.com](http://www.guideap.com).

## Constipation

De nombreux facteurs peuvent causer la constipation. Parmi ces facteurs, citons un régime alimentaire composé d'aliments raffinés faibles en fibres, un manque d'activités physiques et certains médicaments d'ordonnance et en vente libre. Les selles peuvent souvent être régularisées au moyen d'une alimentation saine, d'une augmentation de l'apport en fibres, de la consommation quotidienne d'au moins huit verres d'eau et d'exercices réguliers. Si la constipation persiste, consultez un professionnel des soins de santé. On pourrait prescrire des laxatifs pendant un certain temps, mais une surutilisation peut parfois empirer la situation.

## Incontinence

Il peut être difficile de se rendre rapidement à la toilette pour les gens à mobilité réduite, les gens confinés à leur lit ou dont la chambre à coucher ou le petit salon se trouve à une certaine distance de la salle de bains. Voici quelques conseils :

- Placez une chaise d'aisance (toilette portative) à côté du lit.
- Allez régulièrement aux toilettes (toutes les deux heures environ).
- Placer des couvertures protectrices et imperméables sur le lit et les meubles.
- Superposez des coussinets et des protège-draps imperméables sur le lit. Ainsi, lorsque vous retirerez une couche, il y aura une surface sèche en dessous.
- Ayez beaucoup de sous-vêtements secs et propres sous la main.
- Utilisez des serviettes hygiéniques de protection ou des sous-vêtements absorbants jetables.

## Médicaments

Assurez-vous que le médecin et le pharmacien sont au fait de tous les médicaments que prend la personne dont vous vous occupez – tant les médicaments sous ordonnance que ceux en vente libre. Cette information est importante, car certains médicaments peuvent occasionner des problèmes lorsqu'ils sont utilisés en combinaison. Assurez-vous de savoir à quoi sert chacun des médicaments, comment il doit être pris et quels en sont les effets

secondaires possibles. Pour de plus amples renseignements sur la prise sécuritaire de médicaments, commandez la brochure gratuite *L'information est la meilleure prescription* en composant le 1-800-363-0203 ou en envoyant un courriel à [knowledge@canadapharma.org](mailto:knowledge@canadapharma.org).

## Sommeil

Lorsque nous vieillissons, le besoin de sommeil diminue pour atteindre environ six heures par jour en moyenne, nous passons moins de temps à dormir, nous nous réveillons plus souvent durant la nuit et nous avons tendance à faire des siestes durant le jour.

De nombreux facteurs peuvent gêner un sommeil optimal chez les aînés. Une maladie aiguë et chronique, les effets secondaires de certains médicaments, les troubles de santé mentale, les problèmes de sommeil et les changements incontrôlables et soudains sur le plan personnel et social peuvent tous contribuer au développement de troubles du sommeil.

Le premier pas vers un meilleur sommeil, c'est de savoir ce qui entrave ce sommeil. Songez aux éléments suivants :

- Un horaire de sommeil régulier et une quantité suffisante de sommeil chaque nuit sont primordiaux pour les personnes âgées, qui peuvent éprouver plus de difficulté à se remettre d'un manque de sommeil.
- Une alimentation saine et de l'activité physique sont associées à un bon sommeil.
- Les techniques de relaxation peuvent aider à la relaxation mentale et physique.
- La durée optimale d'une sieste est de 10 à 20 minutes. Autrement, le temps passé à dormir durant la journée risque d'entraver le sommeil nocturne.
- Créez un milieu propice au sommeil : une chambre sombre et calme et une température ambiante confortable.
- Réduisez au minimum la consommation de substances stimulantes comme la caféine, la nicotine et l'alcool.
- Évitez les activités stressantes et mettez les soucis de côté avant l'heure du coucher.
- Informez-vous auprès de votre pharmacien ou de votre médecin à propos des effets secondaires des médicaments sur le sommeil.

## Qualité de vie

Mettez l'accent sur ce que la personne peut faire et respectez son désir de demeurer indépendante.

Bien que la personne âgée dont vous vous occupez puisse avoir une déficience physique ou mentale, il est très important de reconnaître ses forces et de lui donner l'occasion de s'engager dans des activités enrichissantes. Tenez compte des conseils suivants lorsque vient le moment de choisir des activités qui mettent en valeur la dignité et l'autonomie de la personne :

- Refaites les activités qui ont du succès et qui sont aimées.
- Choisissez des activités souples qui peuvent être adaptées aux besoins de la personne en question.
- Tenez compte de l'ancien métier de la personne que vous soignez, de ses intérêts et de ses loisirs.
- Mettez l'accent sur chacune des étapes de l'activité plutôt que sur le résultat final.
- Trouvez des activités qui aident la personne à se sentir valorisée et productive. Au début, il se peut qu'elle préfère simplement observer ou donner un coup de main; elle pourrait à la longue décider de prendre part à l'activité. Ne poussez pas la personne à participer. Pour certains, le seul fait d'observer peut être agréable.

### Activités qui rehaussent la qualité de vie

- Se promener à pied ou en auto
- Écouter de la musique
- Chanter ses chansons favorites
- Jouer d'un instrument
- Danser
- Jardiner
- Visiter un parc
- Tricoter
- S'adonner à ses loisirs favoris
- Raconter ses souvenirs
- Feuilletter de vieux albums photo
- Lire
- Jouer à des jeux (cartes, jeux de société, jeux vidéo comme la Wii<sup>MC</sup>)
- Prendre le café, le thé et converser

- Passer du temps avec de jeunes enfants
- Passer du temps avec un animal de compagnie
- Naviguer sur Internet
- Visionner des films



La lecture est un passe-temps agréable et enrichissant. Ceux qui acceptent de lire à voix haute permettent à tous ceux qui les entourent de continuer d'apprécier la lecture. Tenez compte des conseils suivants pour rendre la lecture plus agréable :

- Un bon éclairage
- Un texte à grands caractères
- Des illustrations
- Des lunettes de lecture
- Des livres audio et des livres électroniques
- Un support à livre (à utiliser au lit ou dans une chaise)

## Activités quotidiennes

On ne pourrait insister suffisamment sur l'importance d'assurer la participation de la personne aux activités quotidiennes. Voici des exemples de tâches simples, mais utiles :

- Mettre ou débarrasser la table
- Aider à préparer le repas
- Essuyer la vaisselle
- Épousseter
- Arroser les plantes ou jardiner
- Plier des vêtements
- Plier des sacs d'épicerie
- S'occuper d'un animal (le brosser ou le nourrir)

## Sorties

Changer d'air vaut autant qu'un moment de repos, et une sortie peut être une partie de plaisir, surtout si elle est bien planifiée.

- Allouez-vous du temps de préparation en abondance pour que vous ne vous sentiez pas pressés.
- Lorsque le soleil brille et que vous choisissez de passer du temps à l'extérieur, portez de l'écran solaire, des lunettes de soleil et un chapeau.
- Au restaurant, signalez toute exigence alimentaire particulière au moment de passer la commande.
- Si vous voulez obtenir un permis de stationnement pour personne handicapée auprès de Service Nouveau-Brunswick, vous pouvez vous procurer les formulaires de demande à l'adresse [www.snb.ca](http://www.snb.ca) ou au 1-888-762-8600.
- Si vous prévoyez visiter un endroit et que vous n'êtes pas certain si les installations sont accessibles, appelez à l'avance.

## Spiritualité

Bon nombre de personnes âgées trouvent réconfort et force dans leurs croyances, et il est important de ne pas brimer leurs convictions. Par exemple, encouragez les visites de la part des membres du clergé ou des préposés à la pastorale de la région si la personne sous vos soins accorde de l'importance à ces relations.



Pour de nombreuses personnes, la spiritualité peut être source d'espoir et sert de base pour célébrer la vie. Elle peut aussi aider les gens à donner un sens à une situation difficile et à trouver une quiétude intérieure. Les pratiques spirituelles peuvent aussi apporter un réconfort et encourager les gens à accepter leur mortalité.

## Environnement physique de la personne âgée

Grâce à l'évolution de la médecine et aux avancées technologiques, la prestation des soins aux personnes âgées n'est plus ce qu'elle était. Consultez un ergothérapeute pour en savoir plus sur les modifications à apporter au domicile ainsi que sur les outils et les appareils qui conviennent le mieux à la personne qui se trouve sous vos soins.

Un physiothérapeute peut vous enseigner de quelle façon apporter de l'aide physique sans risquer de vous blesser ou de blesser la personne à qui vous prodiguez des soins. Vous pouvez prévenir les blessures au dos en apprenant la méthode à employer pour aider quelqu'un à se tourner dans son lit, à se lever d'une chaise ou à se déplacer d'un fauteuil roulant à une automobile. Vérifiez auprès de votre hôpital local pour trouver un physiothérapeute dans votre région.

### Matériel de soins de santé

Les personnes âgées peuvent emprunter, dans le cadre du **Programme de matériel de réadaptation à l'intention des personnes âgées** chapeauté par la Société canadienne de la Croix-Rouge, du matériel standard et spécialisé, et ce, sans frais. Parmi le matériel disponible, citons les matelas et lits d'hôpitaux, les sièges de toilette surélevés, les tables ponts, les cannes, les béquilles, les fauteuils roulants, les ambulateurs, les chaises d'aisance et bien plus. Afin de vous procurer ce matériel, vous devez faire remplir une recommandation écrite par un médecin, une infirmière, un physiothérapeute ou un ergothérapeute du Nouveau-Brunswick. Tout le matériel sera retourné au bureau de la Société canadienne de la Croix-Rouge une fois qu'il ne sera plus requis. Pour de plus amples renseignements, communiquez avec le bureau de la Société canadienne de la Croix-Rouge le plus près de chez vous.

Voici un bref tour de la maison ainsi que quelques suggestions qui pourraient vous être utiles.

## **Salle de bains**

- Installez de solides barres d'appui près de la toilette ainsi que dans la douche ou la baignoire. Les barres d'appui devraient être fixées solidement à des montants dans le mur, et l'espace entre le mur et la barre ne doit pas dépasser 5 cm (2 po). Si l'espace entre la barre d'appui et le mur est supérieur à 5 cm, le bras du patient risque de glisser entre les deux, ce qui pourrait occasionner des blessures.
- Envisagez l'installation d'un siège de toilette surélevé.
- Placez des autocollants antidérapants ou un tapis de bain adhérent confortable dans le fond de la baignoire.
- Placez un tapis antidérapant par terre, à côté de la baignoire.
- Il est souvent plus facile de prendre une douche que de prendre un bain, surtout lorsque vous placez une chaise de baignoire dans la baignoire ou la douche.
- Une douche à main offre un contrôle accru du jet d'eau et s'avère particulièrement utile aux personnes qui s'assoient dans la douche.
- Advenant que le patient ne puisse prendre que des bains, mais qu'il ait de la difficulté à entrer dans la baignoire, explorez les options de matériel et de modifications à domicile qui sont offertes dans votre région.

## **Chambre**

- Si l'accès à la chambre pose un problème, convertissez une des pièces du rez-de-chaussée en chambre à coucher assortie d'une salle de bains, ou installez un monte-escalier si les chambres sont à l'étage.
- Les lits d'hôpitaux peuvent être rehaussés afin de vous faciliter la vie lorsque vous travaillez avec des personnes âgées, ou abaissés afin de faciliter leurs déplacements, que ce soit pour monter dans le lit ou en descendre. Ils sont également pourvus de plusieurs options de positionnement et de côtés de lit pouvant servir d'appui.
- Une chaise d'aisance autoportante et ajustable en hauteur (toilette portable) est utile dans les situations « d'urgence » ainsi que pendant la nuit.
- Un « trapèze » (dispositif triangulaire suspendu au plafond auquel on peut s'accrocher pour se lever ou s'asseoir) est utile près du lit, du fauteuil ou de la chaise d'aisance.

- Une table-pont ajustable peut également être utilisée pour y déposer les boissons, collations, livres et objets divers.

## Entrées

- Envisagez d'installer des lumières de détection de mouvement afin d'éclairer le chemin vers la porte principale.
- Assurez-vous que les deux côtés de l'escalier sont munis de mains courantes. Celles-ci devraient être robustes, solidement fixées et en bon état.
- Remplacez les poignées de porte par des leviers pour un accès plus facile.
- Pour un accès facile à l'extérieur, ajoutez une rampe d'accès à la porte donnant sur le patio ou le balcon.

## Planchers

- Évitez les tapis ou carpettes à poil long; ils rendent difficiles et dangereuses la marche avec une canne ou un ambulateur et l'utilisation d'un fauteuil roulant.
- Ne polissez pas les planchers; cela les rend glissants et le brillant peut même causer des reflets pouvant porter à confusion.

## Meubles

- Disposez les meubles de façon à faciliter les déplacements au moyen d'une canne, d'un ambulateur ou d'un fauteuil roulant.
- Assurez-vous que les meubles sont robustes et suffisamment stables pour ne pas tomber si quelqu'un s'appuie dessus.
- Évitez les chaises aux sièges profonds.
- Choisissez des tissus synthétiques pouvant être facilement nettoyés.
- Les meubles capitonnés peuvent être traités à l'aide d'un produit en vaporisateur protégeant contre les taches et les dégâts.
- Placez des tissus contrastants sur les dossiers et les bras des divans et des fauteuils afin d'aider les personnes ayant une vision partielle.
- Songez à remplacer les lampes qui ont des interrupteurs difficiles à atteindre.

## Cuisine

- Au besoin, adaptez la cuisinière en retirant les poignées ou en installant des boutons de protection de cuisinière de façon à ce qu'on ne puisse l'utiliser sans supervision. De nombreux fourneaux sont munis de dispositifs d'autoverrouillage. Si le vôtre n'en a pas, vous pouvez en acheter un séparément.
- Gardez les ustensiles coupants et les petits appareils électroménagers hors de vue.
- Gardez tous les produits nettoyants et les détergents sous clé et hors d'atteinte.
- Mettez des loquets de sécurité sur les portes d'armoires si cela est nécessaire.
- Procurez-vous une bouilloire électrique siffiante, munie d'un dispositif d'arrêt automatique.

## Prévention des chutes

- Planifiez des examens réguliers de la vision et de l'ouïe.
- Installez un éclairage adéquat partout dans la maison.
- Assurez-vous que les escaliers sont en bon état et sont antidérapants. Prenez les mêmes précautions pour les marches à l'extérieur.
- Prévoyez l'enlèvement régulier des feuilles, de la neige et de la glace. Dispersez du sel ou du sable pendant les mois d'hiver.
- Optez pour des chaussures adéquates. Reportez vous à la section « Vêtements et chaussures » à la page 14.
- Utilisez des aides à la marche et d'autres dispositifs de sécurité pour une sécurité accrue.
- Assurez-vous que les petits tapis sont non glissants. S'il le faut, fixez-les avec du ruban à tapis à deux faces.

Vous pouvez apprendre comment réagir dans une situation d'urgence en suivant une formation en premiers soins et en réanimation cardiorespiratoire. Pour connaître les possibilités de formation au Nouveau-Brunswick, communiquez avec :

- Ambulance Saint-Jean, au **1-800-563-9998** ou à [www.sja.ca/fra/newbrunswick/training](http://www.sja.ca/fra/newbrunswick/training).
- Croix-Rouge canadienne, au **506-674-6200** ou à [www.croixrouge.ca/atlantique](http://www.croixrouge.ca/atlantique).

Pour de plus amples renseignements sur la modification de votre environnement physique ou pour commander un exemplaire gratuit du guide *Chez soi en toute sécurité*, publié par l'Agence de la santé publique du Canada, composez le 613-952-7606, envoyez un courriel à l'adresse [seniorspubs@phac-aspc.gc.ca](mailto:seniorspubs@phac-aspc.gc.ca) ou envoyez une télécopie au 613-957-9938.

## Communication

Il peut être difficile de passer du temps avec une personne dont la capacité de communiquer avec des mots se détériore. Certains membres de la famille ou amis peuvent être peu enclins à visiter cette personne, car ils ne savent plus comment communiquer avec elle. Il est toutefois extrêmement important que la personne continue de participer à des activités qui lui sont familières et qu'elle garde un contact régulier avec sa famille et ses amis afin de la stimuler et de l'aider à demeurer autonome. Souvent, même si la personne a de la difficulté à communiquer, elle est tout de même consciente de son environnement et peut ressentir l'état émotionnel des autres. Le simple fait d'être assis ensemble en silence montre que vous vous souciez d'elle et lui apporte un certain réconfort.

### Conversation



- Écoutez attentivement et essayez de comprendre les sentiments que la personne exprime. Vous pouvez ensuite répondre selon l'humeur véhiculée. Par exemple : « Vous semblez contrarié. »
- Le langage corporel est un outil de communication utile. Portez une attention aux pauses, au ton et au volume de la voix, aux gestes, à la posture et aux expressions faciales.
- Pensez à votre apparence. Êtes-vous tendu et froncez-vous les sourcils, ou êtes-vous calme et rassurant?
- Soyez calme et patient.
- Touchez doucement la personne pour transmettre votre message.
- Utilisez une structure conversationnelle normale pour les adultes; n'utilisez pas un « langage de bébé » ni un langage condescendant.
- Parlez lentement et clairement et laissez le temps à la personne de répondre.
- Ne parlez pas avec les autres devant la personne comme si elle n'était pas là. En présence d'autres personnes, souvenez-vous d'inclure la personne âgée dans la conversation.

Sur le sujet de la communication, n'oubliez jamais qu'une étreinte en dit long!

### **Appareils de communication**

Les appareils de communication, simples ou sophistiqués, peuvent simplifier les activités de tous les jours et sont essentiels dans les situations d'urgence. Songez aux propositions suivantes :

- Installer des prises téléphoniques supplémentaires ou envisager l'achat d'un téléphone sans fil.
- Investir dans un téléphone à poussoirs ayant de gros numéros et une fonction de composition par répertoire enregistrée. Certains téléphones cellulaires sont aussi conçus avec ces fonctions.
- Afficher les numéros de téléphone d'urgence et des soignants de remplacement en gros caractères près du téléphone.
- Régler le volume du téléphone à un niveau convenable.
- Fixer un support de transport au déambulateur ou au fauteuil roulant pour le téléphone sans fil et le téléphone cellulaire.
- Penser à un système d'alerte médicale en cas d'urgence que la personne âgée peut utiliser quand elle est seule à la maison.
- Parler au service de police de la région si la personne dont vous vous

occupez pourrait s'égarer. Les policiers peuvent établir un plan et répondre plus rapidement s'ils connaissent la situation.

### Autonomie grâce à la technologie

Il existe maintenant plusieurs technologies pour aider les personnes âgées à vivre de façon autonome, offrant ainsi la tranquillité d'esprit aux membres de la famille. Ces technologies sont idéales pour les personnes âgées qui vivent seules ou qui restent seules pendant de longues périodes, qui ont des problèmes de santé ou qui présentent un risque de chute.

Les **services d'alerte médicale** permettent aux personnes âgées d'appeler de l'aide en appuyant sur un bouton, de sorte que l'intervention en cas de situation d'urgence s'effectue rapidement et efficacement. Selon le besoin de la personne, on communique avec un membre de la famille ou les services d'urgence.

Les **systèmes de surveillance** sont munis de détecteurs de mouvements et de caméras discrètes qui permettent au proche aidant de suivre les activités quotidiennes de l'être cher à distance pour s'assurer que ce dernier est en sécurité et qu'il va bien.

Ce service peut également aviser instantanément le proche aidant lorsque la personne se trouve dans des situations préoccupantes :

- Errance
- Oubli de prendre ses médicaments
- Habitudes alimentaires et de sommeil
- Absence d'activité
- Blessures et autres problèmes de santé

### Questions juridiques

Essayez de régler à l'avance les questions juridiques et liées à la fin de la vie. Même si tout le monde devrait prendre des dispositions préalables, la personne âgée et son proche aidant peuvent avoir des préoccupations particulières relativement à ce qui pourrait se produire si elle perdait sa capacité à prendre des décisions.

## Éléments à prendre en compte dans la planification de l'avenir

- Faire un testament.
- Organiser les funérailles.
- Créer une procuration pour les questions financières, prévoyant qu'une personne (le donateur) donne à une autre personne (le donataire) le pouvoir de s'occuper de ses finances et de ses biens. (Il doit s'agir d'une procuration « continue » selon laquelle le mandat se poursuivra si le donateur est frappé d'incapacité mentale.)
- Créer une procuration pour les soins personnels dans laquelle le donateur donne le pouvoir à une autre personne (le donataire) de prendre des décisions concernant ses soins personnels et de santé lorsqu'il sera incapable de le faire.
- Établir une propriété conjointe pour les comptes bancaires et les autres biens.
- Créer une fiducie, qui est un contrat par lequel une personne transfère la propriété de son argent ou de ses biens à une autre personne ou pour une autre personne.
- Établir une location viagère, qui est un intérêt immobilier pour la durée d'une vie. Il est possible d'établir une location viagère avec toute personne en qui on a confiance.
- Faire un testament biologique / des directives médicales préalables qui indiquent par écrit les volontés d'une personne en ce qui concerne les soins médicaux à lui fournir, habituellement à la fin de la vie lorsqu'elle est incapable de prendre une décision.

La planification peut offrir la tranquillité d'esprit à la fois à la personne qui reçoit les soins et au proche aidant. Les documents importants doivent être conservés dans un endroit sûr, mais facilement accessible.

Pour obtenir de plus amples renseignements ou des brochures d'information sur les questions juridiques, communiquez avec le **Service public d'éducation et d'information juridiques du Nouveau-Brunswick (SPEIJ-NB)**. Le SPEIJ-NB est un organisme à but non lucratif provincial et un organisme de charité enregistré. Son mandat consiste à mettre des ressources juridiques à la disposition du public.

Le SPEIJ-NB n'offre pas de conseils juridiques individuels, seulement de l'information générale. Les brochures d'information couvrent un large éventail de sujets, dont plusieurs sont d'un intérêt particulier pour les personnes âgées,



notamment **les testaments et la planification successorale, les procurations, la violence et les mauvais traitements, le placement dans un foyer de soins et la fraude en matière d'investissement**. Si vous avez besoin de conseils juridiques précis, vous devez consulter un avocat.

Coordonnées

Tél. : 506-453-5369 [pleisnb@web.ca](mailto:pleisnb@web.ca)

[www.legal-info-legale.nb.ca](http://www.legal-info-legale.nb.ca)

## Visite chez le médecin

En tant que proche aidant, vous pouvez intervenir pour le compte de la personne qui reçoit les soins lorsque vous allez chez le médecin. Ce rôle peut comprendre le fait de poser des questions et de prendre en note les consignes du médecin pendant les rendez-vous. Voici quelques conseils :

- Il est essentiel de communiquer clairement avec le médecin.  
Vous tirerez le maximum de chaque rendez-vous si vous prenez régulièrement des rendez-vous qui prévoient assez de temps pour discuter des préoccupations. Si vous avez des questions après une visite, communiquez avec le bureau du médecin.
- Tenez un journal dans lequel vous prenez des notes sur la santé de la personne âgée. Inscrivez-y tous les symptômes et les changements que vous remarquez dans la santé et le comportement de la personne. Il faut également indiquer les médicaments que prend la personne, l'heure à laquelle elle les prend ainsi que toute réaction. Apportez ces notes aux rendez-vous.
- Gardez une liste de questions à poser au médecin et soyez prêt à prendre un rendez-vous de suivi si le temps manque.
- Cherchez à obtenir plus d'information pour répondre à vos préoccupations.



## Hospitalisation

Si la personne dont vous vous occupez doit être hospitalisée, votre participation peut faciliter les soins et le traitement. Songez aux éléments suivants :

- Un travailleur social de l'hôpital est à votre disposition pour répondre à vos questions, fournir un soutien et donner des conseils.
- Fournissez le plus d'information possible aux médecins et aux infirmières qui donneront les soins pour répondre aux besoins de la personne.
- Parlez à l'infirmière-chef pour savoir la meilleure façon de transmettre vos commentaires et vos préoccupations.
- Les soins fournis peuvent être grandement améliorés grâce à la présence de la famille ou des amis qui peuvent intervenir pour le compte de la personne et qui comprennent ses capacités, ses forces et ses limites, ce qu'elle aime et ce qu'elle n'aime pas ainsi que ses peurs et ses angoisses.

## Préparation en prévision du placement à un foyer de soins de longue durée

### Services offerts par les foyers de soins

#### Aperçu

Les services fournis dans les foyers de soins sont destinés aux personnes dont l'état de santé est stable et qui ont besoin de soins à temps plein. Les foyers de soins sont dotés d'un personnel composé d'infirmières immatriculées, d'infirmières auxiliaires autorisées, de préposés aux résidents, de diététiciens et de personnel pour la buanderie, la cuisine, l'activation, l'entretien et l'administration.

#### Admissibilité

Le ministère du Développement social doit approuver toutes les admissions dans les foyers de soins. Un travailleur social ou un professionnel de la santé détermine l'admissibilité des personnes en se basant sur leurs soins de santé à long terme et leurs besoins sociaux. L'entrée dans un foyer de soins est volontaire; une personne ayant la capacité de prendre ses propres décisions ne peut être forcée à entrer dans un foyer de soins.

#### Coûts

Les personnes qui peuvent se permettre d'assumer les coûts doivent payer. Les personnes qui estiment ne pas pouvoir assumer les coûts peuvent faire une demande de subvention auprès du ministère du Développement social. On évalue la capacité de paiement d'une personne selon son revenu net. Les biens n'entrent pas dans le calcul de la contribution financière d'une personne. Le montant maximal que doit payer un résident peut être rajusté de temps à autre. Vous trouverez des renseignements à jour sur les frais quotidiens des services de foyers de soins à l'adresse suivante : [www.gnb.ca/développementsocial](http://www.gnb.ca/développementsocial)

Le fait de planifier à l'avance le placement dans un foyer de soins de longue durée peut faciliter grandement la transition pour la personne qui y entre et pour le proche aidant.

## Une décision difficile

Le placement dans un foyer est une décision très difficile à prendre pour les familles. Les membres de la famille peuvent ressentir différentes émotions à cet égard, comme :

- la culpabilité, menant souvent à la remise en question de la décision;
- le soulagement que la responsabilité des soins ne repose plus uniquement sur leurs épaules;
- la tristesse, découlant souvent de la peur de l'inconnu;
- la perte de contrôle en ce qui concerne les décisions liées aux soins quotidiens de l'être cher;
- l'anxiété concernant le transfert des responsabilités des soins;
- la préoccupation quant à la qualité des soins fournis;
- l'inquiétude à savoir si l'être cher aura de la difficulté à s'adapter à son nouveau foyer.

Bien que les soins quotidiens soient transférés au foyer de soins de longue durée, la prestation de soins ne s'arrête pas là. Les membres de la famille joueront toujours un rôle important en fournissant un soutien émotionnel et en prenant la défense de la personne qui reçoit les soins. Voici quelques façons de faciliter la transition à ce nouveau rôle :

- faire plus ample connaissance avec le personnel du foyer et la directrice des soins infirmiers;
- établir une relation positive avec le personnel du foyer de soins;
- s'informer s'il existe un conseil de famille;
- joindre un groupe de soutien des proches aidants;
- prendre connaissance des politiques du foyer.

## Adaptation à une nouvelle situation

Vous aurez besoin de temps pour vous y faire. N'oubliez pas qu'il n'y a pas un nombre « idéal » de visites à faire pendant cette période. Pour certains, l'effort qu'ils ont dû fournir pour donner les soins était tel qu'ils ont besoin de se reposer pendant les premières semaines suivant le placement. D'autres voudront rendre visite à la personne âgée le plus souvent possible.

Peu importe ce que vous décidez durant cette période, ce sera la bonne décision pour vous. Vous pouvez y aller aussi souvent que vous le voulez et rester le temps qui vous semble nécessaire. Ce qui compte, c'est que vous profitiez, vous et l'être cher, au maximum de chacune des visites, quelles qu'en soient la durée et la fréquence.

Il faudra également du temps à l'être cher pour s'adapter à son nouvel environnement. Soyez patient le temps qu'il s'y habitue. Pour certaines personnes, cela peut prendre des semaines, voire des mois, alors que c'est beaucoup moins long pour d'autres. N'hésitez pas à communiquer avec le personnel pendant cette période d'adaptation.

Parfois, la personne s'adapte très bien à son nouvel environnement. Ce genre de situation pourrait vous laisser ambivalent – vous êtes certes heureux que la personne s'adapte si bien, mais vous vous sentez aussi un peu rejeté qu'elle semble plus heureuse au foyer qu'à la maison. Ces émotions sont tout à fait naturelles.

Vous n'avez pas perdu votre rôle en tant que soignant. C'est simplement que vous partagez maintenant la responsabilité des soins avec d'autres. L'avantage des soins externes est que vous pouvez consacrer votre temps et votre énergie à donner à l'être cher de l'amour et un sentiment d'appartenance que personne d'autre ne peut lui offrir.



## Soins de fin de vie

Il est toujours important d'assurer le confort et la dignité de la personne, mais c'est particulièrement important pendant les soins de fin de vie. Vous aurez à prendre des décisions tout au long de la période de fin de vie. Il peut s'agir de décisions difficiles que vous ne serez pas à l'aise de prendre.

Le respect des volontés manifestées par la personne devrait guider toutes les décisions en matière de soins de fin de vie. Si la personne n'a exprimé aucune volonté à cet égard, le fait de connaître ses valeurs et ses croyances peut vous aider à prendre une décision qui devrait se rapprocher de celle que la personne aurait prise si elle en avait été capable. Un principe de base consiste à protéger la dignité et la vie privée de la personne et d'en assurer la sécurité.

Il se peut qu'une personne ait prévu des directives médicales préalables ou un « testament biologique » pour aider les membres de sa famille à respecter ses volontés en ce qui concerne les soins médicaux à lui fournir. Si aucun plan n'a été préparé ou en cas de désaccord au sein de la famille, vous pouvez envisager de demander de l'aide à un tiers, comme un membre de l'équipe de soins de santé, un conseiller ou un membre du clergé.

## Aide financière

Bien que de nombreux employeurs offrent des possibilités de travail flexibles, les responsabilités de la prestation de soins peuvent perturber la vie professionnelle d'un proche aidant. De plus, de nombreux proches aidants doivent déboursier de leur poche pour les soins qu'ils prodiguent à l'être cher.

En tant que proche aidant, vous pourriez être admissible à différentes formes d'aide du gouvernement du Canada. Service Canada propose une liste pour vous aider à vous préparer à ce rôle.

### 1. Présenter une demande de prestations de compassion de l'assurance-emploi

L'assurance-emploi (AE) offre des **prestations de compassion** aux personnes qui doivent s'absenter temporairement du travail pour fournir des soins ou un soutien à un membre de leur famille qui est gravement malade et risque de mourir.

Vous pouvez présenter une demande de prestations d'AE en ligne ou en personne à un bureau de Service Canada. Vous devez présenter une demande dès que vous arrêtez de travailler, même si vous recevez ou recevrez de l'argent lorsque vous cesserez de travailler.

Les travailleurs autonomes qui participent au programme d'AE pourraient être admissibles aux prestations de compassion.

## **2. Demander le montant pour aidants naturels dans votre déclaration de revenus**

Vous pouvez demander le **crédit d'impôt pour aidants naturels** si vous viviez avec une personne à charge. Cette personne à charge doit être l'une des personnes suivantes :

- un de vos enfants ou petits-enfants (y compris ceux de votre époux ou conjoint de fait);
- un de vos parents, grands-parents, frères, sœurs, oncles, tantes, neveux ou nièces (y compris ceux de votre époux ou conjoint de fait) qui résidait au Canada;
- d'autres critères peuvent s'appliquer.

## **3. Prendre soin de soi-même tout en prenant soin des autres**

Le guide *Comment prendre soin de soi comme intervenant*, produit par l'Agence de la santé publique du Canada, vous donne des pistes à suivre pour bien prendre soin de vous-même pendant cette période exigeante.

## **4. Explorer la possibilité d'embaucher un aide familial résident**

Le **Programme des aides familiaux résidents** pour les employeurs et les aides familiaux étrangers permet à des aides familiaux professionnels provenant de l'étranger de travailler au Canada. L'aide familial résident est une personne qui est qualifiée pour fournir sans supervision des soins à domicile à un enfant ou à une personne âgée ou handicapée. Les aidants familiaux résidents doivent vivre au domicile privé où ils travaillent au Canada.

Les renseignements sur la présentation de demandes pour le programme peuvent être consultés sur le site Web de Citoyenneté et Immigration Canada ([www.cic.gc.ca](http://www.cic.gc.ca)).

## Conclusion

Étant donné l'importance grandissante que nous accordons à l'autonomie, les proches aidants continueront à jouer un rôle essentiel pour ce qui est d'aider les personnes âgées à rester à la maison le plus longtemps possible. Dans bien des cas, un peu d'aide de la famille et des voisins est tout ce dont une personne âgée a besoin pour vivre de façon autonome dans sa collectivité. Cette aide peut être aussi simple que de reconduire la personne à un rendez-vous, de pelleter la neige, de tondre le gazon ou de faire des courses.

Nous espérons que l'information et les suggestions présentées dans ce livret vous sont utiles, à vous et à votre famille, pour la prestation des soins à l'être cher. Pour obtenir la liste complète des services et des programmes offerts aux personnes âgées au Nouveau-Brunswick, consultez le *Guide des services et programmes pour les personnes âgées* publié par le Secrétariat des aînés en santé.

Bien qu'elle puisse être très utile, la documentation écrite ne peut en aucun cas remplacer une personne compréhensive prête à vous écouter. C'est pourquoi il ne faut jamais oublier de faire appel à sa famille, à ses amis, à des professionnels et à des groupes de soutien pour obtenir de l'aide et des conseils. Gardez à l'esprit que vous n'êtes pas seul et que vous avez le droit de poser des questions et de demander de l'aide.

## Remerciements

Nous tenons à remercier la **Société Alzheimer du Nouveau-Brunswick** ainsi que le **Service public d'information et d'éducation juridiques du Nouveau-Brunswick** pour les suggestions et les conseils qu'ils nous ont fournis dans le cadre de la préparation de ce guide.

Le contenu de cette publication est fondé en grande partie sur les publications suivantes :

Les Infirmières de l'Ordre de Victoria du Canada. [www.aidants-en-réseau.ca](http://www.aidants-en-réseau.ca).

MCCANN-BERANGER, J. *A Caregiver's Guide for Alzheimer Disease and Related Diseases*, 2008.

SECRÉTARIAT MANITOBAIN DU MIEUX-ÊTRE DES PERSONNES ÂGÉES ET DU VIEILLISSEMENT EN SANTÉ. *Guide à l'intention des aidants naturels*, 2009.



