



*Planifiez votre avenir dès aujourd'hui
afin de pouvoir vivre demain la vie que vous souhaitez.*

PENSER À VIEILLIR CHEZ SOI

Si vous êtes comme de nombreux Canadiens, vous désirez vieillir dans votre propre domicile au sein de votre collectivité.

**LES MINISTRES
FÉDÉRAL/PROVINCIAUX/TERRITORIAUX
RESPONSABLES DES AÎNÉS**



Pour vieillir chez vous, vous devez disposer des services de santé et des services sociaux ainsi que du soutien connexe dont vous avez besoin pour vivre de façon autonome et en toute sécurité dans votre domicile ou votre collectivité aussi longtemps que vous le désirez et que vous le pourrez.

PLANIFICATION

La planification peut vous aider à atteindre cet objectif

Plus tôt vous commencerez à planifier, plus vous serez en mesure de réagir aux changements qui pourraient surgir tout au long de votre vieillesse, comme les changements dans votre état de santé, votre mobilité et vos liens sociaux.

Afin de planifier efficacement, vous devez commencer à déterminer comment vous souhaitez vivre à mesure que vous vieillissez et quelles mesures vous devez prendre pour mener le style de vie souhaité. Lorsque vous planifiez, vous devez aussi tenir compte de l'imprévu, y compris prévoir des mesures en cas d'apparition soudaine d'une maladie chronique ou d'une incapacité ou encore de changements soudains dans vos ressources.

En faisant des choix maintenant, vous pourrez avoir un meilleur contrôle sur votre autonomie, votre qualité de vie et votre dignité.

Vous trouverez ci-dessous quelques aspects à prendre en considération lorsque vous planifiez en vue de vieillir chez vous.

Penser à votre domicile

L'évaluation de votre domicile constitue une étape cruciale de la planification de votre autonomie. Elle vise à déterminer si le domicile peut répondre à vos nouveaux besoins à mesure que vous vieillissez.

Selon votre situation, vous pourriez envisager d'apporter des modifications à votre domicile pour vous faciliter les choses à mesure que vous vieillissez et pour aider à retarder le moment où vous devrez le quitter. Par exemple, vous pourriez choisir d'élargir les cadres de portes pour permettre l'accès avec un déambulateur ou un fauteuil roulant ou encore d'installer un télesiège ou un ascenseur.

Si vous constatez que votre domicile ne répond plus à vos besoins ou que vous ne pouvez plus y vivre en sécurité et de manière autonome, informez-vous des possibilités offertes dans votre collectivité. Vous pourriez envisager de vous réinstaller dans un domicile plus accessible ou plus petit ou encore examiner les options de logement pour les aînés, ce qui comprend l'aide à la vie autonome ou les soins de longue durée. Soyez conscient que les règles d'admissibilité peuvent varier d'une option de logements à l'autre.

- Si je veux vivre dans mon domicile actuel durant ma vieillesse, quelles modifications pourraient m'aider à y demeurer en toute sécurité (p. ex. installer une main courante, une rampe ou un système d'intervention d'urgence)?
- Comment pourrais-je entretenir mon domicile si j'ai besoin d'aide? Ces services sont-ils offerts dans ma collectivité?

- Dois-je déménager dans un domicile plus facile à gérer ou envisager un domicile sans escalier?
- Quelles sont mes options de logement si mon domicile actuel ne répond plus à mes besoins? Quels sont les coûts relatifs à ces options? Ai-je les moyens nécessaires pour payer ces services si j'en ai besoin?

Penser à votre collectivité

Le type de collectivité dans laquelle vous vivez peut également avoir une incidence sur votre capacité de vivre de façon autonome.

Les collectivités-amies des aînés encouragent les aînés et d'autres résidents à demeurer actifs et à participer en adoptant certaines mesures, notamment l'entretien des trottoirs et des bancs, l'amélioration de l'accessibilité aux immeubles ainsi que des transports publics adéquats.

Les collectivités-amies des aînés permettent également aux aînés d'avoir accès aux services et au soutien essentiels, notamment des magasins, des fournisseurs de soins de santé et des activités récréatives.

- Dans quelle mesure ma collectivité est-elle conviviale pour le vieillissement?
- Quel soutien et quels services ma collectivité offre-telle pour répondre à mes besoins et m'aider à maintenir mon autonomie pendant que je vieillis?
- Dois-je envisager de déménager dans une collectivité qui offre plus de services?

- Suis-je à proximité des lieux où l'on offre les services et le soutien dont je pourrais avoir besoin aujourd'hui et à l'avenir?
- À quelle aide des gouvernements ou des services d'entraide pourrais-je être admissible?

Se déplacer

La capacité de se rendre à des rendez-vous, à des activités récréatives ou au magasin est importante pour demeurer aussi autonome que possible. Pour de nombreuses personnes, cette autonomie exige de pouvoir conduire une automobile.

La planification de votre autonomie vous demande notamment de penser à ce que vous ferez lorsque vous choisirez de cesser de conduire ou que vous y serez contraint.

Bon nombre de personnes perdent leur capacité de conduire en toute sécurité en raison de problèmes médicaux qui sont plus courants en vieillissant. Il est important que vous teniez compte de la façon dont vous vous déplacerez si vous ne pouvez plus conduire. Il est également important de commencer à réfléchir aux autres moyens de transport disponibles dans votre collectivité, comme le transport en commun, les taxis, les services de transport à faible coût ou encore la famille et les amis.

- À mesure que je vieillis, suis-je en mesure de me rendre aux endroits où sont offerts les services dont j'ai besoin et où je peux participer aux activités que j'aime?
- Suis-je conscient de mes problèmes médicaux qui peuvent avoir une incidence sur ma capacité de conduire?
- Suis-je conscient des signes qui semblent indiquer que je devrais peut-être envisager de cesser de conduire? Est-ce que je sais où aller pour faire évaluer ma capacité de conduire?
- Si je ne suis plus en mesure de conduire, ai-je accès à d'autres moyens de transport fiables et à prix abordable offerts dans ma collectivité?
- Les coûts des autres moyens de transport seront-ils plus ou moins élevés que les coûts liés à la propriété d'un véhicule?



Penser aux mesures de soutien

Certains aînés découvrent qu'ils ont besoin d'aide pour mener leurs activités quotidiennes qui leur permettent de vivre en toute autonomie dans leur propre domicile.

Le soutien et les services dont chacun pourrait avoir besoin durant sa vieillesse varieront, tout comme les coûts. Il peut s'agir de services et de soutien privés (dépenses personnelles) ou offerts par l'entremise des systèmes de soins de santé et de services sociaux.

Lorsque vous élaborez votre plan pour vieillir chez vous, vous devez déterminer le type de soutien et les services dont vous pourriez avoir besoin. Vérifiez s'ils sont offerts dans votre collectivité et planifiez leurs coûts. Les organismes communautaires pour aînés ou votre fournisseur de soins de santé peuvent être de bons points de départ pour obtenir de l'information à cet égard.

Le gouvernement peut offrir de l'aide en ce qui a trait au soutien, mais n'oubliez pas que les aînés ne sont pas tous admissibles aux mêmes niveaux d'aide. De plus, les différents types de mesures de soutien et de services ne sont pas tous couverts ou offerts dans chaque collectivité. Certains services peuvent faire l'objet d'un financement ou peuvent comporter des frais, selon vos besoins ou votre revenu. Votre organisme communautaire pour aînés ou votre fournisseur local de soins de santé peuvent vous aider à déterminer si vous êtes admissible à de l'aide.

- Quels types de services et de mesures de soutien sont offerts dans ma collectivité pour m'appuyer dans mes activités quotidiennes (p. ex. magasinage, nettoyage, entretien du terrain et pelletage)?
- Où puis-je obtenir de l'aide pour prendre mon bain, pour mes soins personnels ou pour d'autres types de soutien personnel?
- Quels sont les coûts de ces services?

Maintenir les liens

Maintenir vos liens avec vos amis, votre famille et votre collectivité peut vous procurer des avantages lorsque vous vieillissez.

Les liens sociaux avec les membres de tous âges de la collectivité peuvent être un soutien à la santé et au bien-être physique, mental et affectif.

Il existe de nombreuses façons de maintenir ces liens, notamment prendre un café avec des amis, se joindre à des groupes de soutien, participer à des activités récréatives dans votre organisme communautaire pour aînés, prendre des cours d'intérêt général, travailler à temps partiel ou faire du bénévolat dans le cadre d'un programme communautaire.

- En vieillissant, comment aimerais-je maintenir mes liens avec la collectivité?
- Y a-t-il des organismes auxquels j'aimerais me joindre ou pour lesquels j'aimerais faire du bénévolat? Quelles sont les activités que j'aime faire avec d'autres personnes?

- Où pourrais-je trouver des personnes ayant des intérêts semblables?
- Que dois-je faire pour continuer de participer à ces activités?

Demeurer en santé

Être actif, bien manger et faire régulièrement de l'exercice peuvent réduire les risques d'avoir des problèmes de santé et augmenter votre niveau d'énergie.

Par exemple, faire régulièrement des marches à un rythme modéré est une façon simple, peu coûteuse et très populaire de demeurer physiquement actif. L'exercice peut également vous aider à gérer certaines conditions de santé.

Consultez votre professionnel de la santé avant de commencer tout programme d'exercices si vous avez des inquiétudes au sujet de votre santé ou êtes inactif depuis un certain temps.

Une bonne alimentation aide aussi à améliorer le bien-être mental et physique. Demandez à votre professionnel de la santé ou à un nutritionniste comment vous pouvez vous assurer que vos besoins alimentaires sont satisfaits.

- Est-ce que je mange bien?
- Est-ce que je prends le temps de faire de l'exercice régulièrement?
- Ai-je besoin de faire plus d'exercice dans le cadre de mes activités quotidiennes?
- Comment puis-je demeurer actif en toute sécurité au cours des différentes saisons (p. ex. l'été ou l'hiver)?

Assurer une stabilité financière

Planifier en vue des dépenses futures, comprendre ces dépenses et demeurer informé au sujet des sources de revenus disponibles vous aideront à maintenir le niveau de vie que vous souhaitez.

Ces revenus peuvent provenir de placements de retraite ou d'un régime d'épargne-retraite personnels, de régimes de retraite privés et publics et d'autres programmes d'aide financière.

Des crédits d'impôt ainsi que des suppléments de revenu provinciaux et fédéraux sont offerts aux aînés admissibles. En outre, de nombreux services publics et privés offrent des rabais aux aînés.

- En vieillissant, de quel revenu aurai-je besoin pour maintenir le niveau de vie que je souhaite?
- Ai-je un plan financier qui comprend des mesures me permettant de gérer les situations d'urgence ou les éventuelles dépenses personnelles que je devrai faire pour soutenir ma capacité de vieillir chez moi?
- De quelle aide et de quelles prestations puis-je bénéficier?
- Est-ce que je reçois toute l'aide et toutes les prestations auxquelles je pourrais avoir droit?

Demeurer en sécurité et vivre à l'abri des mauvais traitements

Bien que les personnes de tous âges puissent être victimes de mauvais traitements et de fraude (y compris l'exploitation financière), les aînés peuvent être particulièrement vulnérables.

Il existe plusieurs bonnes sources d'information pour aider les aînés à apprendre à se protéger contre la fraude et les mauvais traitements.

Informez-vous auprès de la bibliothèque, des organismes communautaires pour aînés ou sur le Web pour obtenir de plus amples renseignements à ce sujet.

- Ai-je le sentiment d'être en sécurité dans mon domicile et dans mon voisinage?
- Est-ce que je sais comment me protéger contre la fraude et les mauvais traitements, y compris l'exploitation financière?
- Est-ce que je sais quoi faire si je soupçonne un cas de mauvais traitements ou si je me sens victime de mauvais traitements?

Prendre soin des autres

Bon nombre d'entre nous endossent une nouvelle responsabilité lorsque nous vieillissons : celui de soignant d'un partenaire ou d'un membre de la famille.

Parlez aux membres de votre famille et à vos amis au sujet de vos plans et de vos souhaits, et assurez-vous de connaître les plans et les souhaits des personnes dont vous prenez soin.

Planifier votre rôle de soignant et connaître les ressources communautaires en matière de santé peuvent vous permettre de mieux exercer ce nouveau rôle.

Être soignant peut être stressant, mais savoir où obtenir de l'aide et de l'information peut vous faciliter la tâche.

- Est-ce que j'aurai à fournir des soins à mes proches?
- Quels services de relève et quelles ressources connexes sont à ma disposition en tant que soignant?
- Comment puis-je élaborer un plan pour prendre soins de moi-même afin de demeurer en santé en tant que soignant?



Où puis-je obtenir de plus amples renseignements au sujet du vieillissement chez soi?

Familiarisez-vous avec les programmes et les services visant à soutenir le vieillissement chez soi qui sont offerts par votre administration locale ou par votre gouvernement provincial ou territorial.

Les organismes communautaires pour aînés et les bibliothèques publiques peuvent aussi vous aider à vous informer au sujet des services disponibles dans votre collectivité.

Pour obtenir de plus amples renseignements liés aux aînés, consultez le site www.aines.gc.ca ou rendez-vous à votre bureau local de Service Canada.

Ce document a été préparé conjointement par le Forum fédéral, provincial et territorial des ministres responsables des aînés. Le Forum est un groupe intergouvernemental constitué pour partager des informations, pour discuter des enjeux nouveaux et émergents sur les aînés, et pour travailler en collaboration sur des projets clés.

La participation du Québec à la production de ce document visait le partage d'expertises, d'informations et de bonnes pratiques. Cependant, le Québec ne souscrit ni ne participe à des approches pancanadiennes intégrées dans ce domaine et entend continuer d'assumer pleinement ses responsabilités auprès des aînés au Québec.

Vous pouvez obtenir cette publication en communiquant avec :
Services des publications
Ressources humaines et Développement des compétences Canada
140, promenade du Portage
Portage IV, 10e étage
Gatineau (Québec)
K1A 0J9

En ligne : <http://www12.rhdcc.gc.ca>

Ce document est offert sur demande en médias substituts (gros caractères, braille, audio sur cassette, audio sur DC, fichiers de texte sur disquette, fichiers de texte sur DC ou DAISY) en composant le 1 800 O-Canada (1-800-622-6232). Les personnes qui utilisent un téléscripteur (ATS) doivent composer le 1-800-926-9105.

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, 2012

Papier

N° de cat. : HS4-117/2012

ISBN : 978-1-100-54409-0

PDF

N° de cat. : HS4-117/2012F-PDF

ISBN : 978-1-100-99733-9

RHDCC

N° de cat. : ISSD-105-09-12