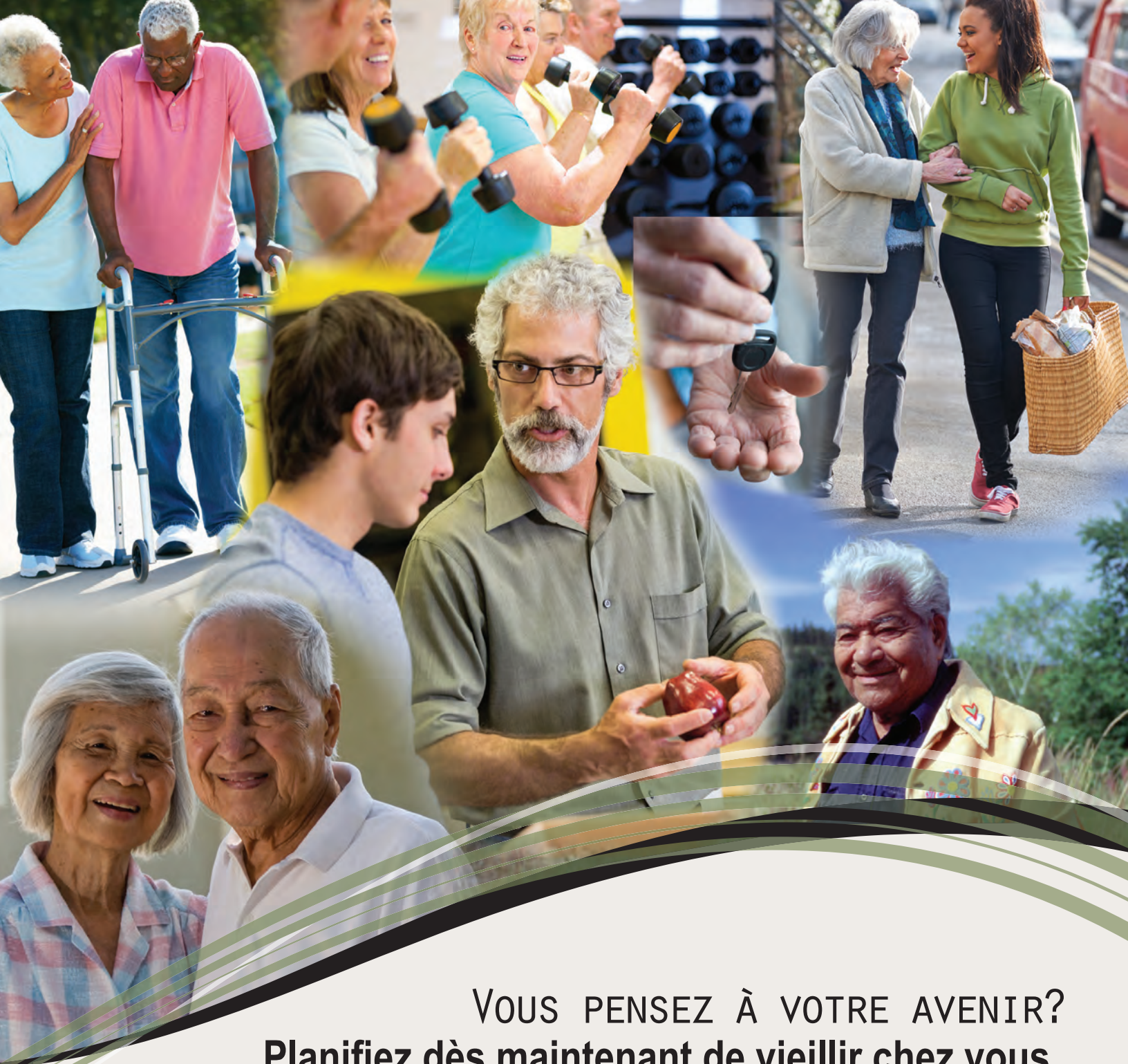




VOUS PENSEZ À VOTRE AVENIR?
Planifiez dès maintenant de vieillir chez vous.



Le présent document a été élaboré conjointement par le Forum fédéral, provincial et territorial des ministres responsables des aînés. Le Forum est un organisme intergouvernemental constitué pour partager de l'information, pour discuter des nouveaux enjeux concernant les aînés, et pour travailler en collaboration dans des projets clés.

La liste de vérification *Vous pensez à votre avenir? Planifiez dès maintenant de vieillir chez vous* est reproduite et adaptée à partir du document *Building My Healthy Future*¹, publié en 2015 par le ministère de la Santé de la Colombie-Britannique, avec la permission de celui-ci.

Le Québec contribue au Forum FPT des aînés par le partage d'expertise, d'information et de bonnes pratiques. Cependant, il n'adhère, ni ne participe aux approches pancanadiennes intégrées en ce qui concerne la question des aînés. Le gouvernement du Québec entend continuer d'assumer pleinement ses responsabilités auprès des aînés au Québec.

Vous pouvez télécharger cette publication en ligne à : publiccentre.edsc.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.

Tous droits réservés, 2015

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les droits de reproduction : droitdauteur.copyright@HRSDC-RHDCC.gc.ca

PAPIER

N° de cat. : Em12-4/2015F

ISBN : 978-0-660-23277-5

PDF

N° de cat. : Em12-4/2015F-PDF

ISBN : 978-0-660-23278-2

EDSC

N° de cat. : SSD-134-03-15



Vieillir chez vous selon vos souhaits

La plupart des aînés canadiens souhaite demeurer chez eux le plus longtemps possible en vieillissant^{2,3}. Les Canadiens vivent plus longtemps et sont de plus en plus nombreux à atteindre l'âge de 100 ans. Entre 2006 et 2011, le nombre de centenaires canadiens a augmenté de près de 26 %, ce qui représente la deuxième plus forte augmentation de tous les groupes d'âge, après le groupe des 60 à 64 ans dans lequel le nombre de personnes a augmenté de 29 %⁴. Selon les nouvelles données du Bureau de l'actuaire en chef, la durée de vie moyenne pour les Canadiens âgés de 65 ans et plus est de 87 ans pour les hommes et de 89 ans pour les femmes⁵.

Le vieillissement chez vous consiste à avoir accès aux services et aux formes de soutien social et de soins de santé nécessaires pour vivre chez vous ou dans votre collectivité en toute sécurité et de manière autonome aussi longtemps que vous le désirez ou le pouvez. Si vous êtes un aîné ou une personne qui approche de l'âge de la retraite et que vous envisagez de vieillir chez vous et souhaitez en savoir davantage sur les mesures à prendre possiblement pour préparer vos vieux jours, lisez le présent livret.

Le fait de penser à votre avenir et de le préparer vous permettra de mieux vivre vos années de vieillesse et de mieux contrôler vos décisions. Vos efforts de planification augmenteront vos chances de vivre vos vieux jours de manière positive et satisfaisante et vous aideront à vieillir chez vous.

Ce livret comprend une liste de vérification pour vous aider à évaluer votre plan, si vous en avez un, et à réfléchir aux mesures que vous pourriez prendre aujourd'hui pour améliorer la vie que vous aurez en vieillissant. Le contenu du livret s'inspire de l'expérience de personnes comme vous, qui nous ont fait part de leurs réflexions sur la planification et la préparation de leurs vieux jours.

Réfléchir à la vie que vous aimeriez avoir dans 10 ans, 15 ans ou 20 ans et à ce que vous pourriez faire dès aujourd'hui pour mieux contrôler les changements à venir vous aidera à demeurer en bonne santé et autonome le plus longtemps possible. Le fait de planifier votre vieillissement chez vous pourrait vous éviter d'avoir à prendre des décisions hâtives dans le futur, notamment au moment de faire face aux changements découlant d'une période de crise.

Planifiez votre avenir dès aujourd'hui afin de pouvoir vivre demain la vie que vous souhaitez⁶.

Instructions pour utiliser le présent livret

Ce livret propose trois étapes à suivre pour vous aider à préparer votre vieillissement chez vous:

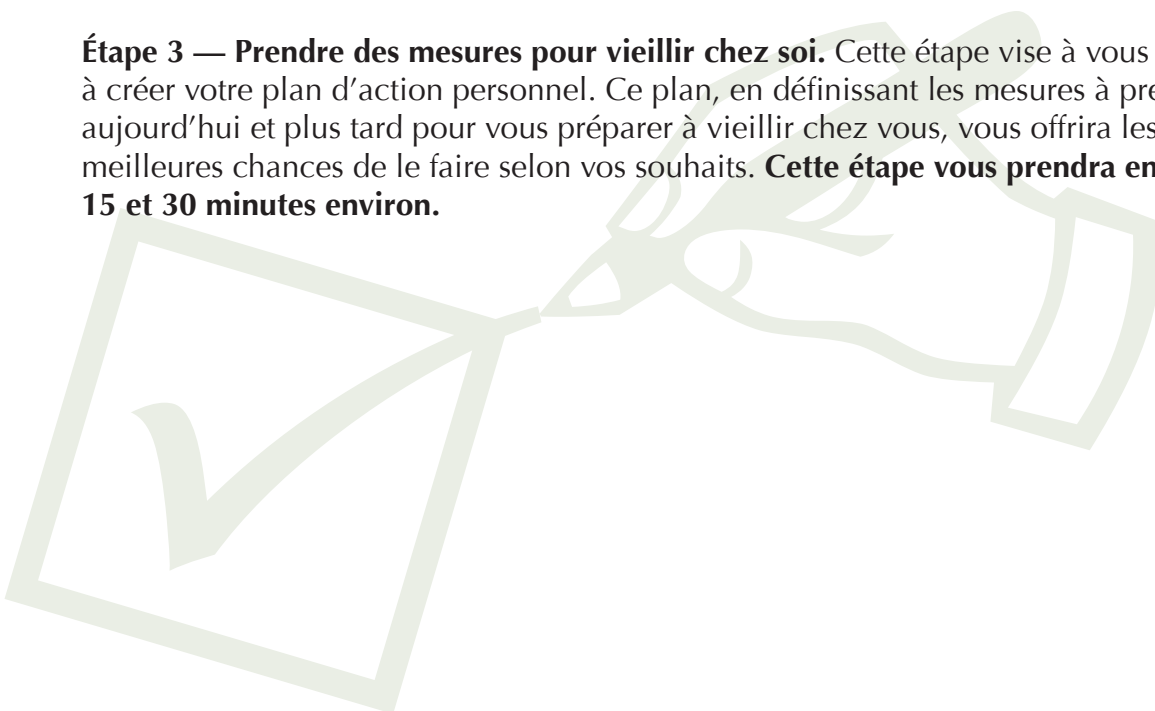
Étape 1 — Êtes-vous prêt(e) à vieillir chez vous? Il s'agit d'une liste de vérification pour évaluer où vous vous situez dans neuf domaines de votre vie.

1. Ma santé	5. Mes liens sociaux
2. Mon logement	6. Ma sécurité
3. Mon transport	7. Mes mesures de soutien et services
4. Mes finances	8. Ma collectivité
	9. Mon conjoint/ma conjointe et moi (si le cas s'applique)

Chaque section comprend de 5 à 15 déclarations. Examinez les déclarations et inscrivez votre réponse avec un crochet dans la colonne Oui ou Non selon ce qui s'applique à votre cas. Si une déclaration ne s'applique pas à votre situation, veuillez ne pas y répondre. Calculez votre résultat total, qui vous donnera une idée du niveau de votre préparation au vieillissement. **Cette étape vous prendra environ 15 minutes.**

Étape 2 — Réflexion. À cette étape, vous pouvez noter les mesures que vous aimeriez prendre dans chacun des neuf domaines. Vous pouvez utiliser cette section comme un mini-guide de planification et la consulter périodiquement pour vous souvenir des mesures que vous pouvez prendre aujourd'hui pour planifier votre vieillissement chez vous. Vous pouvez préférer remettre cette partie à plus tard, lorsque vous aurez réfléchi et répondu à la liste de vérification. **Cette étape vous prendra entre 15 et 30 minutes environ.**

Étape 3 — Prendre des mesures pour vieillir chez soi. Cette étape vise à vous aider à créer votre plan d'action personnel. Ce plan, en définissant les mesures à prendre aujourd'hui et plus tard pour vous préparer à vieillir chez vous, vous offrira les meilleures chances de le faire selon vos souhaits. **Cette étape vous prendra entre 15 et 30 minutes environ.**



Étape 1 — Êtes-vous prêt(e) à vieillir chez vous?

Utilisez cette liste de vérification pour évaluer vos progrès

1. Ma santé

Certaines lois au Canada autorisent vos proches à prendre des décisions en matière de soins de santé en votre nom si vous ne pouvez plus les prendre vous-même. Dans certaines provinces et certain territoires, vous pouvez préparer un document juridique pour désigner une personne qui sera responsable de vous aider à prendre des décisions en matière de santé⁷. Vérifiez auprès de votre province ou territoire, ou consultez un avocat pour savoir comment préparer ce type de document.

Pensez à votre état de santé actuel. Quelles mesures pouvez-vous prendre aujourd'hui pour vous assurer un avenir en bonne santé?

Ma santé	Oui	Non
Je suis physiquement actif (active) et je pratique une variété d'activités physiques avec plaisir.		
Je mange sept portions ou plus de fruits et légumes par jour.		
J'ai un poids santé qui est demeuré stable au cours des six derniers mois.		
Je prends régulièrement rendez-vous pour des examens de santé, de la vue, dentaires et de l'ouïe.		
Je sais quels sont les tests de dépistage recommandés aux gens de mon âge et j'en parle avec mon médecin.		
Je ne fume pas ou j'ai prévu de cesser de fumer.		
Lorsque je bois de l'alcool, ma consommation demeure en dessous des limites prescrites pour les gens de mon âge.		
J'évite de consommer de l'alcool lorsque je prends des médicaments ou je vérifie d'abord la compatibilité alcool-médicament auprès d'un médecin ou d'un pharmacien.		
Ma santé mentale est généralement bonne. Je connais les signes et les symptômes de la dépression ou de l'anxiété et si je devais ressentir ces signes de manière persistante, je prendrais des mesures pour les traiter.		
Je maintiens mon esprit actif en m'adonnant à une variété d'activités et de passe-temps qui m'intéressent tels que la lecture.		
Je sais comment conserver des os forts et en bonne santé, et j'en ai parlé avec mon médecin ou des professionnels de la santé.		
J'ai discuté avec mon médecin de mes problèmes de santé actuels ainsi que des aides et services pouvant devenir nécessaires avec l'âge.		
Je connais les antécédents médicaux de ma famille et j'ai discuté avec mon médecin de ce que je peux faire pour rester en bonne santé et de l'évolution possible de mes besoins en matière de soins.		
Je connais les outils électroniques tels que les outils de rappel pour la prise de médicament et les systèmes de gestion de la santé qui peuvent m'aider à demeurer en bonne santé.		
J'ai noté par écrit mes volontés en matière de soins au cas où je deviendrais inapte à donner mon consentement.		
Total		

LISTE DE VÉRIFICATION

2. Mon logement

La majorité des personnes âgées vivent dans la collectivité et souhaitent vieillir dans leur propre maison.^{8, 9, 10}

Pensez au logement dans lequel vous vivez aujourd'hui. Prévoyez-vous vivre dans ce logement lorsque vous aurez 70 ans, 80 ans ou plus? Êtes-vous propriétaire ou locataire? Si vous êtes locataire, votre capacité à adapter votre logement à vos besoins risque d'être limitée. Réfléchissez aux mesures que vous pourriez prendre pour vieillir chez vous en tant que locataire ou propriétaire.

LISTE DE VÉRIFICATION

Mon logement	Oui	Non
Mon logement se situe à un endroit où je ne me sentirai pas isolé(e) dans mes vieux jours et il est proche des services, de mes amis et de ma famille.		
J'ai réfléchi à ce que me coûte actuellement mon logement et à ce qu'il me coûtera plus tard (p. ex. hypothèque ou loyer, frais de condo, impôts, rénovations, entretien), et si je pouvais me permettre d'y rester en vieillissant.		
Je peux me payer des services (p. ex., ménage, entretien du jardin) pour entretenir mon logement, au besoin.		
Si je devais vivre seul(e) dans le futur, je pourrais m'en sortir par moi-même.		
Je connais les risques pour ma sécurité dans mon logement et j'ai pris des mesures pour les corriger.		
J'ai discuté avec mon propriétaire ou mon association de condo pour savoir si je peux apporter des changements à mon logement actuel.		
Les caractéristiques de mon logement seront adaptées à ma mobilité et à mes besoins en matière de santé pendant les 10 à 15 prochaines années (p. ex. allées et entrées accessibles en ambulateur, murs de salles de bain pouvant supporter l'installation de barres d'appui).		
À l'avenir, je prévois apporter les changements nécessaires à mon logement pour pouvoir vieillir chez moi (p. ex. veilleuses dans les escaliers, rampes solides des deux côtés des escaliers et barres d'appui dans les baignoires).		
S'il me faut un jour utiliser un fauteuil roulant ou d'autres aides à la mobilité, je suis disposé(e) à aménager mon logement en fonction de mes besoins (p. ex. élargir les entrées de portes, construire une rampe d'accès ou installer une baignoire à porte).		
Si je ne peux plus rester dans mon logement actuel, je connais les autres possibilités de logement dans ma collectivité.		
J'ai pensé me séparer de certains de mes biens ou déménager dans un logement plus petit.		
Total		

3. Mon transport

La plupart des personnes âgées vivront encore entre 7 et 10 ans après avoir perdu leur capacité à conduire de manière sécuritaire¹¹.

Pensez aux modes de transport que vous utilisez actuellement. Prévoyez-vous continuer à utiliser les mêmes modes de transport en vieillissant?

Mon transport	Oui	Non
Si je peux continuer de conduire, je prévois suivre un cours de recyclage pour entretenir mes compétences et mes connaissances du Code de la route.		
Je discute avec mon médecin ou mon pharmacien de la manière dont mon état de santé et les médicaments qui me sont prescrits peuvent influencer sur ma capacité à conduire de manière sécuritaire.		
Je connais les autres modes de transport et je les utilise au besoin (p. ex. marche, autobus, taxi, programmes de chauffeurs bénévoles et covoiturage).		
J'ai comparé les coûts d'utilisation et d'entretien d'un véhicule personnel à ceux d'autres modes de transport.		
Je prévois commencer à utiliser plus souvent la marche ou la bicyclette qui sont des modes de transport actifs et bons pour la santé.		
Je connais les services de livraison ou de magasinage en ligne que je pourrais utiliser si je ne pouvais plus me déplacer.		
J'ai réfléchi à mes futurs besoins en matière de transport et je serai disposé(e) à déménager pour continuer d'avoir accès aux services dont j'ai besoin.		
Total		

LISTE DE VÉRIFICATION

4. Mes finances

Réfléchissez à l'état de vos finances et à vos sources de revenus actuelles. Quelles seront-elles lorsque vous aurez 70 ans, 80 ans et plus?

La planification financière favorise le bien-être, quels que soient les revenus du ménage¹².

LISTE DE VÉRIFICATION

Mes finances	Oui	Non
Je peux vivre confortablement avec mes revenus actuels.		
J'ai mis de l'argent de côté pour les dépenses imprévues comme des services de soutien en santé et des travaux résidentiels d'envergure.		
Je peux consulter une personne de confiance pour obtenir des conseils financiers au besoin.		
J'ai réfléchi à ma retraite et au mode de vie que je souhaiterais avoir.		
J'ai pensé au type d'aides et de services que je risque de devoir payer en vieillissant (p. ex. ménage, magasinage, entretien du jardin et aide aux soins personnels).		
Je connais le montant d'argent dont j'aurai besoin pour avoir le mode de vie que je souhaite dans le futur.		
Je prévois prendre ma retraite libre de dettes (p. ex. remboursement intégral de mon emprunt hypothécaire et de mes cartes de crédit).		
Je connais des moyens d'effectuer la transition vers la retraite en maintenant, voire en augmentant, mes revenus (p. ex. travail à temps partiel, travail de consultant, départ à la retraite anticipée et essai d'une nouvelle carrière, lancement d'une entreprise en marge de mon activité professionnelle et continuation de cette activité à la retraite).		
Mes revenus à la retraite devraient provenir de plusieurs sources (économies personnelles, Régime de pensions du Canada, Sécurité de la vieillesse, autres régimes de retraite, investissements ou revenus d'emploi).		
Si mon mode de vie changeait, je pourrais m'en sortir financièrement.		
J'ai prévu de confier la responsabilité de mes affaires financières à des personnes en particulier lorsque je ne serai plus apte à m'en occuper moi-même (p. ex. procuration perpétuelle) et j'ai communiqué mon projet aux personnes concernées.		
J'ai fait un testament et mes proches savent où se trouvent tous mes documents importants (p. ex. testament et assurance).		
Total		

Quels que soient le moment et les raisons, quelqu'un peut avoir besoin d'aide pour prendre des décisions concernant des questions juridiques ou financières. Si vous tombez malade, si vous êtes victime d'un accident ou même si vous êtes simplement absent pour une période déterminée, le fait de pouvoir compter sur quelqu'un en qui vous avez confiance, qui est prêt à vous aider et en mesure de le faire, peut vous économiser du temps et vous éviter bien des problèmes¹³.

Vérifiez auprès du gouvernement de votre province ou de votre territoire ou consultez un avocat pour connaître les lois en vigueur afin d'autoriser légalement une personne à gérer vos finances à votre place.

5. Mes liens sociaux

La capacité de compter sur les réseaux sociaux des amis ou de la famille contribue de manière importante au bien-être et à la qualité de vie en général¹⁴.

Le bénévolat, qui aide les personnes à maintenir des liens avec leur collectivité, contribue à la longévité et à l'augmentation du bonheur et de la satisfaction chez les personnes âgées^{15,16,17}.

Pensez à votre vie sociale actuelle. Quelle sera-t-elle quand vous vieillirez?

Mes liens sociaux	Oui	Non
J'entretiens de bonnes relations avec les membres de ma famille.		
J'ai une famille ou des amis sur lesquels je peux compter pour m'aider au besoin.		
J'ai quelqu'un à qui parler lorsque j'en éprouve le besoin.		
J'ai des amis avec lesquels j'aime passer du temps et je nourris mes amitiés.		
J'ai des amis d'âges différents et certains sont plus jeunes que moi.		
J'aime voir du monde au travail et je projette de travailler à plein temps ou à temps partiel aussi longtemps que je le pourrai.		
J'ai établi des relations profondes avec certains de mes collègues de travail, que j'aimerais continuer à voir à la retraite.		
J'ai établi des relations sociales en dehors de mon travail.		
J'ai envisagé comment j'aimerais demeurer en lien avec ma collectivité.		
Je pourrais envisager le bénévolat comme moyen de contribuer à ma collectivité et d'établir des liens sociaux.		
J'ai examiné différents moyens de communiquer avec mes amis et ma famille tels que Skype, FaceTime ou les médias sociaux.		
Total		

LISTE DE VÉRIFICATION

6. Ma sécurité

Les chutes sont responsables d'environ la moitié de toutes les blessures chez les Canadiens de 65 ans et plus¹⁸. De 20 à 30 % des aînés canadiens font une chute chaque année¹⁹.

Réfléchissez aux mesures que vous prenez actuellement pour vous protéger et réduire les risques de blessures, de préjudices ou de mauvais traitements. Quels autres risques pour votre sécurité pourriez-vous rencontrer en vieillissant? Quelles mesures pourriez-vous prendre pour réduire ces risques?

LISTE DE VÉRIFICATION

Ma sécurité	Oui	Non
Je me sens en sécurité chez moi et dans mon quartier.		
Je sais comment me protéger des problèmes de fraude, de mauvais traitements et de négligence (y compris de la négligence et des mauvais traitements psychologiques, physiques et financiers).		
Je sais que les chutes représentent un risque et je connais les mesures à prendre pour atténuer ce risque.		
Je garde mon logement dégagé en enlevant les carpettes et les autres éléments sur lesquels je risque de trébucher.		
Je fais en sorte que mon allée demeure déneigée et déglacée.		
J'ai fait une chute récemment, mais j'ai pris des mesures pour atténuer les risques de faire une nouvelle chute.		
J'ai examiné l'idée d'utiliser un système de surveillance à domicile, un système personnel d'intervention d'urgence ou un système de détection de chute pour assurer ma sécurité à la maison.		
Total		

7. Mes mesures de soutien et services

À mesure que les Canadiens vieillissent, les soins et le soutien de la famille et des amis sont de plus en plus importants pour leur bien-être. En 2012, près de 8,1 millions de personnes ou 28 % de la population canadienne âgée de 15 ans et plus ont fourni des soins à un membre de la famille ou à un ami ayant un problème de santé de longue durée, une incapacité ou des problèmes liés au vieillissement. Cela signifie que presque 3 personnes sur 10 étaient des aidants familiaux²⁰.

Rôle d'aidant

Vous procurez peut être aujourd'hui des soins à un parent, un(e) conjoint(e), un enfant ou un(e) ami(e) à titre d'aidant naturel ou pourriez en procurer à l'avenir. Réfléchissez à la manière dont ce rôle influe ou pourrait influencer sur votre vie et aux mesures que vous pourriez prendre pour vous aider à l'assumer.

Services

À un moment de votre vie, vous pourriez avoir besoin d'aide pour effectuer certaines activités ou répondre à vos besoins quotidiens de la vie chez vous. Cette aide comprend les services suivants : ménage, livraison de plats préparés, de provisions et de médicaments, déneigement, entretien extérieur, promenade de chien et services de soutien personnel. Comment vous en sortiriez-vous si vous ne pouviez pas effectuer ces activités pendant une courte ou une longue période de temps?

Mes mesures de soutiens et services	Oui	Non
J'ai réfléchi aux services et à l'aide dont je pourrais avoir besoin pour rester chez moi dans le futur.		
Je sais où trouver des réponses si je me pose des questions sur mes besoins en matière de soins ou les services communautaires.		
J'ai parlé avec ma famille et mes amis de l'aide dont je pourrais avoir besoin à l'avenir, afin qu'ils puissent se préparer en conséquence.		
J'ai envisagé d'utiliser des aides comme un système de vidéosurveillance, des rappels de prise de médicament et un service d'intervention personnelle pour prendre soin d'un proche ou de moi-même à la maison.		
En qualité d'aidant naturel (ou si je deviens aidant naturel dans l'avenir), je connais les ressources et les services de répit disponibles pour m'aider à assumer ce rôle.		
En tant qu'aidant naturel, j'ai établi un plan pour prendre soin de moi et protéger ma santé et mon bien-être.		
Total		

8. Ma collectivité

Dans une collectivité amie des aînés, les politiques, les structures et les services liés à l'environnement physique sont conçus pour aider les personnes âgées à « vieillir de façon active », c'est-à-dire vivre en sécurité, jouir d'une bonne santé et de continuer de participer pleinement à la société²¹.

Pensez à la collectivité dans laquelle vous vivez aujourd'hui. Habitez-vous près d'une épicerie, d'une pharmacie, d'un café, d'une bibliothèque ou d'un restaurant? À quelle distance se trouvent le cabinet médical, le dentiste ou l'hôpital? Quelle distance devez-vous parcourir pour rendre visite à votre famille et à vos amis? Quels sont les services qu'il est important d'avoir dans sa collectivité en vieillissant et votre collectivité actuelle répondra-t-elle à vos besoins futurs²²?

LISTE DE VÉRIFICATION

Ma collectivité	Oui	Non
Je me déplace facilement dans ma collectivité et je continuerai à pouvoir le faire à l'avenir.		
Je me sens en sécurité dans ma collectivité et je sais à qui confier mes idées pour rendre ma collectivité plus sûre.		
Je sais quels sont les programmes et les services (p. ex. magasinage, services personnels, services de santé et de soutien et programmes récréatifs) disponibles dans ma collectivité.		
Ma collectivité propose des activités qui m'intéressent et je sais comment m'informer à leur sujet.		
À l'avenir, je pourrais déménager dans une autre collectivité ou dans un autre quartier de ma collectivité mieux conçu pour permettre aux personnes âgées de vivre en sécurité, de jouir d'une bonne santé et de continuer de participer à la vie sociale. On qualifie ce type de collectivité « d'amie des aînés ».		
Total		

9. Mon conjoint/ma conjointe et moi (si le cas s'applique)

Votre conjoint(e) jouera un rôle crucial dans vos vieux jours et devrait prendre une place de plus en plus importante dans votre vie^{23,24}.

Pensez à votre relation avec votre conjoint(e) telle qu'elle est aujourd'hui. Comment cette relation risque-t-elle d'évoluer à mesure que vous vieillirez et que vos besoins se modifieront?

Mon conjoint/ma conjointe et moi	Oui	Non
Mon conjoint/ma conjointe et moi avons discuté de nos plans pour nos vieux jours et du vieillissement chez soi.		
Mon conjoint/ma conjointe et moi avons partagé nos plans d'avenir dans les domaines suivants :		
Ce que nous voulons être en mesure de faire financièrement.		
Quand nous envisageons de prendre notre retraite.		
Quelles options nous pourrions envisager pour travailler éventuellement à temps partiel ou dans un nouvel emploi.		
Ce que nous ferons de notre temps libre.		
Quelles activités nous pouvons effectuer ensemble ou séparément.		
Comment le vieillissement ou les changements de nos besoins pourraient influencer sur notre relation.		
Où nous souhaitons vivre.		
Mon conjoint/ma conjointe et moi soignons notre relation et nous efforçons de résoudre les problèmes qui se présentent.		
Total		

LISTE DE VÉRIFICATION

Quels sont vos résultats?

Transférez le total de vos réponses **Oui** et **Non** de chaque section de la liste de vérification dans le tableau récapitulatif ci-dessous.

		Oui	Non
1	Ma santé		
2	Mon logement		
3	Mon transport		
4	Mes finances		
5	Mes liens sociaux		
6	Ma sécurité		
7	Mes mesures de soutien et services		
8	Ma collectivité		
9	Mon conjoint/ma conjointe et moi (si le cas s'applique)		

Les réponses **Oui** indiquent les domaines de votre vie où vous êtes le mieux préparé(e) pour l'avenir. Les réponses **Non** indiquent les domaines dans lesquels vous avez le plus besoin de vous préparer pour pouvoir vieillir chez vous.

Examinez vos réponses **Non** dans chaque section. Ces réponses désignent les domaines auxquels vous pourriez vouloir réfléchir et essayer d'apporter des changements.

Vous pouvez passer à la section **Réflexion** qui vous aidera à examiner les moyens qui s'offrent à vous pour mieux vous préparer à un avenir en bonne santé chez vous.



Étape 2 — Réflexion

Quelles mesures devriez-vous prendre pour mieux vous préparer à vieillir chez vous? Vous pouvez utiliser la présente section comme un guide de planification qui vous aidera à définir les domaines sur lesquels concentrer vos efforts. Vous pouvez consulter ce guide périodiquement pour vous souvenir des mesures que vous pouvez prendre aujourd’hui pour planifier votre vieillissement chez vous.

Citations d’ânés canadiens²⁵

Ma santé — Sur quoi souhaiteriez-vous concentrer vos efforts?

« Prendre soin de ma santé est ma priorité — une bonne santé est la clé pour faciliter tous les autres éléments (du vieillissement). »

Mon logement — Sur quoi souhaiteriez-vous concentrer vos efforts?

« J’envisage de vieillir chez moi, de jardiner, de faire du bénévolat, de faire mes courses à pied; une clinique s’est implantée dans ma collectivité et je pourrai m’y rendre à pied au besoin. Je vis dans un bon quartier. »

Mon transport — Sur quoi souhaiteriez-vous concentrer vos efforts?

« Je prévois conduire moins et utiliser la technologie pour commander mon épicerie et accéder à des services, car je vis à l’extérieur de la ville. Je serai moins mobile, par conséquent, je me servirai davantage de la technologie pour combler mes besoins. »

Mes finances — Sur quoi souhaiteriez-vous concentrer vos efforts?

« Gagner à la loterie ne fait pas partie de mes plans financiers. La plupart d'entre nous doivent travailler quotidiennement, planifient la date de leur retraite et jouissent de leurs années de retraite en faisant ce qu'ils souhaitent. »

Mes liens sociaux — Sur quoi souhaiteriez-vous concentrer vos efforts?

« Tous mes amis prennent leur retraite et déménagent; je vais devoir me joindre à d'autres groupes pour maintenir des liens sociaux et me faire de nouveaux amis. »

Ma sécurité — Sur quoi souhaiteriez-vous concentrer vos efforts?

« Nous n'aimons pas prévoir ces risques — par exemple faire une chute chez soi dans sa baignoire; nous croyons toujours que les accidents n'arrivent qu'aux autres. Pourtant, nous devons y penser, car nous aurons un jour 80 ans puis 90 ans. »

Mes mesures de soutien et services — Sur quoi souhaiteriez-vous concentrer vos efforts?

« La liste de vérification m'amène à penser sérieusement à mon propre vieillissement en santé. Après tout, cela n'arrive pas qu'aux autres. »

Ma collectivité — Sur quoi souhaiteriez-vous concentrer vos efforts?

« Je veux m'assurer que ma collectivité me soutiendra lorsque je serai à la retraite, que j'y trouverai des parcs, des cafés et des trottoirs. »

Mon conjoint/ma conjointe et moi — Sur quoi souhaiteriez-vous concentrer vos efforts?

(Remplir si le cas s'applique)

« Les compromis jouent un rôle important dans une relation, dans la mesure où vous ne savez jamais comment votre famille, votre santé, etc. vont évoluer. Dans une relation saine, vous devez pouvoir communiquer et vous préparer pour un avenir en bonne santé. »



Étape 3 — Prendre des mesures pour vieillir chez soi

Utilisez la présente section pour créer votre plan d'action personnel. Voici les mesures que vous pouvez prendre aujourd'hui et plus tard pour mieux vous préparer pour vos vieux jours.

PLAN D'ACTION

Notez une mesure que vous pourriez prendre aujourd'hui et une mesure que vous pourriez prendre plus tard dans chaque domaine :

	Mesure que je peux prendre aujourd'hui	Mesure que je prendrai plus tard (p. ex. l'année prochaine)
Ma santé		
Mon logement		
Mon transport		
Mes finances		
Mes liens sociaux		
Ma sécurité		
Mes mesures de soutien et services		
Ma collectivité		
Mon conjoint/ma conjointe et moi (si le cas s'applique)		

Pour de plus amples renseignements

Pour de plus amples renseignements sur les sujets touchant les aînés ou pour accéder à d'autres outils et à des vidéos qui pourraient vous aider à planifier pour vieillir chez vous, consultez le site Canada.ca/Aines ou contactez votre gouvernement provincial ou territorial. Vous pouvez également composer le 1 800 O-Canada (1-800-622-6232). Les utilisateurs d'ATS peuvent composer le 1-800-926-9105.

Notes en fin de texte

- ¹ Ministère de la Santé de la Colombie-Britannique (2015), *Building My Healthy Future*, liste de vérification élaborée à l'intention des aînés pour évaluer leur niveau de préparation à la planification du vieillissement en bonne santé et chez soi. Auteurs : Eleanor Kallio, Kim Abraham et Donelda Eve. La liste de vérification *Vous pensez à votre avenir? Planifiez dès maintenant de vieillir chez vous* est reproduite et adaptée à partir du document *Building My Healthy Future*, publié en 2015 par le ministère de la Santé de la Colombie-Britannique, avec la permission de celui-ci. Pour obtenir de plus amples renseignements sur la trousse complète d'aide à la planification du vieillissement en santé, veuillez consulter le site suivant www.gov.bc.ca/healthyaging
- ² Lifeline P. (2011), *Lifeline report on Aging in Canada (Rapport Lifeline sur le vieillissement au Canada)* tiré de http://www.lifeline.ca/content/english/in_the_news/report_on_aging
- ³ Ministres fédéral, provinciaux et territoriaux responsables des aînés (2011), *Issues related to the Aging population : Perceptions and Reactions* — non publié
- ⁴ Statistique Canada (2011), *Les centenaires au Canada : Âge et sexe, Recensement de 2011*. http://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2011/as-sa/98-311-x/98-311-x2011003_1-fra.cfm
- ⁵ Bureau de l'actuaire en chef (2014), *Projections de mortalité pour les programmes de sécurité sociale au Canada*.
- ⁶ Ministres fédéral, provinciaux et territoriaux responsables des aînés (2013), *Penser à vieillir chez soi*. <http://www.aines.gc.ca/fra/service/ffpt/chezsoi.shtml>
- ⁷ Ministres fédéral, provinciaux et territoriaux responsables des aînés (2010), *Ce que tous les Canadiens âgés devraient savoir au sujet de la planification en cas d'éventuelle perte d'autonomie*. <http://www.aines.gc.ca/fra/service/ffpt/autonomie.shtml>
- ⁸ Reicherter, E. A. et Greene, R. (2005), *Wellness and health promotion : Educational applications for older adults in the community*. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, 21(4), p. 295
- ⁹ Cohen-Mansfield, J. et Frank, J. (2008), *Relationship between perceived needs and assessed needs for services in community dwelling older persons*. *Gerontologist*. 48(4), pp. 505-16
- ¹⁰ Masotti, P. J., Fick, R., Johnson-Masotti, A. et MacLeod, S. (2006), *Healthy naturally occurring retirement communities: A low cost approach to facilitating healthy aging*. *American Journal of Public Health*, 96 (7) p. 1164, p. 1165
- ¹¹ Carr, D. B., Flood, K., Steger-May, K., Schechtman, K. B. et Binder, E. F. (2006), *Characteristics of frail older drivers*. *Journal of the American Geriatrics Society*, 54(7), p. 1125
- ¹² Noone, J. H., Stephens, C. et Alpass, F.M. (2010), *The process of retirement planning scale (PRePS): Development and validation*. *Psychological Assessment*; sept. 22 (3) p. 529
- ¹³ Ministres fédéral, provinciaux et territoriaux responsables des aînés (2010), *Ce que tous les Canadiens âgés devraient savoir au sujet de la planification en cas d'éventuelle perte d'autonomie*. <http://www.aines.gc.ca/fra/service/ffpt/autonomie.shtml>
- ¹⁴ Hill, K., Kellard, K., Middleton, S., Cox, L. et Pound, E. (2007), *Understanding resources in later life: Views and experiences of older people*. The Joseph Rowntree Foundation, p. 14
- ¹⁵ Conseil régional de santé du sud-est de l'Ontario (2004), *Healthy aging in Southeastern Ontario : Healthy Aging Task Force Project Report*. p. 11–12
- ¹⁶ Green, L. (2010), *You could live a long time: Are you ready?* Thomas Allen Publishers, p. 106
- ¹⁷ Hank, K. et Erlinghagen, M. (2009), *Dynamics of volunteering in older Europeans*, *The Gerontologist*, 50(2), p. 170
- ¹⁸ Agence de la santé publique du Canada (2011), *Chez soi en toute sécurité—Guide de sécurité des aînés Fiche d'information : Les blessures chez les aînés*. <http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/public/injury-blessure/safelive-secure/index-fra.php>
- ¹⁹ Agence de la santé publique du Canada (2014), *Chutes chez les aînés au Canada : Deuxième rapport*. http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/public/injury-blessure/seniors_falls-chutes_aines/index-fra.php
- ²⁰ Turcotte, M. (2013), *Être aidant familial : quelles sont les conséquences?* Statistiques Canada. <http://www.statcan.gc.ca/pub/75-006-x/2013001/article/11858-fra.htm#a3>
- ²¹ Organisation mondiale de la santé (2007), *Global Age-Friendly Cities : A Guide*. http://www.who.int/ageing/publications/age_friendly_cities_guide/fra
- ²² Bolles, R. N. et Nelson, J. E., (2010), *What colour is your parachute? For retirement: Planning now for the life you want*. Random House, P.137
- ²³ Green, L. (2010), *You could live a long time: Are you ready?* Thomas Allen Publishers, p. 106
- ²⁴ Bolles, R. N. et Nelson, J. E., (2010), *What colour is your parachute? For retirement: Planning now for the life you want*. Random House, p. 231
- ²⁵ Ministère de la Santé de la Colombie-Britannique (2013), *British Columbia Focus Group Results* — non publié

