



les aînés,
parlent **aux aînés**





{ STRATÉGIES POUR RESTER EN CONTACT }

Le changement, qu'il soit bien vu ou non, est une des certitudes de la vie. Bien des aînés constatent que s'ils gardent des rapports avec les autres et avec leur communauté, les effets négatifs de certains changements sont estompés.

Renseignez-vous sur les ressources de votre collectivité et utilisez-les

Il peut s'agir de centres pour personnes âgées, de groupes religieux ou culturels, ou d'organismes de service.

« Je me suis forcée à aller aux dîners pour aînés, malgré mon sentiment de désespoir – ça a pris du temps, mais maintenant j'aime beaucoup y aller. »

« Je suis devenue membre de l'association des anciennes élèves de l'université – cela me donne une grande stimulation intellectuelle. »

Contribuez à votre collectivité

« Je livre des repas pour le service de repas à domicile. »

« L'hiver, c'est difficile de se déplacer, alors j'ai lancé un club de vidéos dans notre immeuble. »

Soyez en rapport avec des gens de tous les âges

« J'apporte des muffins à la garderie d'enfants de mon quartier. »

« Notre église a un projet intitulé Compagnons secrets, qui met en rapport des aînés et des jeunes – c'est amusant et ça permet d'être en contact avec des adolescents. »

« Je ne peux pas beaucoup sortir, mais je reste engagé en écrivant au journal et à mon député. »

« Je donne des leçons d'anglais à des étudiants étrangers. »

Apprenez de nouvelles compétences

« Je fais de la danse en ligne – c'est une bonne façon de rencontrer du monde. »

« J'apprends le français au collège de ma région. »

Servez-vous de la technologie pour rester en contact

« J'ai bien vu que ma vie sociale était handicapée par le fait que je n'entendais pas. L'adaptation à l'appareil auditif a été difficile, mais je suis content d'avoir persévéré. »

« Quand ma vue a empiré, je suis passée des livres en gros caractères aux livres enregistrés. »

« J'ai ravalé ma fierté et acheté un scooter électrique – ça m'a rendu mon indépendance. »

« Grâce au courrier électronique, je suis en contact avec des gens du monde entier. »

Tenez-vous au courant des événements mondiaux

« Les cybersalons sont un bon moyen de communiquer avec des gens qui partagent les mêmes intérêts, sans avoir à sortir de chez soi! »

« Notre centre pour personnes âgées a un groupe de discussion hebdomadaire, et nous parlons de ce qui se passe localement et dans le monde. »

Choisissez un animal comme compagnon

« Mon chat est un compagnon merveilleux et me donne la satisfaction de savoir que quelqu'un a besoin de moi. »

« Je promène des chiens pour la SPA, ce qui non seulement me fait faire de l'exercice, mais me permet aussi de rencontrer du monde. »

Communiquez vos sentiments

« Cela m'a beaucoup aidé de parler à quelqu'un qui ne me jugeait pas. »

« Ma fille et moi avons consulté une travailleuse sociale, qui nous a aidées à parler de nos sentiments au lieu de nous disputer. »

« J'ai eu du mal à accepter les changements en moi-même – parler à des personnes qui avaient eu la même opération a facilité les choses. »

« J'ai dit à mon médecin combien j'étais déprimée et il m'a mise en contact avec un groupe de parents qui avaient perdu un enfant. »

« Après la mort de Jack, je me sentais si seule – le groupe de veuves m'a aidée – c'est un groupe très actif, qui m'a permis de sortir de moi-même. »

« J'écris des poèmes pour le journal des aînés. Ça me fait du bien et les gens me disent qu'ils aiment ce que j'écris. »





« Personne ne choisirait de vivre dans un foyer de soins, mais je me sens beaucoup moins seul que quand j'étais chez moi et je ne consacre plus toute mon énergie à ma survie. »

{ STRATÉGIES DE PLANIFICATION EN VUE DU CHANGEMENT }

Le changement, qu'il soit bien vu ou non, est une des certitudes de la vie – le tout est de s'adapter.

Bien que nous ayons à faire face au changement tout au long de notre vie, certains sont plus susceptibles de se produire plus tard dans la vie. La retraite, le veuvage, la naissance de petits-enfants, les changements dans l'état de santé, la nécessité de prendre soin de son conjoint, le déménagement ou la déficience sont certaines des expériences que peuvent vivre les aînés.

Retraite

Bien qu'on ait tendance à envisager la retraite principalement du point de vue financier, les aînés ont mis le doigt sur d'autres points auxquels il faut penser également.

« J'ai vu tant d'hommes mourir au bout de la première année de retraite, probablement d'ennui! J'ai commencé à participer davantage aux activités de mon église et suis devenu membre d'un club de fléchettes avant la retraite, pour faciliter la transition. »

« Joe et moi avons trouvé qu'il était difficile d'apprendre à passer tant de temps ensemble après la retraite – nous avons consulté un conseiller et ça nous a aidé à vivre ensemble. »

Veuvage

Il est certain que l'un des deux partenaires deviendra veuf ou veuve, mais cette certitude n'empêche pas le choc d'être difficile pour la plupart des aînés.

« Nous nous apprenons l'un à l'autre à faire les tâches qui nous reviennent habituellement – j'apprends à cuisiner et elle s'occupe des réparations de la maison et de l'auto. »

« Mon mari et moi avons beaucoup parlé de ce que nous ferions si nous étions le survivant ou la survivante – quand la situation est survenue, je n'ai pas eu besoin de me demander si je devrais déménager ou non, parce que j'avais déjà un plan. »

« Nous avons demandé des conseils juridiques et financiers et nous avons parlé des soins de fin de vie et des funérailles – quand tout a été organisé, nous avons continué notre chemin en sachant que chacun de nous deux était bien préparé. »

Changement dans l'état de santé

La majorité des adultes âgés disent qu'ils sont en bonne ou en très bonne santé, mais comme le dit l'un des participants : « À mon âge, c'est comme d'avoir un pied sur une peau de banane. »

« Quand j'ai eu 60 ans, j'ai commencé à me concentrer sur les façons de rester en bonne santé – j'ai commencé à faire de la marche et à mieux manger – maintenant j'ai 82 ans et je suis en pleine forme! »

« Je médite et je fais du Tai Chi pour faire baisser ma tension artérielle. »

« Je trouve des renseignements récents en matière de nutrition sur le Web. »

« Ma pharmacienne veille à ce que je sache tout ce que je dois savoir sur les nouveaux médicaments. »

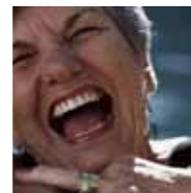
Déménagement

La plupart des aînés veulent rester chez eux le plus longtemps possible, et cela est faisable dans bien des cas. Mais parfois les circonstances nécessitent que l'on fasse des compromis si l'on veut rester chez soi, et parfois il est nécessaire de déménager.

« Une amie m'a parlé de la possibilité d'accueillir des étudiants étrangers et ça m'a ouvert tout un monde. »

« Je me suis préparée à déménager il y a longtemps – je savais bien que je ne pourrais pas rester à la ferme toute seule. »

« Les services d'aide à domicile m'ont permis de rester chez moi – le fait que j'aie perdu un peu de ma vie privée ne compte pas beaucoup à côté de cela. »



{ STRATÉGIES POUR FAIRE FACE AU CHANGEMENT }

Le changement est une des certitudes de la vie – le tout est de s’adapter.

La plupart des adultes âgés ont eu le temps d’apprendre plus tôt dans la vie à faire face au changement et connaissent des gens qui ont dû traverser des moments difficiles.

Les connaissances qui viennent de l’expérience passée peuvent aider à franchir les obstacles inattendus qui peuvent surgir à l’âge adulte avancé.

Faire appel à l’expérience

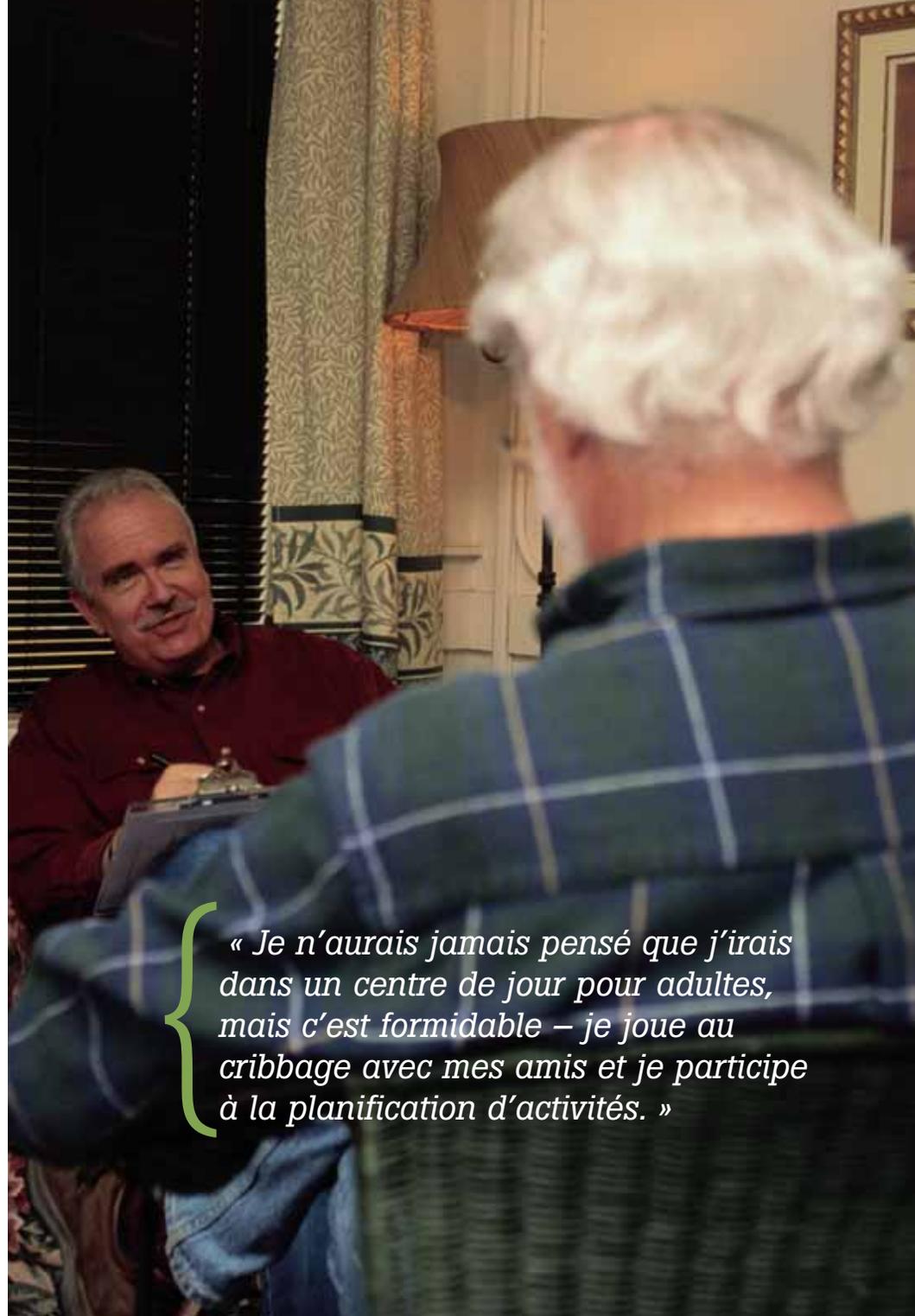
Observez les autres et parlez-leur de la façon dont ils ont réagi aux événements difficiles de leur vie. Pouvez-vous vous inspirer de leur expérience?

« Je me suis souvenue de la façon dont ma mère s’est consacrée à travailler pour son église après la mort de papa, et quand j’ai été veuve, j’ai fait la même chose – cela m’a vraiment aidée de me concentrer sur les autres. »

Rassemblez de l’information – Faites de la lecture au sujet de ce qui vous arrive.

« Je suis devenu expert en ce qui concerne ma déficience et les mesures que je pouvais prendre pour me faciliter la vie – c’est ainsi que j’ai commencé à sentir que je reprenais ma vie en main. »

Réfléchissez aux façons dont vous avez fait face au changement par le passé et décidez si vous pouvez vous servir des mêmes stratégies, ou les adapter, pour surmonter les obstacles actuels.



« Je n’aurais jamais pensé que j’irais dans un centre de jour pour adultes, mais c’est formidable – je joue au cribbage avec mes amis et je participe à la planification d’activités. »

« Avant, je courais pour me déstresser – maintenant je fais partie d'un groupe de marcheurs qui se rencontre dans le centre commercial. »

« J'avais une vie très active socialement – quand j'ai décidé de ne plus avoir d'auto, je suis devenue correspondante par téléphone de personnes confinées à la maison. »

« J'étais très anxieuse après la naissance de mon fils et ce sont la méditation et le yoga qui m'ont aidée – j'ai recommencé à en faire quand on a diagnostiqué la maladie et je suis moins stressée. »

Recherchez la compagnie d'autres personnes qui ont traversé les mêmes difficultés.

« En devenant membre du groupe de soutien des fournisseurs de soins, j'ai connu des gens qui comprenaient ce que je ressentais. »

Garder des contacts

Les aînés disent qu'il est important de garder des contacts et de rester engagé dans la communauté pour maintenir un moral positif.

« Je fais un gros effort pour passer du temps avec mes petits-enfants – je me sens bien avec eux et j'aime savoir que je crée des souvenirs. »

« La vie est plus courte maintenant – je suis plus décontracté avec les enfants depuis ces dernières années et nos rapports sont bien meilleurs. »

« La première fois que je suis allée au centre pour personnes âgées, ça a été difficile – je suis très timide – mais je me sentais si seule à la maison. »



Faire face à ses émotions

Des aînés parlent de l'importance de trouver des façons d'exprimer leurs sentiments.

« La musique m'aide à exprimer mes sentiments quand les mots me manquent. »

« Je tiens un journal, et c'est ce qui m'a aidé à exprimer un peu de ma colère et de ma déception sans me décharger sur les personnes qui m'entourent. »

« J'ai consulté une travailleuse sociale et cela m'a aidée à voir clair dans les sentiments mélangés de culpabilité, de colère et de tristesse que je ressentais après avoir placé mon mari dans un foyer de soins. »

« Mon groupe de soutien me permet de faire ressortir l'humour de certaines des actions de mon mari – les autres personnes seraient scandalisées! »

« L'exercice aide à réduire le stress. »





« Nous sommes en train de nous renseigner sur l'assurance pour soins de longue durée – comme cela, s'il arrive quoi que ce soit, nous pourrions quand même laisser quelque chose aux enfants. »

{ PRÉPAREZ L'AVENIR QUI VOUS CONVIENT }

Si les gens ne savent pas ce que vous voulez, ils choisiront ce qu'ils pensent être la meilleure solution, mais ça ne veut pas dire qu'ils auront raison!

Il existe un certain nombre d'instruments juridiques et autres qui peuvent aider à préparer l'avenir. Ceux-ci peuvent être différents selon les régions du Canada. Il vous faudra peut-être demander l'avis d'un avocat.

Dans cette brochure, des aînés expliquent comment ils se sont servis des outils existants en matière de préparatifs de fin de vie et de planification successorale afin de pouvoir continuer à vivre tranquilles.

Planification successorale

Les funérailles peuvent être prévues et payées à l'avance, ce qui garantit que les choses seront faites comme vous voulez.

« Maman avait pris toutes les dispositions pour ses funérailles, ce qui a soulagé la famille d'un gros poids émotionnel et financier ».

Le testament facilite la tâche à ceux qui restent.

« Papa a laissé ses affaires dans un état terrible, ce qui a causé beaucoup de tension à maman et lui a coûté de l'argent. »

Soins de fin de vie

Le testament biologique vous permet de préciser le genre de soins que vous souhaitez qu'on vous fournisse à la fin de votre vie.

« On a administré à ma sœur un traitement qu'elle n'aurait jamais accepté et à la fin elle a souffert. »

« Nous n'avons pas eu à décider si maman aurait voulu qu'on l'alimente par sonde après son accident cérébrovasculaire. Elle avait expliqué ce qu'elle voulait dans une lettre adressée à ses enfants. »

Veillez à bien expliquer à votre médecin, votre avocat et votre famille ce que vous voulez et ce que vous ne voulez pas, ainsi que l'endroit où trouver les documents nécessaires quand il le faudra.

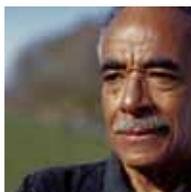
« Les gens ne veulent pas vous entendre parler de la mort – il a fallu que j'insiste pour que mes enfants me laissent leur parler de mes plans. »

Une entente de représentation vous permet de nommer quelqu'un pour exécuter vos volontés en matière de soins.

« La meilleure chose que maman ait faite était de nommer un représentant – elle a eu ce qu'elle a voulu, même quand certains de ses enfants étaient contre. Ça a empêché toute dispute familiale. »

Une procuration permet à quelqu'un de gérer vos affaires financières quand vous ne pouvez plus le faire.

« Quand Harold a été atteint de démence, je n'ai pas pu vendre l'auto ni le camion parce qu'ils étaient à son nom. »



« Il a fallu que nous passions par une procédure juridique longue et difficile pour pouvoir gérer les affaires de ma sœur et pendant ce temps-là, elle se faisait escroquer par des voleurs. »

Choix de logement

« Nous avons toujours voulu voyager, mais nous n'avions pas beaucoup d'argent – nous sommes devenus membres d'une société d'échange de maisons et jusqu'à maintenant, ça se passe très bien. »

« Quand nous avons su que mon mari avait la maladie d'Alzheimer, nous avons acheté une maison avec ma fille et sa famille – nous y avons notre propre appartement et, pour le moment, nous nous débrouillons, mais à l'avenir si nous avons besoin d'aide, il suffira de demander. »

« Mon fils est revenu à la maison – il a une déficience – nous avons chacun notre vie, mais nous veillons l'un sur l'autre. »



PROMOTION DE LA SANTÉ : COMMENT PRENDRE SOIN DE SON CORPS

La santé est plus que l'absence de maladie. C'est un état de bien-être qui découle de ce que nous ressentons sur les plans physique, mental et spirituel.

« Un chien est un compagnon merveilleux et il vous oblige à sortir pour le promener. »

« Avec des plates-bandes surélevées, je peux continuer à jardiner, même en fauteuil roulant. »

« Mon arthrite ne me permet plus de faire des exercices difficiles, c'est pourquoi j'ai commencé à jouer aux boules d'intérieur. »

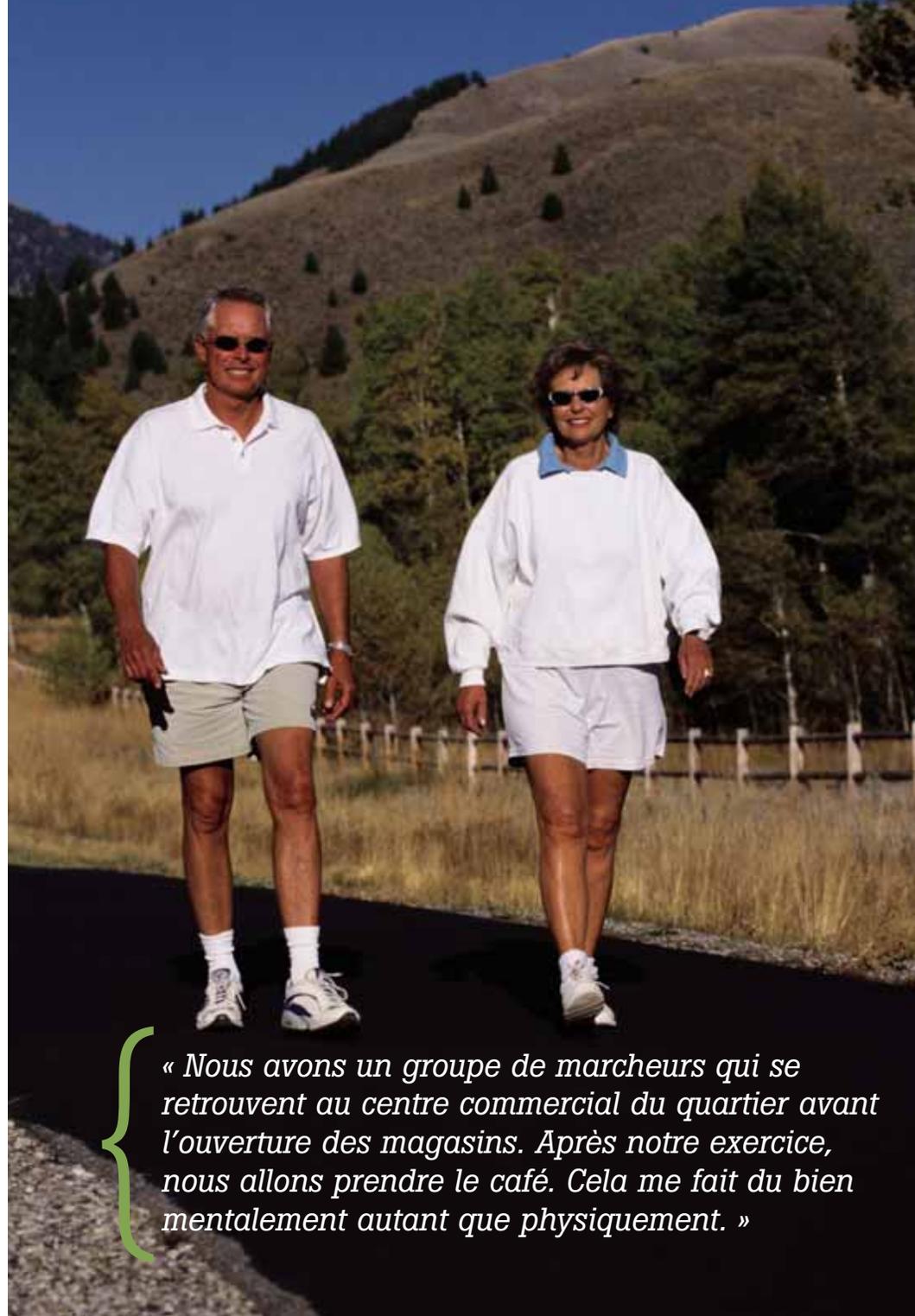
« J'adorais faire de longues promenades dans les bois, mais je ne peux plus m'y rendre depuis que j'ai renoncé à mon permis de conduire. Maintenant, je me promène dans les parcs de la ville. »

La relaxation peut venir de l'exercice ou d'autre chose.

« Le tai-chi est une forme d'exercice qui me permet en même temps de méditer. C'est très délassant. »

« Quand je ne peux pas me rendormir, je ne lutte pas. Je mets mes écouteurs pour écouter de la musique et au bout d'un moment, je m'endors. »

« L'auto-hypnose me permet de me détendre et diminue mon anxiété. »



« Nous avons un groupe de marcheurs qui se retrouvent au centre commercial du quartier avant l'ouverture des magasins. Après notre exercice, nous allons prendre le café. Cela me fait du bien mentalement autant que physiquement. »

Un bon sommeil donne de l'énergie et une attitude positive.

« J'étais vraiment en mauvais état – je ne dormais pas assez la nuit, ce qui fait que je faisais des siestes pendant la journée! J'ai fini par aller voir quelqu'un qui m'a appris la relaxation progressive, ce qui m'a beaucoup aidé. »

« J'ai des horaires assez rigides pour aller me coucher et me lever. Je ne bois jamais de café ni de thé après 18 h. »

Les aliments nutritifs favorisent la bonne santé.

« Notre épicerie de quartier organise régulièrement des séances où l'on discute de régimes alimentaires, de cholestérol, de digestion, etc. et c'est très intéressant. »

« Je fais attention à mon poids constamment. C'est très important pour mon cœur et mes genoux. »

« Je suis abonnée à un bulletin qui explique comment faire des repas nutritifs à peu de frais. »

« L'une des choses que je respecte scrupuleusement, c'est la nécessité de boire de l'eau. »

« En mangeant bien, on a une activité intestinale régulière. »

« Le magasin de produits diététiques de mon quartier vend une sorte de thé qui aide mon système digestif à bien fonctionner. »

L'exercice est important pour l'entretien de la santé. Il permet de rester souple, d'avoir la force nécessaire pour se déplacer, donne de l'énergie, améliore le sommeil, régularise l'activité intestinale, rend l'attitude mentale positive et réduit le stress. Même avec des capacités physiques limitées et même en hiver, il est en général possible de faire de l'exercice d'une façon ou d'une autre.

« J'ai créé un club de marche dans notre tour à appartements. C'est un bon exercice parce que nous montons et descendons l'escalier. »

« Je ne marche plus comme avant, mais je peux brûler des calories sur une bicyclette d'appartement. »

« Je me suis inscrite à un programme de poids et haltères pour aînés afin d'accroître ma densité osseuse. »



{ PROMOTION DE LA SANTÉ : COMMENT PRENDRE SOIN DE SON ESPRIT }

La santé est plus que l'absence de maladie. C'est un état de bien-être qui découle de ce que nous ressentons sur les plans physique, mental et spirituel.

La nature nourrit l'esprit de certains.

« Je trouve que la nature me rafraîchit l'esprit. »

« Je saisis toutes les occasions d'être près de l'eau; ça me détend. »

« Voir des fleurs, des arbres, me promener, voilà ce qui me ressource. »

La réflexion personnelle peut rafraîchir l'esprit.

« Quand je suis déprimée, je me souviens des bons moments du passé – cela remet les choses en perspective. »

« Quand je me sens découragé par mes limites, je peux toujours penser à d'autres qui sont plus défavorisés que moi. »

« J'écris mes mémoires, à la demande de ma petite-fille. Cela a comme avantage de me remémorer de tous les gens formidables que j'ai rencontrés et de toutes les choses que j'ai faites. »



« Le jardinage a toujours été très thérapeutique pour moi. Depuis que je suis en appartement, j'ai la chance de pouvoir louer un petit terrain communautaire. »

Les croyances religieuses peuvent être réconfortantes.

« Je suis très active dans mon église. Cela me donne un grand élan spirituel et j'y ai des bons amis. »

« Par la prière, je reste en rapport avec le Seigneur et je me sens moins seul. »

« Je ne peux pas me rendre à l'église, alors je regarde les services qui passent à la télévision. Cela me réconforte beaucoup. »

« En fréquentant des gens qui partagent mes croyances et parlent ma langue, je me sens mieux. J'ai un sentiment de communauté. »

Les attitudes positives favorisent le bien-être.

« J'essaie de rester positive et d'éviter les gens négatifs, qui font baisser mon moral. »

« Il y a toujours un côté positif dans tout et cela vaut la peine de le chercher. »

« J'adore chanter. Faire partie d'une chorale me rend heureuse. »

« Le rire est excellent pour l'âme! Je recherche toutes les occasions possibles de rire. »

Se sentir utile peut être satisfaisant.

« J'ai toujours trouvé qu'en aidant les autres, jeme sentais bien moi-même. »

« Je lis le journal à quelques personnes âgées du foyer de soins. C'est important pour moi de me sentir utile. »

Les bons rapports peuvent favoriser le bien-être.

« Savoir qu'on est important pour quelqu'un et avoir des attaches affectives, cela donne un sens à la vie. »

« Je cultive mes anciennes amitiés et aime rencontrer de nouvelles personnes. »

« Ma famille est devenue très importante pour moi alors que je vieilliss. Je chéris le temps qu'il nous reste, à ma sœur et moi. »

« Je suis devenu plus tolérant et plus agréable à vivre en vieillissant – je laisse passer plus de choses. »





« J'ai suivi des cours par correspondance tous les ans, en général dans le domaine de l'histoire. C'est stimulant de se concentrer sur quelque chose. »

PROMOTION DE LA SANTÉ : COMMENT PRENDRE SOIN DE SES FACULTÉS INTELLECTUELLES

La santé est plus que l'absence de maladie. C'est un état de bien-être qui découle de ce que nous ressentons sur les plans physique, mental et spirituel.

Les casse-têtes représentent un exercice intellectuel.

« Les mots croisés sont un excellent moyen d'augmenter votre vocabulaire et vos connaissances générales. »

« Les casse-têtes sont amusants et absorbent toute mon attention. »

« Quand on joue au scrabble, c'est comme si on faisait faire de l'exercice à son cerveau. »

La télévision et la radio peuvent être une source de stimulation.

« Je ne crois pas qu'on puisse surestimer l'importance de se tenir au courant des affaires du monde si on veut rester actif intellectuellement. »

« J'adore les émissions-débas à la radio nationale. »

« Il y a quelques jeux-questionnaires que je regarde toujours pour tester ma mémoire dans le domaine des généralités, de l'histoire et des actualités. De cette façon, je dois rester vigilante. »

« J'ai appris tant de choses sur l'histoire, la science et les animaux en regardant la télévision. »

La lecture permet au cerveau de rester actif.

« Je lis tout ce qui me tombe sous la main. »

« Je fais partie d'un club de lecture. Nous lisons des livres et nous en discutons. »

« Les livres enregistrés stimulent mon imagination. »

La mémorisation peut être comme une séance d'exercices aérobiques pour le cerveau.

« J'apprends par cœur certaines choses – des chansons, des poèmes, les noms des rois d'Angleterre, par exemple – c'est une forme d'exercice aérobique mental. »

« Mon but est d'apprendre par cœur un verset de la bible par semaine. Ça exerce mon cerveau et c'est bon pour mon esprit en même temps. »

Une alimentation nutritive et des repas réguliers contribuent à l'éveil intellectuel.

« J'ai remarqué que mon mari, qui est atteint de démence, est beaucoup plus présent lorsqu'il mange bien et régulièrement. »

« J'ai sauté le déjeuner pendant une grande partie de ma vie. C'est uniquement à cause de mes médicaments que j'ai changé d'habitude, mais depuis, j'ai remarqué que j'étais plus éveillé et plus énergique le matin. »

Un sommeil régulier favorise l'éveil mental.

« Quand j'étais en vacances et que je ne dormais pas, j'ai vraiment remarqué combien je me sentais sonné le matin. Je fais ce qu'il faut pour bien dormir la nuit et être en pleine forme. »

En essayant de nouvelles choses, on fait un exercice intellectuel.

« J'ai commencé à jouer au bridge quand j'ai eu 70 ans parce que je voulais stimuler mon cerveau. »

« On peut faire beaucoup de choses intéressantes à l'ordinateur si on prend le temps d'apprendre. »

« J'ai fait mon arbre généalogique grâce à Internet et l'ai communiqué à mes enfants. »

« Je joue aux cartes à l'ordinateur – ça fait vraiment passer le temps, surtout en hiver quand je suis souvent seul. »

L'exercice physique permet à l'oxygène de mieux circuler jusqu'au cerveau.

« Je trouve que ma promenade quotidienne me donne plus d'énergie mentale aussi bien que physique. »

Pour des renseignements précis sur les ressources qui existent dans votre collectivité, communiquez avec :

{ À PROPOS DE CETTE BROCHURE }

Cette brochure s'appuie sur la sagesse des aînés qui ont participé à des groupes de discussion dans les villes et les collectivités rurales du Canada.

Les groupes de discussion ont été mis sur pied dans le cadre du projet Démarches psychosociales pour les problèmes mentaux du troisième âge, qui a été financé par le Fonds pour la santé de la population de Santé Canada, et mené à bien par la British Columbia Psychogeriatric Association. Visitez le site Web du projet, à l'adresse suivante :

www.seniorsmentalhealth.ca

Les brochures peuvent être photocopiées ou téléchargées à partir du site Web.

Avertissement : les opinions exprimées dans ce document ne sont pas nécessairement représentatives des politiques officielles de Santé Canada.

