



La vie change

CONSEILS ET RÉFÉRENCES UTILES
POUR LES PERSONNES DE 65 ANS ET PLUS



Ce guide est disponible en ligne

laviechange.ca

Pour écouter la version audio de ce guide



Merci à tous les intervenants et à tous les médecins du Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Est-de-l'Île-de-Montréal ayant contribué à la réalisation de cet outil.

Ce cahier propose des trucs simples pour rester à la maison le plus longtemps possible et sans stress. On y trouve des informations pour se préparer aux défis à venir et aux changements possibles, en plus de suggestions de discussions à avoir avec les proches.

Ce cahier ne remplace pas les conseils ni les soins d'un professionnel de la santé.

Table des matières

4	Rester actif et prendre soin de soi
6	Garder son énergie
8	Ne pas tomber
10	Bien voir et bien entendre
12	Dormir mieux
14	Les oublis
16	Mieux s'organiser pour sa santé
20	Garder le moral
22	Changer de maison
26	Se préparer à déménager
28	Le deuil de l'autonomie
30	L'inquiétude et la fatigue des proches
32	Discussions importantes
37	Ressources

Rester actif et prendre soin de soi

En vieillissant, il est normal que certaines choses deviennent plus difficiles. Malgré tout, on peut poser de petits gestes pour rester actif et en santé.



Bouger chaque jour, même un peu

Marcher, s'étirer, faire du yoga, danser ou jardiner gardent les muscles et les articulations en forme.



Garder une routine stable

Se lever à la même heure, manger à des heures régulières, prendre les médicaments au bon moment aident à se sentir organisé et moins stressé.



Bien manger et bien boire

Se nourrir et boire de l'eau même si l'appétit est moins grand. Choisir surtout des protéines, des fruits et des légumes aident à garder son énergie et sa force.



Stimuler son cerveau

Faire des mots croisés, lire, écrire, apprendre quelque chose de nouveau gardent la mémoire et l'esprit vif.



Voir des gens régulièrement

Parler à un voisin, téléphoner à un proche, participer à une activité du quartier, faire du bénévolat brisent l'isolement et rendent heureux.



Prendre soin de sa santé

Voir un médecin ou d'autres professionnels (pharmacien, optométriste, dentiste) régulièrement.



Se faire vacciner

Recevoir les vaccins recommandés, comme ceux contre la grippe, la COVID-19, le pneumocoque, le virus respiratoire (VRS) et le zona, protègent contre les maladies graves.

Garder son énergie

Dans une journée, certaines activités demandent plus d'énergie qu'avant. Par exemple : s'habiller, prendre une douche ou aller à l'épicerie. Il existe des moyens simples pour continuer la vie à la maison tout en protégeant son énergie.

Quoi faire à la maison



Routine

- **Prévoir** plus de temps pour faire ses activités.
- **Planifier** les tâches aux bons moments de la journée.
- **S'asseoir** pour faire certaines tâches.
- **Garder les objets utiles proches** : téléphone, lunettes, canne, médicaments, télécommande de la télévision.

Cuisine

- Aller à l'épicerie plus souvent et faire de petits achats.
- Faire livrer l'épicerie à la maison.
- Acheter des légumes et des fruits déjà coupés.
- Acheter des repas préparés à l'épicerie ou par un organisme communautaire.
- S'informer sur les services de repas livrés à domicile.
- Préparer des repas simples.
- Manger des aliments qui contiennent des protéines (viande, noix, légumineuses, poisson, lait, œufs), des fruits et des légumes.
- Cuisiner à l'avance et congeler des portions.
- Utiliser le micro-ondes.



Vêtements

- Choisir des vêtements faciles à enfiler.
- Porter des pantalons avec des fermetures éclair, des élastiques à la taille ou des velcros.
- Mettre des chandails en tissu extensible, sans boutons.
- Porter une protection contre les fuites urinaires, si nécessaire.

Déplacement

- **Planifier** les transports.
- **Marcher** si le trajet est court.
- **S'informer** sur les services de transport adapté.
- **Faire appel** à un membre de la famille ou à un voisin.



Quand demander de l'aide

- Vous n'êtes plus capable de vous habiller, de vous laver, de faire le ménage ou de cuisiner.
- La fatigue vous empêche de sortir ou de faire vos tâches.
- Vous êtes stressé par les tâches du quotidien.
- Vous êtes triste et vous avez des pensées négatives.
- Vous oubliez souvent de prendre vos médicaments.

Comment avoir de l'aide

- CLSC
- Organismes communautaires : 211
- Info-Social : 811 option 2
- Répît-Ressource : 514 353-1479
- Médecin ou infirmière praticienne spécialisée (IPS)
- Tel-Aînés : 1 877 353-2463
- Pharmacien

Ressources et coordonnées : voir page 37

Ne pas tomber

Il est normal d'avoir peur de tomber. Avec de petits gestes et un peu d'aide, on peut bouger en sécurité et rester à la maison sans danger.

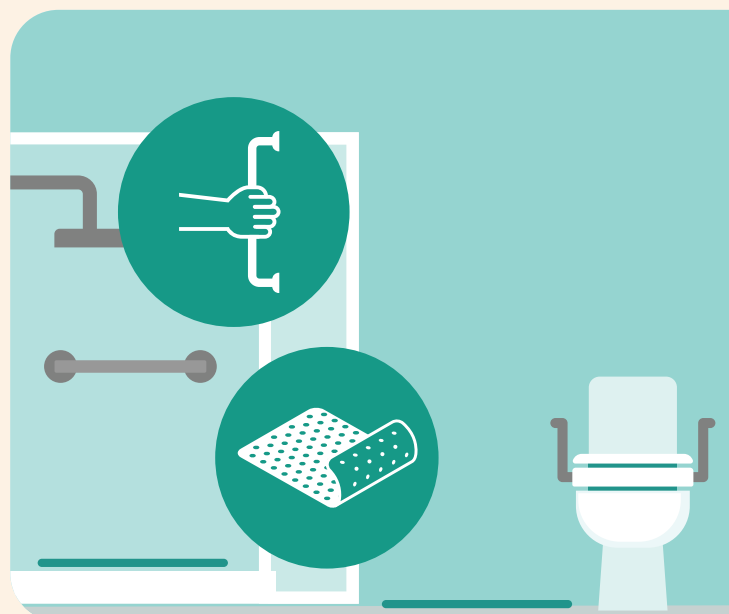
Quoi faire à la maison

- Enlever les tapis.
- Ranger les fils et les souliers qui traînent.
- Ne pas se tenir debout sur une chaise ni sur un meuble.
- Porter des sandales ou des souliers fermés qui ne glissent pas.
- Garder les couloirs et les escaliers libres.
- Allumer les lumières, même la nuit.



Équiper la salle de bain

- Poser des barres pour se tenir dans la douche et à côté de la toilette.
- Mettre un tapis antidérapant dans le fond du bain et de la douche.
- Mettre un tapis antidérapant à la sortie du bain et de la douche.
- Installer un banc dans la douche pour s'asseoir.
- Garder à portée de main tout ce qu'il faut pour se laver (serviette, savon, shampoing).



Aller dehors sans danger

- Regarder au sol en marchant.
- Garder les mains libres (utiliser un sac à dos).
- Ralentir et faire des petits pas.
- Marcher en se penchant un peu vers l'avant.
- L'hiver, porter des bottes qui ne glissent pas et des crampons.
- L'hiver, marcher en pingouin, avec les pieds ouverts en forme de V.

Garder l'équilibre

- Bouger chaque jour.
- Se lever lentement du lit ou d'une chaise.
- Tenir les rampes d'escalier.
- Garder près de soi les objets importants.
- Ajuster la hauteur du lit et du divan.
- Utiliser une canne ou une marchette.

Quand demander de l'aide

- Vous vous sentez faible ou étourdi à cause de vos médicaments.
- Votre façon de marcher a changé.
- Vous perdez souvent l'équilibre.
- Vous avez peur de tomber.
- Vous tombez.

Comment avoir de l'aide

- CLSC
- Programme PIED (voir page 40)
- Programme Viactive (voir page 40)
- Guichet d'accès pour les personnes en perte d'autonomie : 514 255-2490
- Médecin ou infirmière praticienne spécialisée (IPS)
- Info-Santé 811
- Pharmacien

Ressources et coordonnées : voir page 37

Bien voir et bien entendre

En vieillissant, on voit ou on entend moins bien. Ces changements peuvent inquiéter et rendre la communication difficile. Bien souvent, des solutions simples existent.

Quoi faire à la maison

Éclairage

- Allumer les lumières, même le jour.
- Ouvrir les rideaux.
- Mettre des petites lumières qui s'allument toutes seules pour se déplacer la nuit.
- Augmenter la lumière du téléphone, de la tablette et de la télévision.



Lecture

- Augmenter la taille du texte sur le téléphone et la tablette.
- Utiliser une lampe de lecture.
- Utiliser une loupe.
- Porter des lunettes de lecture.
- Écouter des livres audio.



Son

- Monter le volume des sonneries : porte d'entrée, alarmes, téléphones.
- Demander aux gens de parler lentement : près de vous, face à face et dans un endroit calme.
- Utiliser des écouteurs pour la tablette ou la télévision.
- Mettre les sous-titres sur la télévision (vidéodescription).

Quand demander de l'aide

- Vous n'entendez plus bien les voix, la télévision, la sonnerie du téléphone.
- Vous avez du mal à lire.
- Vous avez peur de marcher parce que vous voyez mal.
- Vous êtes stressé à l'idée de sortir de la maison.
- Vous avez peur de perdre votre permis de conduire.

Comment avoir de l'aide

- CLSC
- Médecin ou infirmière praticienne spécialisée (IPS) pour être dirigé vers un audiologiste
- RAMQ (outils adaptés)
- Pharmacien
- Optométriste
- Info-Social : 811 option 2
- Organisme communautaire : 211
- Tel-Aînés : 1 877 353-2463
- Guichet d'accès pour les personnes en perte d'autonomie : 514 255-2490

Ressources et coordonnées : voir page 37

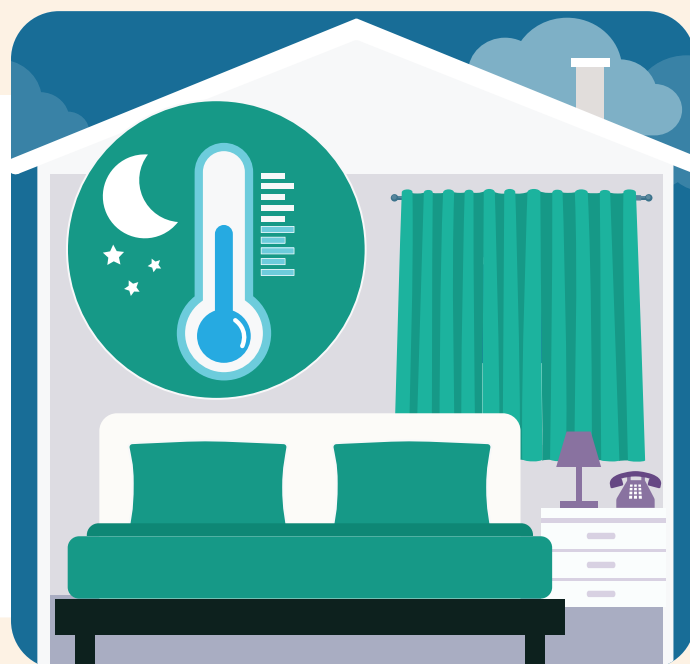
Dormir mieux

Quoi faire pour mieux dormir

Préparer la chambre

- Garder la chambre dans le noir pendant le sommeil.
- Baisser la température (entre 18 et 20 °C).
- Utiliser le lit seulement pour dormir.
- Éviter les siestes pendant la journée.
- Ne pas regarder l'heure durant la nuit.

Moins bien dormir, c'est normal. Avec l'âge, on peut se réveiller plus souvent la nuit, avoir de la difficulté à s'endormir ou dormir moins longtemps. Heureusement, il existe des trucs simples pour mieux dormir et bien se reposer.



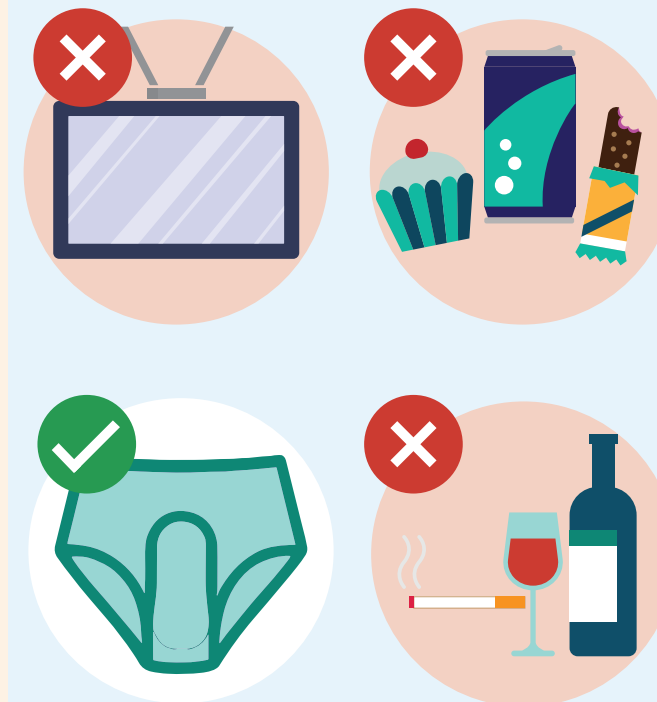
S'entourer de calme

- Lire un livre, un magazine ou un journal.
- Écouter de la musique douce.
- Réduire le bruit le plus possible.
- Prendre de longues respirations et se détendre.
- Se coucher et se lever à la même heure tous les jours.



Avant de se coucher

- Ne pas regarder le téléphone, la tablette ou la télévision.
- Ne pas faire d'exercice physique avant d'aller dormir.
- Ne pas boire de café, de thé ou de boisson sucrée au moins 6 heures avant d'aller au lit.
- Arrêter de boire des liquides 2 heures avant de se coucher.
- Ne pas fumer, ne pas prendre d'alcool ni de drogues.
- Aller aux toilettes juste avant d'aller au lit.
- Porter une protection contre les fuites urinaires, si nécessaire.



Quand demander de l'aide

- Vous ne dormez presque plus.
- Vous êtes toujours fatigué, même après une bonne nuit de sommeil.
- Vous rendormir prend beaucoup de temps.
- Vous êtes stressé ou anxieux à l'heure du coucher.
- Des fuites urinaires vous réveillent ou vous empêchent de dormir.
- Un médicament vous empêche de dormir.

Comment avoir de l'aide

- Médecin ou infirmière praticienne spécialisée (IPS)

- CLSC
- Info-Social : 811 option 2
- Pharmacien

Ressources et coordonnées : voir page 37

Les oublis

Quoi faire à la maison

Tout le monde oublie parfois des choses : un nom, un rendez-vous, une porte non barrée ou un plat dans le four. Quand les oublis arrivent trop souvent, cela peut inquiéter. Bien vivre avec les oublis, c'est possible si on en parle et si on s'organise.

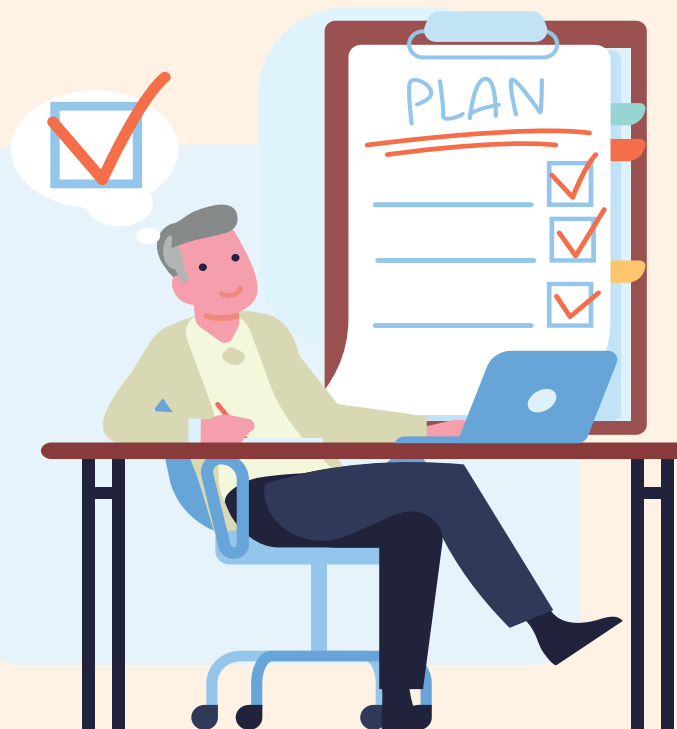
Travailler la mémoire

- Jouer à des jeux de mémoire simples.
- Apprendre de nouvelles choses.
- Lire le journal et des livres.
- Parler avec des proches.
- Écouter de la musique ou la radio.



Utiliser des notes

- Noter tout de suite les choses importantes dans un cahier, avant de les oublier.
- Faire une liste des achats.
- Écrire chaque jour les tâches à faire, toujours dans le même ordre.



Bien s'organiser

- Placer toujours les objets au même endroit.
- Utiliser un minuteur pour surveiller un bain qui coule ou un plat au four.
- Garder les papiers importants dans un lieu précis.
- Mettre un calendrier sur le réfrigérateur et barrer les jours passés.
- Utiliser des notes autocollantes ou programmer des rappels sur une tablette ou un cellulaire.
- Noter tous les mots de passe au même endroit.
- Parler des oublis et partager son calendrier avec ses proches.
- Prendre les médicaments aux mêmes heures tous les jours.
- Utiliser un pilulier.

Aller à son rythme

- Faire une seule chose à la fois.
- Prendre des pauses.
- Ne pas prendre de décisions importantes quand on est pressé ou stressé.



Quand demander de l'aide

- Vos oublis compliquent vos activités.
- Vous vous perdez dans un endroit que vous connaissez.
- Vous oubliez des choses importantes comme prendre vos médicaments ou manger.
- Vous avez peur de rester seul.
- Vous n'êtes plus à l'aise de conduire la voiture.

Comment avoir de l'aide

- Médecin ou infirmière praticienne spécialisée (IPS)
- Info-Social : 811 option 2
- CLSC
- Tel-Aînés : 1 877 353-2463
- Proches : amis, famille, voisins
- Guichet d'accès pour les personnes en perte d'autonomie : 514 255-2490

Ressources et coordonnées : voir page 37

Mieux s'organiser pour sa santé

Quoi faire à la maison



Il n'est pas toujours facile de comprendre les informations sur sa santé. Les papiers et les sites Web peuvent être compliqués. Heureusement, il existe des trucs pour simplifier les rendez-vous et les suivis.

Avant un rendez-vous

- Préparer et noter les questions.
- Préparer les informations utiles au rendez-vous (douleur, changements remarquables, inquiétudes).
- Demander au pharmacien la liste des médicaments.
- Demander à un proche d'assister aux rendez-vous pour poser des questions et en reparler avec lui.
- Respecter l'heure du rendez-vous et arriver un peu en avance.

Pendant

- Noter les informations importantes (date, nom de la personne, ce qui est dit).
- Demander la permission au professionnel de la santé d'enregistrer les consignes importantes pour les réécouter.
- Noter le numéro de téléphone à appeler si on a des questions plus tard.



Après

- À la maison, lire calmement les documents donnés lors du rendez-vous.
- Souligner les phrases qu'on ne comprend pas et y revenir plus tard.

Planifier ses choses

- Garder les documents importants dans un endroit connu des proches.
- Regrouper les papiers par sujet dans un dossier.
- Regrouper les numéros de téléphone et les sites Web importants.
- Prendre des notes vocales ou écrites sur un téléphone, une tablette ou dans un cahier.
- Préparer un sac avec des objets essentiels en cas d'urgence (sous-vêtements, brosse à dents, savon, liste de médicaments, etc.).



À un rendez-vous, il faut apporter

- La carte d'assurance maladie.
- La liste des médicaments.
- La liste des questions.
- La requête ou la confirmation de rendez-vous.



Quand demander de l'aide

- Vous avez peur de mal remplir un formulaire.
- Vous avez reçu une lettre ou un document difficile à comprendre.
- Vous avez des questions sur vos droits.
- Vous aimeriez être accompagné à un rendez-vous de santé pour bien comprendre.

Comment avoir de l'aide

- Organisme communautaire : **211**
- Services Québec : 1 877 644-4545
- CLSC

Ressources et coordonnées : voir page 37

Bon à savoir



Fini, la voiture

Conduire n'est plus possible? Il existe plein de façons de continuer à profiter des activités. Accepter ce changement, c'est prendre son temps et découvrir de nouveaux trajets autrement : marche, taxi, autobus, métro ou transport adapté. Les proches ou les voisins peuvent aussi aider pour les déplacements. Bon à savoir : les personnes de 65 ans et plus voyagent gratuitement avec la Société de transport de Montréal (STM).



L'urgence n'est pas toujours le bon endroit

À l'hôpital, la routine est désorganisée. L'heure des repas, le sommeil et les habitudes ne sont pas les mêmes. Ces changements causent de la confusion, du stress et une perte de la force physique. On risque aussi d'attraper des virus et de perdre la capacité de rester actif. On doit se rendre à l'urgence quand la vie est en danger ou en cas de blessure grave.



Le stress

Le stress fait partie de la vie. Des situations qui n'étaient pas un problème avant peuvent maintenant être inquiétantes. C'est une réaction normale quand les choses changent, quand on perd le contrôle ou quand on se sent mal à l'aise. Avec l'âge, le stress peut être plus fort. Comprendre le stress aide à retrouver le calme. Des trucs simples aident aussi : bouger, rire, parler, méditer, chanter ou écouter de la musique.



Le deuil blanc : quand une personne change profondément

La maladie peut changer une personne : ses gestes, ses réactions, son regard et son caractère. Les proches ressentent un deuil, même si la personne est encore là physiquement.

Ce qu'on peut faire

- Parler des nouveaux comportements avec des professionnels de la santé.
- Garder des habitudes rassurantes : musique, photos, recettes, souvenirs, traditions.
- Éviter les changements inutiles.
- Se préparer aux prochaines étapes.

Ce que le proche peut faire

- Respecter le rythme de la personne.
- Accepter les hauts et les bas.
- S'informer sur les changements à venir.



Parler de sujets délicats

Parler de ce qui est difficile fait du bien. On n'est pas obligé de tout dire d'un coup. L'important, c'est de parler tranquillement, à son rythme.

Se préparer à la discussion

- Choisir un moment calme, dans un endroit tranquille.
- Dire dès le début que l'objectif est de se sentir mieux.
- Utiliser des mots faciles à comprendre.
- Donner un exemple simple.

Favoriser un échange respectueux

- Exprimer ses inquiétudes calmement, sans accuser ni reprocher.
- Demander l'avis de l'autre en tout temps.
- Écouter l'autre, sans chercher à avoir raison.
- Dire que c'est bien de trouver des solutions ensemble.

Garder le moral

Ce qui peut aider

Avoir du plaisir

- Écouter de la musique, danser.
- Lire un livre ou écouter la radio.
- Manger un bon repas.
- Visiter ou regarder des photos d'un endroit qu'on aime.
- Rire et faire des jeux.

Dans la vie, il est normal de se sentir triste, stressé, coupable ou en colère. Quand les émotions durent trop longtemps ou quand elles font trop mal, il est important d'en parler et de demander de l'aide.



Rester en contact

- Téléphoner, parler ou écrire : aux amis, aux voisins et à la famille.
- Passer du temps avec des proches.
- Découvrir les réseaux sociaux pour avoir des nouvelles.
- Participer à des activités dans la communauté (clubs de l'âge d'or, associations de retraités, bénévolat).



Suivre une routine

- S'habiller, se laver, déjeuner et sortir.
- Se coucher et se lever à la même heure.
- Bouger et faire de l'exercice.
- Prendre le temps de manger.
- Saluer les voisins et téléphoner à un proche.

Partager les émotions

- Parler de ce qu'on vit avec une personne de confiance.
- Dans un cahier, noter ou dessiner comment on se sent et pourquoi.



Quand demander de l'aide

- La tristesse, le stress, la peur ou la fatigue durent depuis plusieurs semaines.
- Vous ne dormez presque plus ou dormez trop.
- Vous n'avez plus le goût de faire ce que vous aimez.
- Vous pensez au suicide.
- Un proche s'inquiète pour vous.

Comment avoir de l'aide

- CLSC
- Info-Santé : 811 option 2
- Pharmacien
- Médecin ou infirmière praticienne spécialisée (IPS)
- Organismes communautaires : 211
- Suicide Action Montréal : 514 723-4000
- Équipe mobile Résolution 24/7 : 514 351-9592
- Tel-Aînés : 1 877 353-2463
- Appui – proches aidants : 1 866 277-3553

Ressources et coordonnées : voir page 37

Changer de maison

Il y a plusieurs raisons de déménager. Par exemple, pour se sentir en sécurité, recevoir des soins ou avoir moins de responsabilités. Plusieurs options existent, selon les besoins. Le plus important est de choisir ce qui convient le mieux à sa situation, à son rythme.

Logement différent

Vivre dans un logement différent est parfois une bonne solution. Il peut s'agir d'un logement plus petit, d'un immeuble avec ascenseur ou d'un appartement au rez-de-chaussée. Il est aussi possible d'habiter avec un ami ou un membre de la famille, ce qui permet de partager les tâches et les dépenses et de rester autonome plus longtemps.

Également, il est bon de savoir que l'Office municipal d'habitation de Montréal offre des options de logement pour les petits budgets.

Même en logement, du soutien est possible. Le CLSC ou des organismes communautaires offrent de l'aide pour certaines tâches du quotidien : cuisine, ménage, hygiène. Des crédits d'impôt peuvent contribuer à payer ces services.

Ces options rendent le quotidien plus facile

- moins de ménage et d'entretien;
- moins de dépenses;
- plus de gens autour de soi.



Résidence privée pour aînés (RPA)

Une résidence privée pour aînés (RPA) permet d'avoir son propre appartement. Selon le budget et l'évolution des besoins, on reçoit des services comme les repas, le ménage et des soins de santé. On peut participer à des activités et utiliser des services sur place. Des employés sont présents en tout temps pour offrir de l'aide.

On peut penser à cette option si :

- c'est difficile de s'occuper de la maison;
- le budget permet de payer les frais.

Cette option permet :

- d'avoir moins de responsabilités;
- de faire plus d'activités;
- de se sentir en sécurité;
- de recevoir des services.

Des allocations financières et des crédits d'impôt peuvent aider à payer certains services. Pour en savoir plus, on peut communiquer avec un conseiller en hébergement de Résidence Québec au 1 844 422-2555.



Quand rester à la maison en toute sécurité n'est plus possible, un professionnel du CLSC peut faire une évaluation de la situation et proposer des options adaptées : une ressource intermédiaire (RI) ou un Centre d'hébergement de soins de longue durée (CHSLD).

Le prix de l'hébergement est calculé selon les revenus et les besoins de chaque personne. Cela permet de payer un montant adapté à sa situation. Il est possible d'obtenir une estimation en visitant le site Web de la RAMQ ou en appelant au 1 800 561-9749.

Ressource intermédiaire (RI)

Une ressource intermédiaire (RI) offre de l'aide au quotidien. On reçoit des repas et on vit dans une chambre ou un petit logement. Le personnel offre des soins adaptés aux besoins de la personne, qui peuvent changer avec le temps. Ce milieu accueille des gens qui ont souvent besoin d'aide, par exemple pour marcher, s'habiller, manger ou prendre leurs médicaments.



Centre d'hébergement de soins de longue durée (CHSLD) et Maisons des aînés

Les CHSLD et les Maisons des aînés accueillent les personnes qui ne peuvent plus vivre seules et ont besoin de soins en tout temps. Du personnel formé est présent pour offrir les soins nécessaires. Des activités sont proposées selon les capacités de chacun. La présence des proches est importante et encouragée.

On peut penser à cette option si :

- on n'est plus en sécurité à la maison, même avec de l'aide;
- on a de la difficulté à prendre soin de soi;
- la santé est fragile.

Quand demander de l'aide

- Vous aimeriez déménager dans une résidence ou un hébergement.
- Vous ne vous sentez pas en sécurité à la maison.
- Vos proches sont inquiets pour vous.
- Vous ne pouvez plus rester seul à la maison, c'est dangereux.
- Vous souhaitez avoir accès à des crédits d'impôt ou à des allocations financières.

Comment avoir de l'aide

- Conseiller en hébergement de Résidence Québec : 1 844 422-2555
- Guichet d'accès pour les personnes en perte d'autonomie : 514 255-2490
- CLSC
- Revenus Québec : 514 864-6299
- Services Québec : 514 644-4545
- Office municipal d'habitation de Montréal : 514 868-5588

Ressources et coordonnées : voir page 37

Se préparer à déménager

Changer de maison peut être stressant. Le mieux est de se préparer tranquillement, à son rythme.

Comment se préparer à quitter la maison

Faire un grand ménage

- Trier les objets qui ne sont plus utiles en trois groupes : garder, donner et jeter.
- Choisir les souvenirs, les vêtements, les objets et les meubles essentiels à garder.
- Donner des objets importants à ses proches.
- Mettre les documents importants au même endroit.

Réduire l'espace de vie

- Vivre sur un seul étage pour éviter les escaliers.
- Faire ses activités seulement dans quelques pièces.

Garder contact avec ceux qu'on aime

- Identifier les personnes importantes dans sa vie (amis, voisins, famille).
- Trouver des façons simples de rester en contact, même à distance.
- Utiliser les médias sociaux pour écrire et rester en contact.

Parler avec ses proches

- Dire son souhait de déménager (appartement plus petit, résidence).
- Dire où se trouvent les documents importants (coffret de sûreté, tiroir, classeur).
- Partager ses préférences et ses besoins.
- Demander de l'aide pour visiter des logements ou des résidences.

Quoi préparer en cas d'urgence



Décider qui s'occupe de quoi

- Noter les personnes à appeler en premier (noms et numéros de téléphone).
- Préciser leur rôle (qui aide et comment).
- Choisir la personne qui s'occupe de la maison.
- Choisir la personne qui s'occupe des animaux.
- Choisir la personne responsable des papiers importants.



Faire une valise pour l'hôpital

- Choisir des vêtements confortables, faciles à mettre et à enlever.
- Rassembler une trousse de soins personnels (brosse à dents, articles d'hygiène, etc.).
- Faire une copie de sa liste de médicaments à jour.

Le deuil de l'autonomie

Avec le temps, certaines choses sont plus difficiles : couper des légumes, conduire la voiture, monter les escaliers. Perdre son autonomie et ses habitudes, c'est une étape difficile. Des solutions existent pour vous aider.

Quoi faire pour aider

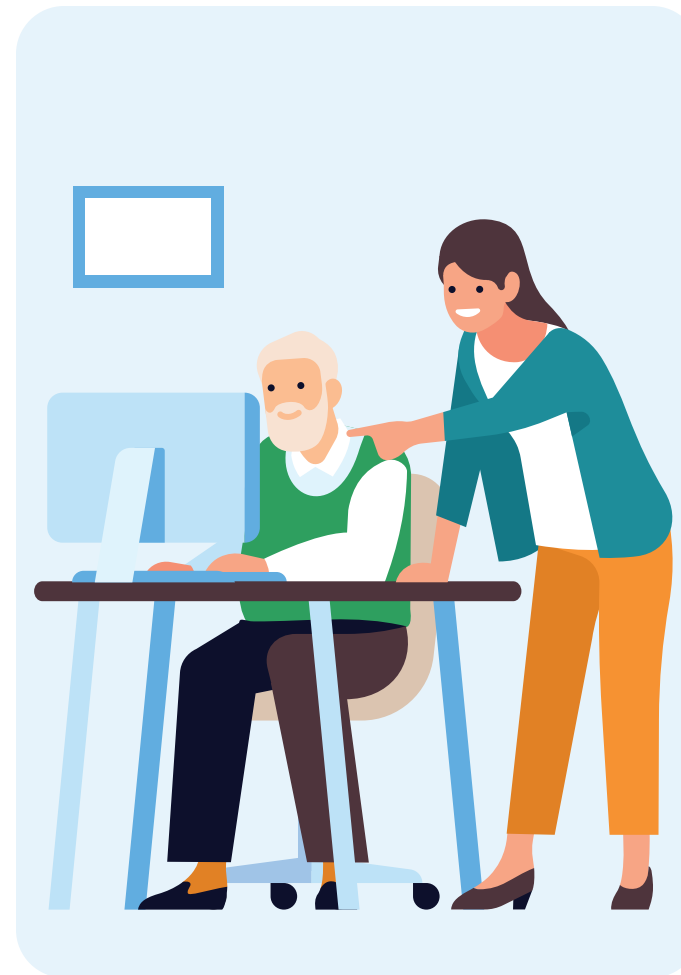
Exprimer les émotions

- Parler de ce qu'on ressent : tristesse, colère ou peur.
- Rencontrer des gens qui vivent les mêmes difficultés.
- Participer aux décisions.
- Faire respecter ses choix : déménagement, achats, activités, etc.
- Participer à des groupes d'entraide ou appeler une ligne d'écoute.



Prendre soin de sa santé

- Voir un médecin ou d'autres professionnels (pharmacien, optométriste, dentiste) évite que les problèmes deviennent graves.



Profiter de la vie

- Penser à tout ce qu'on peut encore faire.
- Accepter de faire les choses à un autre rythme.
- Participer à des activités qui font plaisir.
- S'informer sur les organismes qui offrent du soutien à domicile ou des activités adaptées.
- Accepter de l'aide, même pour de petites choses : le ménage, les courses ou les repas.

Quand demander de l'aide

- La tristesse ou la frustration devient trop intense.
- Les activités de la vie quotidienne deviennent trop difficiles.
- Des conflits familiaux éclatent.
- Vous avez de la difficulté à accepter de l'aide.
- Vous vous sentez de plus en plus seul.

Comment avoir de l'aide

- CLSC
- Médecin ou infirmière praticienne spécialisée (IPS)
- Info-Social : 811 option 2
- Organismes communautaires : 211
- Tel-Aînés : 1 877 353-2463
- Répit-Ressource : 514 353-1479
- Guichet d'accès pour les personnes en perte d'autonomie : 514 255-2490

Ressources et coordonnées : voir page 37

L'inquiétude et la fatigue des proches

Prendre soin d'un parent ou d'un proche âgé demande beaucoup de temps et d'énergie. Même avec de l'amour et de la bonne volonté, la fatigue, la culpabilité, le stress et la tristesse peuvent s'installer.

Quoi faire pour aider

Parler de la situation

- Bien expliquer la maladie et les symptômes.
- Parler des difficultés.
- Inviter la personne proche aux rendez-vous médicaux, pour poser des questions.
- Parler ensemble des choix faits et des risques.
- Discuter ensemble des prochaines étapes.



Accepter que ce soit différent

- Demander de l'aide à d'autres personnes de confiance.
- Accepter que le proche ne soit pas toujours disponible.
- Faire des demandes raisonnables.
- Accepter que les autres fassent les choses à leur façon : cuisine, ménage, organisation du temps.



Prendre soin du proche aidant

- Lui permettre de prendre des pauses ou des vacances.
- Lui dire merci : par un message, un bon mot ou un sourire.
- L'encourager à parler avec des personnes qui vivent la même chose.
- Être attentif aux signes de fatigue : manque de sommeil, sautes d'humeur, douleurs, larmes.

Quand demander de l'aide

- Vous êtes inquiet pour votre proche aidant.
- Vous remarquez que votre proche est fatigué, même après une bonne nuit de sommeil.
- Vous observez que votre proche n'arrive plus à gérer ses émotions.
- Vous avez l'impression que votre proche a souvent des pensées négatives.
- La relation devient violente, physiquement ou verbalement.

Comment avoir de l'aide

- Info-Social : 811 option 2
- Info-Aidant : 1 855 852-7784
- Médecin ou infirmière praticienne spécialisée (IPS)
- CLSC
- Organismes d'aides à domicile : 211
- Membres de la famille ou amis
- Tel-Aînés : 1 877 353-2463
- Aide maltraitance aînés et adultes : 1 888 489-2287

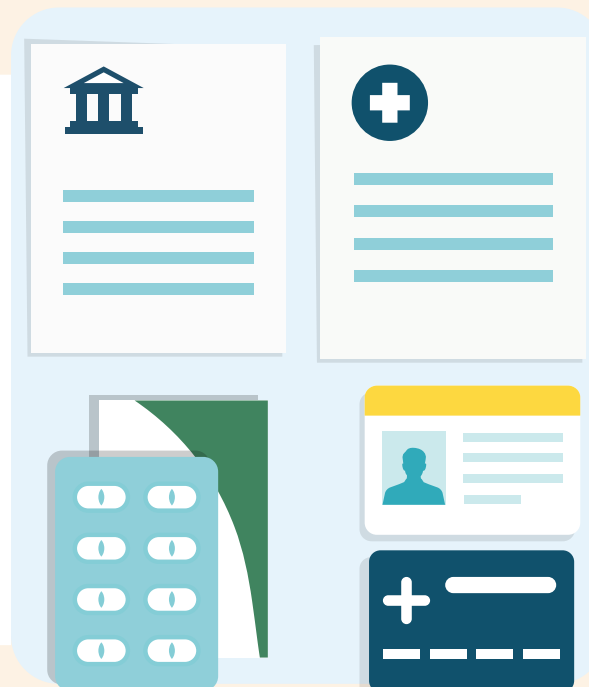
Ressources et coordonnées : voir page 37

Discussions importantes

Il est important de faire connaître ses choix quand on va bien. Un accident ou une maladie grave peut arriver à n'importe qui, n'importe quand. Si vous ne pouvez plus parler, vos proches doivent savoir ce que vous voulez.

Parler dès maintenant permet de

- Vous préparer et de vous organiser.
- Faire respecter vos choix.
- Éviter que les autres se trompent sur vos choix.
- Aider vos proches à prendre de bonnes décisions pour vous.
- Avoir l'esprit tranquille.



Avec qui en parler?

- Les personnes que vous aimez (famille, amis proches).
- La personne qui décidera pour vous.
- Un médecin.
- Les intervenants impliqués.



De quoi parler

Mes choix si je deviens très malade

- Est-ce que je veux être réanimé si mon cœur s'arrête?
- Est-ce que j'accepte un tube pour respirer?
- Est-ce que je veux aller aux soins intensifs?
- Est-ce que j'accepte d'être nourri par un tube?
- Est-ce que je veux prolonger ma vie à tout prix (inconfort, douleur, handicap)?
- Est-ce que je veux choisir où recevoir mes soins de fin de vie (à la maison ou à l'hôpital)?
- Est-ce que j'ai des croyances ou des contraintes religieuses?

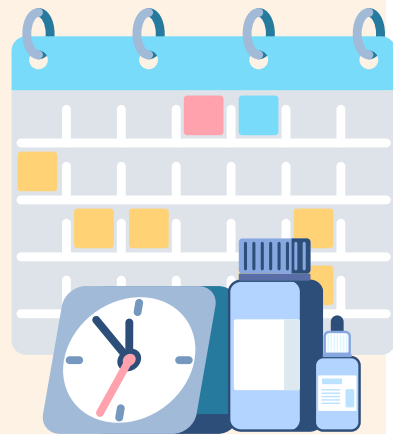


Mes peurs et inquiétudes

- Avoir mal.
- Être seul.
- Mal paraître.

- Devoir se déshabiller.
- Être dans le coma.
- Ne pas respecter mes croyances.
- Perdre ma dignité.
- Autre : _____

Discussions importantes



Les documents importants pour mes soins

- La liste à jour de tous mes médicaments.
- Les noms de mon équipe de santé (médecin, pharmacien, intervenants).
- Mes directives médicales anticipées (formulaire RAMQ).
- Mon mandat en cas d'inaptitude (chez le notaire).
- Ma procuration.
- Ma carte de don d'organes ou de tissus.

Après avoir parlé



Faire un résumé

- Écrire ce qui a été dit et compris.
- Vérifier ensemble que tout le monde a bien compris la même chose.

Prendre le temps de réfléchir

- Vous n'êtes pas obligé de tout décider aujourd'hui.
- Vous pouvez changer d'idée avec le temps.
- C'est correct de ne pas être certain tout de suite.



En reparler plus tard

- Vos choix peuvent changer selon votre santé.
- Vous pouvez ajouter des choses que vous avez oubliées.
- Il faut en reparler quand votre situation change.

Pourquoi demander de l'aide

- Recevoir de l'aide pour les tâches de tous les jours et de l'accompagnement pour les courses, les rendez-vous et les activités.
- Répondre aux questions de santé et expliquer les soins possibles.
- Recevoir de l'aide pour les discussions difficiles.
- Préparer les documents importants (mandat, testament).
- Expliquer les choix de soins.
- Avoir de l'accompagnement, des outils et du soutien pour les familles
- Échanger avec d'autres familles qui vivent la même chose.

Comment avoir de l'aide

- Famille, amis, voisins
- Médecin ou infirmière praticienne spécialisée (IPS)
- Travailleur social du CLSC
- Notaire ou conseiller juridique
- Infirmière à domicile
- Organismes communautaires
- Groupes d'entraide

Ressources et coordonnées : voir page 37

Le Guide des programmes et services pour les aînés 2025 du gouvernement du Québec contient beaucoup d'informations utiles

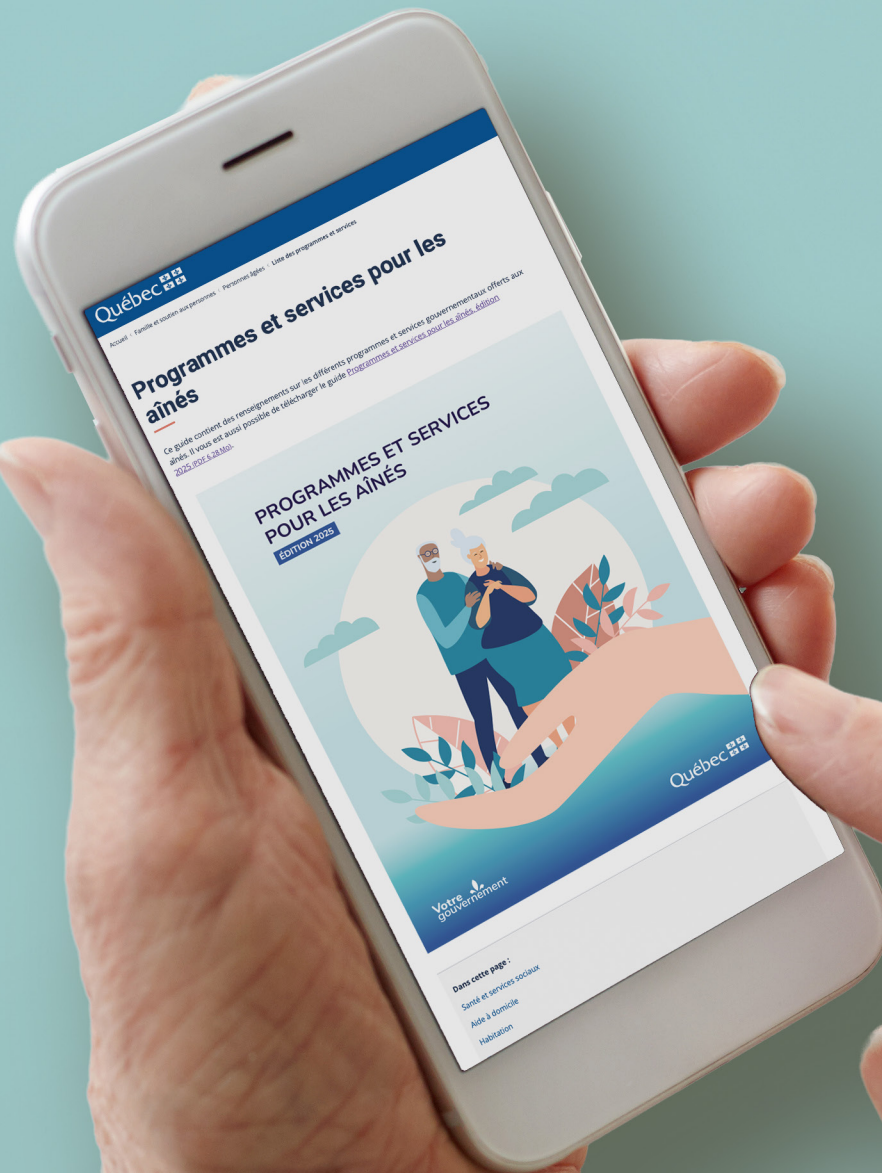
- Santé
- Aide à domicile
- Logement
- Transport
- Impôts et finances
- Justice

Vous pourriez avoir droit à des crédits d'impôt;

- de l'aide pour adapter votre logement;
- du soutien pour acheter des équipements (fauteuil roulant, marchette, etc.).

Consultez le guide en ligne

quebec.ca/aines



Ressources

Toutes ces personnes sont là pour aider, il suffit de demander.

Professionnels de la santé

Le médecin :

Pour parler de votre sommeil, de votre santé en général, des pertes de mémoire ou de l'anxiété.

Le pharmacien :

Pour vérifier ou changer vos médicaments (mieux dormir, éviter les étourdissements ou les effets secondaires).

L'optométriste

(spécialiste de la vue) :

Pour tester votre vision, au moins une fois par an. Une bonne vision aide à ne pas tomber.

L'audiologiste

(spécialiste de l'ouïe) :

Pour tester votre audition. Bien entendre réduit l'isolement et la confusion. Une référence d'un médecin ou d'une IPS est nécessaire.

Le CLSC :

Pour vous aider à rester bien chez vous.

CLSC Rivière-des-Prairies, Mercier-Est, Anjou, Pointe-aux-Trembles
514 642-8509

CLSC Rosemont, Mercier-Ouest, Hochelaga-Maisonneuve
514 528-2700

CLSC Saint-Léonard, Saint-Michel
514 722-3000

L'intervenant social :

Pour vous écouter et vous accompagner dans les moments difficiles. Pour vous aider à comprendre votre situation et à trouver les bons services.

Les infirmières :

Pour soigner et suivre vos problèmes de santé moins graves : pansements, vaccins, prises de sang, haute pression.

Ressources

Toutes ces personnes sont là pour aider, il suffit de demander.

Le physiothérapeute :

Pour proposer des exercices simples et sécuritaires pour garder l'équilibre, guérir les blessures et ne pas tomber.

L'ergothérapeute :

Pour adapter votre maison à vos besoins. Pour trouver des solutions pour vous aider à mieux dormir et bouger.

Info-Santé 811 (option 1)

Pour parler à une infirmière et obtenir des conseils de santé fiables.

Info-Social 811 (option 2)

Pour parler avec une personne formée si vous êtes inquiet, en colère, stressé ou isolé.

Guichet d'accès à la première ligne (GAP) 811 (option 3)

Pour les personnes sans médecin de famille ou IPS qui ont besoin de service en santé.

Guichet d'accès pour les personnes en perte d'autonomie (GAPPA)

514 255-2490

Pour évaluer votre situation et vous proposer, si possible, un plan adapté pour la maison : ménage, repas, répit, programme de marche, soins de santé.

Aide à domicile et services communautaires

211

211.qc.ca

Pour trouver des services gratuits ou à faible coût près de chez vous : repas livrés (popote roulante), ménage, transport adapté, accompagnement, répit, activités sociales.

Répit-Ressources

514 353-1479

repit-ressource.com

Pour avoir des services d'aide à domicile : ménage, préparation de repas, aide aux courses, aide pour se laver et s'habiller, répit pour les proches aidants.

Soutien pour les personnes qui vous aident

L'Appui pour les proches aidants

1 855 852-7784

lappui.org

Écoute, conseils, références vers des ressources.

Regroupement des aidants et aidantes naturels de Montréal (RAANM)

raanm.net

Activités, groupes de soutien et informations.

Éducaloi

educaloi.qc.ca

Pour comprendre les droits des proches-aidants, expliqués en langage clair.

Biblio-Santé

bibliosante.ca

Cahiers thématiques avec des livres, sites Web, balados sélectionnés.

Informations pratiques

Résidences Québec

1 844 422-2555

residences-quebec.ca

Aide gratuite pour trouver la résidence privée pour aînés qui répond à vos besoins.

Clic Santé

clicsante.ca

1 877 644-4545

Pour prendre un rendez-vous pour une prise de sang ou un vaccin.

Office municipal d'habitation de Montréal (OMHM)

omhm.qc.ca

514 868-5588

Pour trouver un logement social à un prix abordable, selon le revenu.

Services de transport adapté – Société de transport de Montréal (STM)

514 280-8211 (option 4)

stm.info

Pour demander du transport gratuit ou adapté.

Ressources

Toutes ces personnes sont là pour aider,
il suffit de demander.

Écoute et soutien

Équipe mobile Résolution

514 351-9592

Soutien, écoute et aide en cas de crise.
Tous les jours en tout temps.

Tel-Aînés

1 877 353-2463

Service d'écoute gratuit et confidentiel
pour les personnes âgées.

Ligne d'intervention

1 866 277-3553

Pour toute personne en détresse
ou inquiète pour un proche.

Suicide Action Montréal

514 723-4000

Aide urgente, tous les jours en tout
temps, pour les personnes suicidaires
ou en détresse.

Ligne Aide Abus Aînés (ABUS)

1 888 489-2287

lignemaltraitance.ca

Pour signaler une situation de
maltraitance ou pour en parler.
Tous les jours, de 8 h à 20 h.

Bouger et prévenir les chutes

Programme PIED

514 353-6885

Exercices simples, animés
par un professionnel de la santé,
pour prévenir les chutes.

Programme Viactive

514 524-3541, poste 21762

Séances de groupe pour rester actif,
selon votre forme physique.

Applications utiles

Collection d'applications mobiles en santé mentale et mieux-être appsantementale.ca

Choix d'applications mobiles efficaces,
fiables et sécuritaires pour prendre
soin de votre santé mentale.

Emilia

emilianotes.com

Application pour enregistrer les
échanges avec votre professionnel de
la santé, les transformer en résumés
clairs et vous guide dans la suite de
vos soins.

Merci

Depuis maintenant 16 ans, nous avons le privilège
d'être la voix, l'oreille et parfois le refuge des
personnes qui reçoivent des soins de santé ou des
services sociaux.

Se tenir aux côtés des usagers, jour après jour,
c'est une responsabilité précieuse, un engagement
porté avec fierté et compassion.

Au fil des années, nous avons veillé à ce que chaque
personne soit traitée avec dignité, comme l'exige
la mission même des comités des usagers:
défendre les droits des personnes, les informer,
les accompagner dans leurs démarches, et
promouvoir l'amélioration continue de la qualité
des services reçus.

Nous sommes également fiers d'avoir contribué
à faire avancer une vision plus humaine du réseau:
en faisant connaître leurs préoccupations, en
assurant le suivi des enjeux soulevés et en
travaillant à améliorer les conditions de vie des
personnes les plus vulnérables.

Merci aux usagers pour leur confiance.

Les membres des Comités des usagers et des résidents du CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

**Vous souhaitez communiquer avec nous ou
l'un des comités des usagers ou des résidents?**
comiteusagers.cuci.cemtl@ssss.gouv.qc.ca





FRAUDES VISANT LES AÎNÉS

Le Service de police de la Ville de Montréal (SPVM) observe une recrudescence de fraudes financières par téléphone visant les personnes âgées. C'est pourquoi il fait appel à votre vigilance afin de sensibiliser la population sur deux types de fraude les visant particulièrement :

FRAUDE DES GRANDS-PARENTS

- Le fraudeur se fait passer pour un proche et demande si vous les reconnaissez.
- Lorsque la personne âgée donne le nom de la personne avec qui elle pense discuter, le fraudeur utilise cette identité pour établir un lien de confiance.
- Le fraudeur prétend être en difficulté, ici ou dans un pays étranger, vivre une situation insoutenable, avoir été arrêté, eu un accident, être blessé, etc.
- Le fraudeur dit avoir un besoin urgent d'argent pour régler le problème (médical, légal, etc.)
- Le fraudeur demande à la victime de lui faire un virement ou offre de venir récupérer l'argent comptant.

ATTENTION

Le fraudeur profite des émotions que peut engendrer la situation, suscite **un sentiment d'urgence** chez la victime et presse de réagir en suppliant de ne pas en parler à personne afin de soutirer l'argent.

CONSEILS DE PRÉVENTION

- Soyez vigilant si une personne vous appelle et demande si vous la reconnaissez.
- Ne répondez pas et demandez plutôt à l'appelant de s'identifier avec des questions précises.
- Demandez à la personne son numéro de téléphone pour la rappeler ou dites-leur de vous rappeler plus tard, afin que vous puissiez faire des vérifications et reprendre vos esprits.
- Personne n'a le droit de vous obliger à donner de l'argent, même un proche.
- Le fraudeur demande à la victime de lui faire un virement ou offre de venir récupérer l'argent comptant.



EN CAS DE DOUTE, RACCROCHEZ!

Montréal

En cas d'urgence, composez le 911

POUR OBTENIR DE L'AIDE OU SIGNALER UNE FRAUDE

En cas de fraude, vous pouvez porter plainte à votre service de police local.

PDQ : _____ Adresse : _____ Téléphone : _____

FRAUDE DES FAUX REPRÉSENTANTS

- Le fraudeur communique avec la victime par téléphone et prétend être un employé d'une institution financière ou un policier.
- Le fraudeur informe la victime qu'il y a fraude/enquête sur leur compte et qu'il faut lui envoyer ses cartes bancaires (crédit/débit).
- Le fraudeur demande à la victime de mettre ses cartes dans une enveloppe en écrivant les numéros d'identification personnelle (NIP).
- Le fraudeur convainc la victime qu'une personne de confiance passera récupérer l'enveloppe et les cartes et que de nouvelles cartes seront envoyées par la poste.

ATTENTION

- Le fraudeur utilise une application qui permet d'afficher une fausse identité sur l'afficheur.
- Le fraudeur met sa victime en confiance, insiste et crée **un sentiment d'urgence**.
- La personne qui viendra chercher les cartes pourrait utiliser un déguisement (uniforme de Postes Canada, etc.)

CONSEILS DE PRÉVENTION

- Ne vous fiez pas systématiquement à ce qui est écrit sur l'afficheur de votre téléphone.
- Ne donnez jamais de renseignements personnels au téléphone.
- Aucune institution financière, service de police ou gouvernemental viendra chercher vos cartes ou vous demandera de dévoiler votre NIP.
- Au moindre doute, raccrochez, puis vérifiez vous-même la situation avec votre institution.



EN CAS DE DOUTE, RACCROCHEZ!



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal

Québec 