

# Soins à distance

1st November 2020

Prendre soin d'un proche âgé ou d'un adulte à charge peut être difficile. Cela est d'autant plus vrai si vous ne vivez pas dans la même maison ou dans la même région, et si votre proche a un problème de santé ou s'il a du mal à s'acquitter de tâches avec lesquelles vous pourriez l'aider si vous viviez à proximité.

## Maintenez la communication

Maintenir la communication peut vous aider, vous et votre proche, à vous sentir liés, en plus de vous permettre de vous assurer que votre être cher obtient des soins de qualité.

Appelez régulièrement. Vous pourriez accepter d'appeler le même jour chaque semaine. Ainsi, votre proche attendra avec enthousiasme ces moments où vous vous parlez. S'il vit des moments difficiles, appelez plus souvent; de courtes conversations fréquentes sont habituellement plus rassurantes que des conversations occasionnelles plus longues. En appelant à intervalles fixes, vous pourrez également déterminer si l'état de votre parent change d'une semaine à l'autre. Si vous ne pouvez pas appeler régulièrement, il existe des agences qui peuvent se charger de prendre des nouvelles de votre proche quand vous n'êtes pas disponible.

Il y a de nombreuses autres façons de maintenir la communication. Utiliser le téléphone peut être difficile pour une personne qui a de la difficulté à entendre ou à parler. Écrivez des notes (en grosses lettres si votre proche a des problèmes de vue) et complétez celles-ci par des courriels et des photos numériques si ce sont des options qui vous conviennent à tous les deux. Quand vous écrivez à votre être cher, vous pouvez inclure une enveloppe affranchie et adressée pour l'encourager à vous répondre. Utilisez FaceTime ou Skype pour faire du vidéoclavardage. Demandez à votre proche s'il serait ouvert à l'idée de maintenir la communication au moyen de Facebook. De nombreux aînés ont du mal à comprendre les médias sociaux, alors soyez patient et utilisez le mode de communication qui est le plus pratique et le plus utile pour lui.

## Tirez le maximum de vos visites

Quand vous visitez votre proche, essayez de faire ce qui suit.

Déterminez à l'avance ce que vous voulez accomplir pendant votre visite. Parlez avec votre

© LifeWorks 2020

pulsation

# Soins à distance

1st November 2020

proche et d'autres membres de la famille. Assurez-vous de tenir compte de ce qu'il souhaite. Organisez votre visite à l'avance si vous devez chercher des ressources ou des services communautaires pendant que vous êtes en ville.

Avant d'arriver, informez votre parent de tout sujet délicat dont vous voulez discuter. Essayez de ne pas lui annoncer les choses de but en blanc.

Choisissez un moment et un endroit où vous pouvez parler avec votre proche sans être dérangé ni interrompu.

Prenez le temps de vous amuser. Si vous devez parler de sujets stressants, faire quelque chose que vous aimez tous les deux peut créer une ambiance plus détendue. Planifiez une sortie de magasinage ou au cinéma, ou demandez à votre proche s'il a des idées d'activités que vous pouvez faire ensemble.

Gardez du temps pour vous. Vous pourriez vouloir prendre du temps pour voir vos amis ou les autres membres de votre famille. Assurez-vous simplement de le faire savoir à votre être cher et de planifier les choses en conséquence.

Passez le plus de temps possible chez votre proche. S'il fait beau, sortez dehors.

Maintenez la communication avec votre proche. Vos sentiments pourraient changer à votre retour à la maison, ou votre parent pourrait avoir réfléchi aux suggestions que vous avez faites. Peut-être chacun de vous aura-t-il des idées dont il voudra faire part à l'autre. Continuez de vous parler après la visite.

## Faites des vérifications de sécurité

Vos visites chez votre proche sont de bonnes occasions de déceler tout danger potentiel.

Faites vérifier les systèmes électriques, de chauffage et de plomberie. Notez toutes les réparations nécessaires. Dressez une liste des personnes que vous pouvez appeler pour des réparations, et demandez-leur s'ils répondraient à un appel d'un membre de votre famille. Assurez-vous d'avoir recours à des entrepreneurs cautionnés et possédant une licence.

© LifeWorks 2020

# Soins à distance

1st November 2020

Inspectez chaque pièce avec votre proche pour déceler les risques pour sa sécurité. Songez à retirer les petits tapis qui pourraient causer une chute, à installer des barres d'appui près de la baignoire et de la toilette, et à remplacer les sièges de toilette standard par des sièges de toilette surélevés. Veillez à ce que les couloirs et les salles de bain soient munis de veilleuses. Assurez-vous que les chiffres sur le téléphone de votre proche sont suffisamment grands et qu'il est facile d'appuyer sur les boutons, surtout si votre proche est atteint d'arthrite ou d'une autre maladie affectant sa mobilité. Programmez-y les numéros de téléphone des membres de la famille qui vivent à proximité, des voisins et des services de police et d'incendie.

Examinez les entrées. Les marches qui mènent au domicile de votre proche nécessitent-elles des bandes de sécurité, des mains courantes ou des rampes? L'entrée est-elle bien éclairée? Votre proche pourrait-il utiliser un ouvre-porte de garage électrique? Les fenêtres se verrouillent-elles toutes? Demandez à votre proche s'il a besoin d'aide pour des tâches comme tondre la pelouse ou pelleter la neige, et le cas échéant, essayez de trouver quelqu'un qui pourra s'en charger.

Si votre proche a une voiture, allez faire une balade avec lui. Assurez-vous que la voiture fonctionne bien, que les sièges et les miroirs sont bien ajustés et que les dispositifs de sécurité fonctionnent. Évaluez les aptitudes de conduite de votre proche et déterminez s'il a encore la mobilité et la flexibilité nécessaires pour réagir rapidement sur la route.