

Soins à domicile Bayshore

Vivre aujourd'hui, être prêt pour demain – Liste de contrôle en vue d'une vie autonome

La grande majorité des personnes âgées de 65 à 85 ans désirent mener une vie autonome aussi longtemps que possible. Toutefois, un récent sondage mené par Ipsos-Reid au nom de Soins à domicile Bayshore révèle que peu de gens planifient ou prennent les mesures nécessaires pour pouvoir rester chez eux et éviter d'avoir à s'installer dans une maison de soins infirmiers.

La liste de contrôle ci-dessous énumère quelques-unes des mesures à prendre pour veiller à ce que vous, ou un être cher, fassiez des plans pour demain en vue de préserver votre autonomie.

1. Parlez ouvertement avec les membres de votre famille, vos amis et les professionnels de la santé de vos besoins futurs et des modes de vie possibles. Discutez des options offertes (soins et services à domicile, soutien des membres de la famille ou emménagement dans une résidence pour personnes âgées ou un établissement de soins de longue durée). Laissez chacun exprimer son opinion sur la meilleure approche.
2. Évaluez vos conditions d'habitation actuelles. Si vous avez une grande maison à entretenir ou devez utiliser les escaliers souvent, l'emménagement dans une maison plus petite serait peut-être une bonne idée.
3. Songez à apporter des modifications à votre maison pour vous aider à vivre de façon autonome. Des changements simples, comme des fenêtres s'ouvrant facilement ou des serrures de porte faciles à ouvrir et à fermer, peuvent faire une grande différence et aider quelqu'un à jouir de son domicile. L'Agence de santé publique du Canada (www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines) ou la Société canadienne d'hypothèques et de logement (www.schl.gc.ca/fr/) proposent une variété de ressources.
4. Étant donné que la plupart des chutes se produisent à la maison, particulièrement dans la cuisine, les escaliers ou la salle de bain, prenez quelques instants pour évaluer les risques potentiels. Par exemple, assurez-vous que les escaliers sont bien éclairés, enlevez les carpettes et utilisez un tapis de bain antidérapant.
5. Un petit coup de main peut vous être d'un précieux secours pour préserver votre autonomie chez vous. Songez à embaucher de l'aide pour faire le ménage ou les emplettes, pour aller à vos rendez-vous chez le médecin ou simplement pour avoir de la compagnie.
6. Si vous avez un problème de santé ou sortez à peine de l'hôpital, vous avez peut-être besoin d'aide supplémentaire. Renseignez-vous sur la possibilité de recevoir la visite d'une infirmière pour prodiguer les soins dont vous avez encore besoin ou pour vous aider à vous rétablir.
7. Prenez soin de vous en mangeant convenablement et en restant actif.

SOURCE : Soins à domicile Bayshore