# Pour et par les aînés : conversations communautaires

Sommaire des discussions tenues le 21 septembre 2022 dans le cadre des « conversations communautaires : chez soi »

Visionnez l’enregistrement ici : <https://youtu.be/YeFZPib61Dw> **(en anglais)**

Suivez la série ici : <https://parachute.ca/fr/programme/for-seniors-by-seniors-community-conversations-fr/>

La première conversation communautaire a eu lieu le 21 septembre de 12 h à 13 h 30 (heure de l’Est) et 55 aînés des quatre coins du Canada ont participé aux discussions. Une quarantaine d’autres personnes inscrites ont reçu l’enregistrement et une trousse d’information après la séance. D’après les renseignements fournis lors des inscriptions, nous savons que :

* la majorité a déclaré être une femme (73 % de femmes, 23 % d’hommes et 4 % n’ayant pas précisé);
* près de la moitié est âgée de 71 et 80 ans (25 % de 71 et 75 ans et 22 % de 76 et 80 ans);
* la majorité prévoit de participer à la séance par Internet plutôt que par téléphone (90 % par Internet; 5 % par téléphone; 5 % n’ayant pas précisé).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Résultats du sondage** | | |
| **Question 1 :** Avez-vous fait une chute ou avez-vous failli faire une chute au cours des 12 derniers mois?  Oui : 44 %  Non : 49 %  Je ne sais pas : 7 % | **Question 2 :** Avez-vous envisagé d’adapter l’intérieur de votre maison de manière à réduire votre risque de faire une chute?  Oui : 55 %  Non : 38 %  Je ne sais pas : 7 % | **Question 3 :** Selon vous, de façon générale, serait-il possible de prévenir les chutes?  Oui : 74 %  Non : 7 %  Je ne sais pas : 19 % |

**Principaux thèmes**

Ce que nous avons appris des personnes participantes :

## **Prendre son avenir en main**

* Soyez proactif et planifiez votre avenir. Adaptez votre domicile afin de prévenir les blessures.
* Faites tout de suite le tour de votre domicile et prenez en note/envisagez les changements à réaliser.
* Prévoyez le coût des modifications à effectuer. Calculez le montant à ajouter à votre budget, et commencez à mettre de l’argent de côté.
* Prenez soin de votre santé physique et mentale.
* Portez les bonnes chaussures. Choisissez des chaussures antidérapantes offrant un bon soutien et assurez-vous qu’elles sont en bon état.
* Apportez votre téléphone cellulaire, car il peut vous aider en cas d’urgence, ou prenez vos précautions pour pouvoir appeler au secours si jamais vous faisiez une chute.
* Adaptez vos habitudes (utilisez un accès muni de mains courantes solides pour entrer dans la maison, laissez votre brassée de lavage en haut des escaliers pour qu’une autre personne descende le panier pour vous et ainsi de suite).
* Prenez conscience des effets des médicaments, par exemple sur votre capacité à marcher. Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.
* Assurez-vous que tout est en ordre pour que rien ne bloque le passage.
* Principales préoccupations : peur de faire une chute chez les personnes qui vivent seules, et le déneigement et l’entretien extérieur.

## **Suggestions de modifications à la maison**

* Salle de bains :
  + cuvette de toilette surélevée ou siège de toilette surélevé
  + barres d’appui sur la paroi du bain ou à côté de la toilette
  + tapis de sortie de bain antidérapant
  + douche à l’italienne/baignoire à porte
  + cadrage de porte élargi
  + lavabo sur pied
  + poteau de transfert pour le bain ou la douche
  + tapis de baignoire ou de douche antidérapant
* Escalier et marches d’escalier :
  + hauteur des marches (contremarche) potentiellement trop élevée
  + palier d’escalier trop étroit (ou marches trop étroites)
  + monte-escaliers
  + main courante de chaque côté de l’escalier
  + prolongement de la main courante au bas ou en haut de l’escalier
  + réflecteurs sur chaque marche
* À l’extérieur :
  + bac de jardinage en hauteur (à la hauteur des hanches)
  + rampes allant jusqu’au garage
  + rampe au lieu d’un escalier
  + mains courantes de chaque côté de l’escalier/des marches
* Autres :
  + possibilité de convertir le rez-de-chaussée afin d’y installer une chambre, une salle de lavage ou une salle de bains plus grande ou plus accessible
  + corridors élargis
  + mains courantes dans les passages
  + mains courantes et rampes qui épousent bien la main
  + aucune carpette
  + veilleuses partout dans la maison
  + dispositifs pour aider à se lever du lit, d’un canapé ou d’un fauteuil et à se coucher ou à s’asseoir

## **Considérations concernant les logements locatifs**

Certaines personnes ont déclaré que leur propriétaire les avait beaucoup aidées avec les modifications nécessaires dans leur logement. Voici quelques conseils sur la façon de faire vos demandes à cet effet :

* demandez des appareils et des accessoires de conception universelle (comme une douche à l’italienne) et de bon goût;
* faites-vous évaluer par un ergothérapeute ou par votre médecin de famille, en demandant que les recommandations ou l’ordonnance précisant les modifications à apporter soient écrites sur papier;
* si ces deux démarches ne fonctionnent pas, faites des modifications partielles non permanentes;
* si votre propriétaire n’est toujours pas d’accord, allez au comptoir de services de la Commission de la location immobilière près de chez vous;
* quelques personnes ont mentionné ne pas être certaines d’avoir les moyens de déménager si leur propriétaire refusait de donner son accord aux changements à apporter.

## **Manque d’information/d’accès aux ressources**

* Pour adapter un logement, les travaux à réaliser coûtent cher. Quelles sont les sources de financement possibles?
* À qui demander une estimation des coûts des changements à faire dans la maison? Qui serait la bonne personne à embaucher pour effectuer les travaux? A-t-elle les compétences requises pour installer des rampes, des mains courantes et des barres d’appui?
* Il faudrait un plus grand nombre d’ergothérapeutes capables d’évaluer la maison et de suggérer les modifications à apporter.
* Il faudrait davantage de travailleurs payés et de bénévoles dans les centres et les ressources communautaires.

*Après la séance de discussion, toutes les personnes participantes et inscrites ont reçu une trousse d’information concernant :*

1. *l’aide financière comme les subventions pour réaliser les adaptations autorisées à la maison, regroupées par province et territoire;*
2. *l’information et les ressources en ligne sur l’adaptation de domicile;*
3. *les droits des locataires relativement à l’adaptation de domicile au Canada.*

## *Autres points abordés :*

* Comparaison des coûts pour faciliter la prise de décisions (p. ex., l’installation de la salle de lavage au rez-de-chaussée versus l’installation d’un fauteuil monte-escaliers à l’escalier menant au sous-sol; adaptation de domicile versus déménagement/logement plus petit).
* Appels téléphoniques ou visites en personne de proches comme mesure de sécurité.
* Coup de main de la part de proches habiles de leurs mains pour les modifications ou les installations à effectuer.
* Chirurgies courantes : remplacement du genou, de la hanche, du bassin ou de l’épaule, correction de la vue, épaule étirée.
* Désappointement relativement aux autres options de logement (autres que vivre à la maison).
* Inaccessibilité des espaces publics : il faudrait tenir compte du point de vue de la population, y compris des aînés (âgisme).
* Dans le cas des appartements, les ascenseurs ne fonctionnent pas tout le temps et les escaliers ne sont pas toujours une option en raison de problèmes de mobilité.

# **Recommandations**

## **Pour les aînés**

* Sachez d’avance les modifications qu’il faudra peut-être apporter à votre domicile.
* Effectuez des recherches à l’échelle locale afin de connaître la marche à suivre pour adapter les espaces publics et faire entendre votre voix au conseil municipal ou aux comités municipaux.
* Consultez immédiatement un médecin si vous faites une chute.
* Engagez-vous auprès du Conseil sur le vieillissement de votre région.
* Entrez en contact avec votre centre communautaire afin d’obtenir de l’information sur l’aide offerte pour les travaux d’entretien extérieur et le déneigement.
* Envisager des rénovations qui vous permettraient de tout avoir à portée de main au rez-de-chaussée (p. ex., salle de bains, chambre à coucher, salle de lavage).
* Vérifiez souvent les barres de soutien à pinces afin d’en assurer la solidité parce qu’elles peuvent se desserrer avec le temps.
* Établissez un budget pour les travaux à réaliser dans la maison pour vous assurer d’en avoir les moyens.

## **Pour le gouvernement et les ressources**

Le gouvernement et les autres organismes communautaires doivent accroître l’aide fournie aux aînés, par exemple :

* faciliter l’accès à l’aide financière et aux subventions pour aider avec les coûts des travaux à effectuer à la maison;
* simplifier l’accès à l’information au sujet des individus qualifiés pour réaliser les travaux d’adaptation de domicile (p. ex., évaluation et rénovations de la maison);
* accroître le nombre de travailleurs de la santé, des travailleurs communautaires et des ergothérapeutes;
* rendre la navigation du système de santé plus facile;
* rendre les espaces publics plus accessibles pour tout le monde; permettre aux gens de s’exprimer quant à l’aménagement et à la conception;
* tenir compte du point de vue des aînés en matière d’accessibilité afin de résister à l’âgisme;
* faciliter l’accès aux ressources destinées aux locataires concernant la modification des logements locatifs et la façon de faire valoir un point de vue aux propriétaires.