



QUESTION DE SANTÉ

BULLETIN TRIMESTRIEL SUR DES PRÉOCCUPATIONS DE MIEUX-ÊTRE

La prise en charge des parents âgés

Catherine rentre chez elle après avoir passé une journée bien remplie au travail. Sa vie est bouleversée depuis que sa mère, Anne, a emménagé chez elle il y a six mois. Catherine a eu de la difficulté à s'accommoder des récents changements d'humeur de sa mère. Une journée, celle-ci peut être de bonne humeur, le lendemain elle est irritable. Anne a également commencé à donner à Catherine des conseils sur la façon d'élever ses enfants. Catherine s'acquitte de plusieurs tâches telles que conduire sa mère chez le médecin et administrer ses finances. Elle est épuisée. Elle aime sa mère mais trouve difficile de s'ajuster à sa présence et au fardeau de responsabilités qu'elle assume.

Anne passe la journée seule. Elle souffre énormément de la solitude et s'ennuie particulièrement de son conjoint, décédé il y a deux ans. Elle a également la nostalgie de l'indépendance dont elle jouissait lorsqu'elle habitait dans sa propre maison. Catherine a l'impression que sa mère ne peut plus rien faire par elle-même. Anne se sent inutile puisque Catherine et les enfants s'occupent de tout. Anne a remarqué que Catherine semble préoccupée et irritable depuis un certain temps. Se pourrait-il que Catherine ne veuille plus d'elle dans son foyer?

Dans la société moderne, ce scénario se produit de plus en plus fréquemment. Les percées de la technique médicale et des soins de santé ont considérablement augmenté la longévité. Ainsi, de plus en plus de personnes dans la force de l'âge doivent s'occuper de leurs parents âgés. La forme des soins qu'ils leur prodiguent varie selon les besoins et les circonstances : les parents peuvent emménager chez leurs enfants ; les parents peuvent vivre seuls tout en nécessitant des soins constants de la part de leurs enfants ; ou encore les parents peuvent vivre dans un centre d'accueil pour personnes âgées et requérir dans une certaine mesure l'aide de la famille. Cette inversion des rôles parentaux est souvent à l'origine d'émotions et de stress intenses aussi bien pour les parents vieillissants que pour les enfants adultes, ce qui peut avoir des conséquences importantes sur la qualité de vie. On peut remédier à cette situation en étant conscient des émotions et des

espérances de chacun et en envisageant toutes les formes d'aides qui se présentent dans la famille et dans la collectivité.

Comprendre la détresse

Les parents vieillissants ressentent souvent une détresse intense lorsqu'ils se voient confrontés aux multiples changements qu'ils vivent durant cette étape de leur vie. En même temps, ils nourrissent des espoirs en ce qui a trait au type d'aide qu'ils souhaiteraient obtenir de la part de leurs enfants. Les parents vieillissants peuvent éprouver des sentiments de désespoir, de tristesse et de colère. Ainsi, Anne souffre d'un sentiment profond de solitude depuis la disparition de son mari. En outre, son amour-propre et son sentiment d'indépendance peuvent être menacés si elle se rend compte qu'elle a besoin d'aide pour les activités quotidiennes telles que les courses ou les rendez-vous avec son médecin. Ces sentiments et ces situations pèsent lourd sur Anne. En même temps, il se peut que les membres de sa famille ne comprennent pas pourquoi grand-maman ou leur mère se comporte de façon si différente. Le fait d'être conscient des nombreux changements que vivent les personnes âgées aidera les pourvoyeurs de soins à comprendre ces modifications du comportement.

Une autre façon d'envisager le processus d'aide est de définir les attentes des parents en ce qui a trait au type de soins qu'ils espèrent recevoir de leurs enfants. Les enfants adultes doivent expliquer à leurs parents le type de soins qu'ils sont en mesure de prodiguer. D'autre part, les parents vieillissants peuvent avoir un ensemble défini d'attentes par rapport à la nature des soins qu'ils souhaitent recevoir de leurs enfants. Dans le cas de Catherine et d'Anne, Anne peut souhaiter demeurer indépendante et continuer à s'occuper d'elle-même. Elle peut, par exemple, se rendre utile en pliant le linge ou en faisant la vaisselle. Dans le but de tirer au clair ces attentes, il est possible d'aborder les questions suivantes avec ses parents:

- Est-ce que le parent désire vivre chez un de ses enfants ou seul ?
- Est-ce que le parent souhaite vaquer à ses activités quotidiennes ou veut-il obtenir l'aide de son enfant ?
- Est-ce que le parent croit qu'il peut se débrouiller seul, alors qu'il n'en est plus en mesure ?

Identifier vos attentes

Les enfants adultes ont également une série d'attentes relativement à leur rôle de pourvoyeurs de soins. Voici des questions que les enfants devraient se poser:

- Est-ce que le parent vieillissant peut vivre avec l'enfant ou est-ce qu'un foyer d'accueil serait plus approprié ?
- Dispose-t-on de moyens financiers suffisants ?
- Combien de temps peut-on consacrer au rôle de pourvoyeur de soins ?

La définition des attentes peut contribuer à soulager certaines déceptions qui surgissent souvent dans une relation de soins. Plus précisément, si les attentes du parent et de l'enfant adulte divergent grandement, on doit procéder à des pourparlers et faire des compromis importants afin de réduire le risque de déceptions et de colère que le parent et l'enfant sont susceptibles d'éprouver.

Trouver de l'aide dans la collectivité

Une bonne connaissance des ressources offertes par la société contribuera également à mieux mettre en œuvre la prise en charge du parent âgé. Les possibilités offertes par la collectivité peuvent fournir aux pourvoyeurs de soins et aux parents un vaste éventail de renseignements et de services. On peut avoir accès à certains de ces renseignements en s'informant auprès des services sociaux de votre CLSC local ; par exemple le service de popote roulante livre à domicile des repas nourrissants aux personnes âgées. Dans le cas qui nous préoccupe, Catherine peut inciter sa mère à se joindre à un groupe de soutien dans lequel elle pourra rencontrer d'autres personnes âgées et se divertir avec elles. Chez Les Consultants Shepell, un conseiller du Programme d'aide aux employés peut également fournir de l'aide et des renseignements.

Les pourvoyeurs de soins ont également besoin d'aide !

Bien que l'ensemble des soins soit habituellement orienté vers le parent vieillissant, les pourvoyeurs de soins ont également besoin d'attention. Il n'est pas rare que ces personnes se sentent dépassées par les événements et soient victimes de stress à cause du rôle qu'elles doivent jouer. Dans la majorité des cas, c'est un seul membre de la famille qui assume le rôle de pourvoyeur de soins. Cette personne peut être contrariée par le fait que tout le poids de la prise en charge repose sur ses épaules, sentiment susceptible d'accroître son stress. L'enfant adulte a alors la sensation que son temps libre est gravement limité à cause de l'importance de ses responsabilités. Cette situation peut susciter des sentiments de culpabilité, de colère et de frustration.

Pour partager ses responsabilités et réduire le stress qui s'y rattache, le pourvoyeur de soins peut envisager de mettre à contribution son conjoint, ses enfants, ses frères, ses sœurs, ses cousins et autres. Par exemple, Catherine peut demander à ses frères et sœurs de s'occuper d'Anne en la prenant en charge pendant un week-end par mois et en faisant quelques commissions. Pour s'assurer que la famille ou les amis

contribuent véritablement à la prise en charge du parent vieillissant, il peut être utile de faire en sorte que chacun s'engage à exécuter une activité particulière à un jour ou une semaine donnée. Ainsi, Catherine pourra s'assurer qu'elle dispose de temps libre pour ses activités personnelles. La situation de prise en charge peut correspondre à un stress fort important à la fois pour les parents et les enfants adultes, mais il peut en être autrement. Lorsque les parties en cause parlent ouvertement de questions telles que les besoins et les attentes, il est possible de rétablir un équilibre dans la relation.

Si vous voulez obtenir des renseignements sur les sujets traités dans ce bulletin ou si vous désirez parler d'une situation qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec un conseiller du PAE pour obtenir une consultation téléphonique ou du counselling en personne.

Tout contact entre vous et votre conseiller est absolument confidentiel.

EN FRANÇAIS 1 800 361-5676
EN ANGLAIS 1 800 387-4765
RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX
1 888 814-1328