



Accompagner une personne aînée dans un changement de milieu de vie

Après le deuil et la perte d'emploi, le déménagement serait, selon plusieurs études, l'événement le plus stressant de la vie. Tout déménagement engendre un stress qui, avec l'âge, devient plus difficile à gérer puisque l'énergie est moins disponible.

Une réflexion préalable pour évaluer les biens essentiels à conserver, le quartier, le type de logis, les services et le budget constitue une excellente façon de se préparer.

Il est possible que certaines conditions provoquent des changements plus rapides.

Comment se préparer à l'avance?

Idéalement en y pensant tant que l'on va bien.

La planification aide à réduire le stress et la transition émotionnelle. L'accompagnement dans les différentes étapes est utile pour ménager les forces requises, tant pour l'organisation du déménagement que pour rester sensible à l'impact psychologique de cette transition sur la personne.

Ces démarches peuvent aussi être l'occasion de passer un moment privilégié ensemble et d'échanger des souvenirs, tout en facilitant la transition vers un nouveau lieu de résidence et une nouvelle étape de vie.

Bonne lecture et bon accompagnement!

Les Petits Frères

Actions à poser

Petite liste de base de services ou d'organismes à contacter :

- Le Service québécois de changement d'adresse ou composez le 514-644-4545 ou le 1 877 644-4545,
- Les compagnies de câblodistribution (télévision, téléphone, internet),
- Le bureau de poste,
- Hydro Québec,
- Les compagnies d'assurances,
- Le comptable et le notaire,
- Les compagnies de cartes de crédit,
- Le médecin, travailleur et travailleuse sociale ou autre professionnel de la santé,
- Les bénévoles ou proches aidants.



Bonnes pratiques

- Prendre son temps avec la personne pour bien préparer les différentes étapes;
- Rester calme et disponible. Respecter le rythme de la personne et ses besoins;
- Planifier les démarches, faire des listes (exemple : changements d'adresses);
- Se concentrer sur une étape à la fois;
- Demander le plan et les mesures de la prochaine habitation ou chambre pour valider ce qui peut être gardé et où le positionner;
- Prendre en photo les objets ou meubles qui ne pourront suivre la personne, si elle le souhaite;
- Préparer un sac avec le nécessaire pour la première nuit en y incluant les médicaments, si pertinent;
- Se renseigner sur le quartier, les parcs, les commerces et les services de proximité;
- Faire ressortir les avantages du nouveau lieu de vie : socialisation, soins, services, parcs, etc.;
- Assurer une présence régulière dans la transition pour faciliter l'adaptation et rassurer la personne;
- Si la transition est douloureuse ou difficile, aller chercher de l'aide de professionnels.



Attitudes à privilégier



- Gardez à l'esprit que votre présence et votre empathie font la différence.
- Comme bénévole, vous n'êtes pas seul! Partagez vos observations : votre responsable est là pour accueillir les informations sur la condition de la personne aînée et vous offrir son appui.
- Si vous êtes proche aidant, assurez-vous de rester en contact avec votre réseau et les ressources spécialisées. Échangez sur vos besoins et ce que vous vivez dans cette transition.
- Présentez-vous au personnel de l'établissement ou de la résidence pour créer un lien. Si vous êtes bénévole, présentez votre organisme pour favoriser la communication. Assurez-vous de bien respecter le cadre et les limites de votre accompagnement.

À éviter

- Brusquer la personne;
- Décider ou choisir pour elle;
- Minimiser ses émotions;
- Juger la personne ou la situation;
- Espacer ses visites.

Pour aller plus loin

Ressources d'aide : 811 et 211

En ligne

Visavie, *Comment bien préparer le déménagement des personnes âgées?*, <https://bit.ly/demenagement-personnes-ainees>

Bonjour Résidences, *Déménager en résidence pour personnes âgées*, <https://bit.ly/demenagement-residence>

Protégez-vous, *Qui prévenir lors d'un changement d'adresse?*, <https://bit.ly/protegez-vous-changement-adresse>

Réseau FADOQ, *La vie en résidence*, <https://bit.ly/fadoq-vie-residence>
1 800 544-9058 ou <https://www.fadoq.ca/reseau/>