

Les services aux personnes âgées--une question qui concerne le milieu de travail

Jacques, 46 ans, est directeur d'un service de vente. La mère de Jacques, âgée de 77 ans, a récemment fait une chute et s'est fracturée la hanche. Les médecins ne pensent pas que la fracture puisse se ressouder correctement. Sa vue qui baisse de plus en plus est responsable de sa chute. Les spécialistes prévoient qu'elle sera aveugle dans moins d'un an.

La mère de Jacques exige qu'il lui consacre de plus en plus de temps et refuse de reconnaître que sa vue baisse ou de prendre des mesures à ce sujet. Jacques garde son problème pour lui. Il est persuadé qu'il serait mal vu au travail qu'il parle de ses difficultés. Cela pourrait même avoir des conséquences négatives pour sa carrière. Il a souvent avec sa soeur des discussions très animées sur la façon de résoudre le problème des soins à leur mère. Le comportement de la mère de Jacques est parfois tel qu'il ne peut pas se résoudre à la laisser seule et qu'il se fait porter malade pour passer la journée avec elle. Il se sent prisonnier de la situation et fatigué. Il a du mal à dormir et il a des maux de tête pénibles. Bien qu'il s'efforce de ne pas penser à son problème pendant son travail, ses collègues voient en lui un homme triste et irritable. Il donne l'impression de traverser péniblement crise après crise.

Gisèle, 40 ans, est teneuse de livres. Le père de Gisèle a 68 ans et il est atteint de la maladie d'Alzheimer. Il traverse des périodes de confusion et de colère. La mère de Gisèle qui, elle aussi, a des problèmes de santé notamment une crise cardiaque récente a passé plusieurs mois stressants à s'occuper de son mari. Maintenant qu'elle est épuisée et déprimée, elle a pris des mesures pour que son mari soit placé dans une maison de soins infirmiers. Elle lui reste très dévouée, il lui manque énormément et elle passe plus de deux heures par jour en autobus pour aller lui rendre visite à la maison de soins infirmiers. Gisèle craint que sa mère ne puisse pas continuer longtemps à ce rythme. Après avoir fait quelques recherches, elle réussit à convaincre le service de transport des personnes âgées à assurer le transport aller et retour de sa mère pour les visites à la maison de soins infirmiers. Une collègue lui parle aussi d'un établissement de soins de longue durée qui pourrait peut-être prendre en charge ses deux parents. Gisèle se renseigne à ce sujet.

Q : Qu'est-ce que Jacques et Gisèle ont en commun ?

Ils font partie d'un groupe toujours plus nombreux de Canadiens qui s'occupent de parents ou membres de la parenté âgés. On estime que 80 % à 90 % de tous les soins donnés aux personnes âgées au Canada le sont par des membres de la famille et non par des spécialistes, des personnes recrutées pour faire ce travail ou des maisons de soins infirmiers. Ce sont des membres de la famille qui fournissent à des parents âgés les services suivants lorsque ces derniers ne peuvent pas s'en charger eux-mêmes : ménage, magasinage, cuisine, gestion des finances, bain et toilette, transport, compagnie et confort.

Ces membres de la famille qui fournissent de tels soins comme Jacques et Gisèle, le font le plus souvent en plus de leur travail à plein temps et de s'occuper de leurs enfants. Environ 20 % des employés qui travaillent à plein temps s'occupent aussi d'un parent régulièrement. Ce pourcentage augmente à mesure que notre population vieillit.

Q : En quoi la situation de Jacques et celle de Gisèle sont-elles différentes ?

Il y a des gens qui retirent beaucoup de satisfaction des soins qu'ils prodiguent à leur famille. Comme Gisèle, ils peuvent avoir des difficultés à concilier leurs responsabilités professionnelles et familiales, mais ils s'en tirent tant bien que mal et conservent leur joie de vivre et leur santé. Le plus souvent, ils fournissent des soins de qualité.

D'autres par contre, comme Jacques, ont énormément de mal à faire face à leurs responsabilités multiples. Ils sont stressés, déprimés et anxieux. Leur santé peut en pâtir ou des tensions peuvent naître entre eux et d'autres membres de la famille ou des collègues.

Des différences de comportement séparent les «Jacques» des «Gisèle» de ce monde. Si vous avez à relever le défi que posent les soins à un membre de la famille ou si vous prévoyez une telle situation, voici quelques conseils qui pourront vous être utiles :

1. Décidez avec les autres membres de la famille du partage des soins à la personne âgée. Dressez la liste de tout ce qu'il faut faire pour cette personne et trouvez des méthodes de «répartition de la charge» sur toute la famille. Il peut être «glorieux» de tout faire soi-même, mais c'est généralement la méthode la moins efficace de fournir des services de qualité. N'oubliez pas non plus que la personne âgée n'est pas un enfant et a besoin d'un maximum d'indépendance et d'autonomie. Si votre famille n'arrive pas à se mettre d'accord sur un système de partage des soins, envisagez de demander l'aide de conseillers professionnels.
2. Parlez à votre entourage de vos responsabilités familiales. Trop de gens pensent qu'il est plus «honoré» de ne rien dire. Vous vous acquitterez d'autant mieux de vos responsabilités que vous évoquerez votre expérience et donnerez ainsi l'occasion à vos amis et collègues de vous appuyer et de vous conseiller. Vous constaterez que bien des gens ont vécu une expérience analogue et dû résoudre des problèmes identiques.
3. Soyez souple à la maison comme au travail. Ne devenez pas prisonnier d'horaires stricts et de programmes de travaux ménagers. Concentrez-vous sur ceux qui sont indispensables et accordez-vous la permission de laisser de côté ceux qui sont moins importants. Lorsque le temps le permet, acceptez de vous charger de travaux qui ne vous incombent pas normalement. Demandez à des parents et des collègues de vous rendre la pareille et de se charger de quelques-uns de vos travaux au besoin.
4. Devenez un consommateur bien renseigné sur les services aux personnes âgées. On trouve un nombre croissant de ressources communautaires capables d'aider les familles à s'occuper de personnes âgées. En voici quelques-unes :
5. Des hôpitaux, centres pour personnes âgées et d'hébergement offrent des programmes de soins de jour et de services de garde pour adultes comprenant des activités sociales et des

soins pendant toute la journée pour les personnes âgées qui continuent à habiter chez elles.

6. Des groupes de bénévoles offrent souvent des services de «visites amicales», transport et magasinage pour les personnes âgées.
7. Prenez soin de vous-même. Si vous n'êtes pas en forme et en bonne santé, les soins que vous fournirez seront médiocres ou insuffisants. Toutes les règles habituelles d'alimentation, d'exercice et de sommeil s'imposent ici.

En résumé disons que la qualité des soins prodigués aux personnes âgées est directement liée «aux bons soins que reçoit le fournisseur de soins» - vous-même.

Copyright 1993 TakingCare Inc. Tous droits réservés.