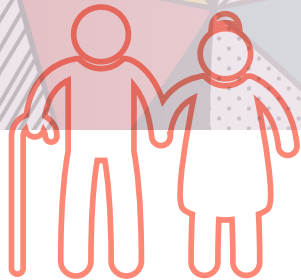


PRENDRE SOIN DES AÎNÉS

ET FACILITER LEUR ROUTINE QUOTIDIENNE
EN PÉRIODE DE PANDÉMIE



Services aux
Autochtones Canada



COMMISSION DE LA SANTÉ
ET DES SERVICES SOCIAUX
DES PREMIÈRES NATIONS
DU QUÉBEC ET DU LABRADOR

BESOINS DE BASE

- Assurez-vous qu'ils ne manquent pas de provisions et qu'ils ont les médicaments dont ils ont besoin.
- Veillez à ce qu'ils s'alimentent bien et conservent une routine de repas (trois repas par jour).
- Assurez-vous qu'une personne est désignée pour le lavage (vêtements, draps, serviettes).
- Portez attention à leurs animaux de compagnie afin qu'ils ne manquent de rien.
- Veillez à ce qu'ils aient accès facilement aux supports ambulatoires (canne, bâton, déambulateur) et aux autres objets de santé et d'hygiène (lunettes, produits de toilette, etc.).

ACTIVITÉS QUOTIDIENNES

- Assurez-vous qu'ils ont un bon éclairage et que les objets utiles à la vie et aux tâches courantes sont à leur portée.
- Pensez à établir une stratégie pour la gestion des ordures (l'aîné les gère seul, l'aîné les dépose sur son balcon et quelqu'un vient les mettre au bord de la rue, etc.).
- Transmettez-leur l'information sur les ressources disponibles dans la communauté en temps de crise (popote roulante, banque alimentaire, nutritionniste, services de dépannage, soutien psychosocial, transport pour raison médicale, etc.).
- Assurez-vous qu'il n'y a pas d'objets encombrants ou dangereux qui peuvent provoquer une chute.
- Rappelez-leur de rester actifs si cela est possible (faire des étirements ou aller marcher, par exemple).

CONTACT AVEC L'ENTOURAGE

- Veillez à ce qu'ils puissent avoir accès en tout temps à un moyen de communication (téléphone, ordinateur, etc.).
- Restez en contact et informez-vous régulièrement de leur état.
- Proposez-leur de créer une liste téléphonique de personnes significatives qu'ils peuvent appeler en cas de besoin ou simplement pour discuter.

ACCÈS À L'INFORMATION

- Veillez à ce qu'ils soient au courant des mises à jour et qu'ils s'informent modérément et toujours à partir de sources d'information fiables.
- Vérifiez qu'ils comprennent bien l'information importante qui les concerne (soins de santé, médicaments, directives communautaires, consignes de santé publique, etc.).
- Assurez-vous qu'ils ont accès aux numéros des personnes-ressources et des services d'urgence.

LIGNES D'ÉCOUTE

Services d'écoute de la communauté : _____

Ligne Aide Abus Aînés (Ligne AAA) : 1-888-489-2287

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être des Premières Nations et des Inuits : 1-855-242-3310

Ligne Revivre (anxiété, dépression, autre) : 1-866-738-4873