



Vieillir chez soi

Journée d'échanges intersectorielle sur le maintien chez soi des citoyens aînés

20 juin 2018

Rapport – synthèse



en collaboration avec

La Fondation l'Accolade

Comité ayant réalisé l'événement « Vieillir chez soi ».

- Mélisa Audet, coordonnatrice du LIPPA, Centre de recherche sur le vieillissement, Sherbrooke, Québec.
- Dany Baillargeon, professeur, Département des lettres et communications, Faculté des lettres et sciences humaines de l'Université de Sherbrooke, chercheur, Centre de recherche sur le vieillissement, Sherbrooke, Québec.
- Andrée Bureau, Fondation l'Accolade, Sherbrooke, Québec.

Conférencière-invitée

- Nathalie Delli Colli, professeure, École de travail social, Faculté des lettres et sciences humaines de l'Université de Sherbrooke, chercheuse, Centre de recherche sur le vieillissement, Sherbrooke, Québec.

Rédaction du rapport-synthèse

- Mélisa Audet, coordonnatrice du LIPPA, Centre de recherche sur le vieillissement, Sherbrooke, Québec.
- Andrée Bureau, Fondation l'Accolade, Sherbrooke, Québec.
- Dany Baillargeon, professeur, Département des lettres et communications, Faculté des lettres et sciences humaines de l'Université de Sherbrooke, chercheur, Centre de recherche sur le vieillissement, Sherbrooke, Québec.

Comité de gestion du LIPPA

- Mélisa Audet, coordonnatrice du LIPPA, Centre de recherche sur le vieillissement, Sherbrooke, Québec.
- Dany Baillargeon, professeur, Département des lettres et communications, Faculté des lettres et sciences humaines de l'Université de Sherbrooke, chercheur, Centre de recherche sur le vieillissement, Sherbrooke, Québec.
- Nathalie Delli Colli, professeure, École de travail social, Faculté des lettres et sciences humaines de l'Université de Sherbrooke, chercheuse, Centre de recherche sur le vieillissement, Sherbrooke, Québec.
- Suzanne Garon, professeure, École de travail social, Faculté des lettres et sciences humaines de l'Université de Sherbrooke, chercheuse, Centre de recherche sur le vieillissement, Sherbrooke, Québec.
- Hélène Pigot, professeure, Département d'informatique, Faculté des sciences de l'Université de Sherbrooke, chercheuse, Centre de recherche sur le vieillissement, Sherbrooke, Québec.
- Véronique Provencher, professeure, École de réadaptation, Faculté de médecine et des sciences de la santé de l'Université de Sherbrooke, chercheuse, Centre de recherche sur le vieillissement, Sherbrooke, Québec.

Les propos présentés dans le cadre de cet ouvrage ont été anonymisés par souci de préserver la confidentialité des personnes présentes. Nous vous encourageons à diffuser ce document à vos collègues, partenaires et amis ainsi qu'aux membres de votre communauté afin de susciter réflexions collectives et mises en action. Nous vous prions simplement de reconnaître les auteurs en utilisant la référence suivante :

- Audet, M., Bureau, A., Baillargeon, D. (2018). *Vieillir chez soi. Journée d'échanges intersectorielle sur le maintien chez soi des aînés : Rapport-synthèse*, Laboratoire d'innovations par et pour les aînés, Fondation l'Accolade, Centre de recherche sur le vieillissement, Sherbrooke, Québec.

© Laboratoire d'innovations par et pour les aînés, 2018



Centre de recherche
sur le vieillissement



UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE

Table des matières

Un mot du comité organisateur	4
Faire face aux changements démographiques sur le territoire sherbrookoise	5
Faciliter le croisement des savoirs sur le « Vieillir chez soi »	5
Objectifs de la journée	6
Démarche intersectorielle proposée	6
Profil des participants présents	7
Synthèse des résultats	8
1. Priorisation des besoins	8
2. Ce qu'il faut commencer, arrêter et continuer pour mieux répondre aux besoins	9
3. Des solutions innovantes pour répondre aux besoins ciblés	10
Des suggestions d'actions concrètes pour aller plus loin	13
Références	15
Annexes	16

Un mot du comité organisateur

Chers aînés et partenaires du LIPPA,

Voici le rapport-synthèse de notre activité intersectorielle du 20 juin 2018 dernier : « Vieillir chez soi ». Vous y retrouverez les priorités identifiées en matière de besoins des aînés et les solutions innovantes soulevées par les personnes présentes en lien avec la thématique du maintien chez soi. Sans prétendre faire un portrait exhaustif des besoins de l'ensemble de la communauté aînée de la région, nous croyons que ce rapport constitue un outil précieux pouvant contribuer aux réflexions et à la mise en action de divers acteurs locaux préoccupés par cette importante question du maintien à domicile.

Nous tenons à remercier chaleureusement toutes les personnes ayant pris part à l'événement. La contribution de chacun a permis de rencontrer les objectifs fixés. Nous souhaitons souligner à cet égard l'importante collaboration de nos partenaires oeuvrant auprès des personnes aînées de Sherbrooke qui ont fait la promotion de cette activité auprès de leurs membres et qui ont contribué de façon fort significative au recrutement.

Nous vous invitons maintenant à non seulement relire ce rapport, mais aussi à réfléchir avec vos collègues, partenaires et amis afin de voir comment vous pourriez réinvestir les idées soulevées dans vos milieux respectifs.

Au plaisir de vous retrouver lors d'un autre événement collaboratif visant à mieux répondre aux besoins des aînés de notre belle région!

Cordialement,

Mélisa Audet, cordonnatrice, comité de gestion du LIPPA

Dany Baillargeon, professeur-chercheur, comité de gestion du LIPPA

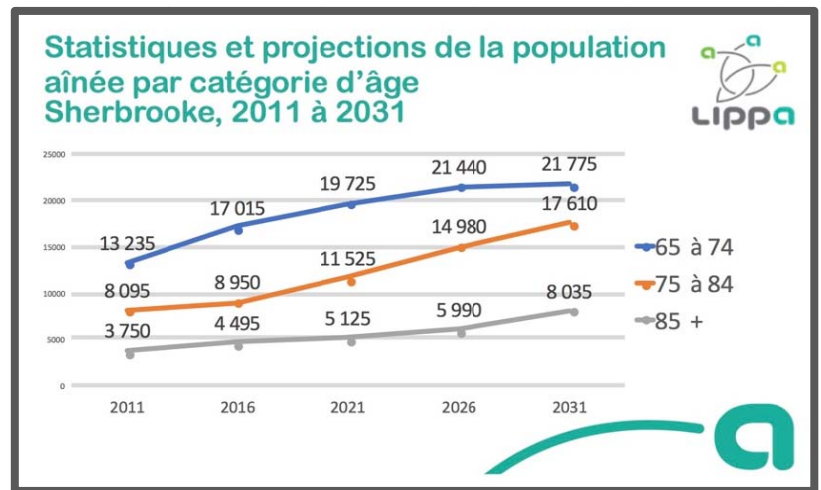
Andrée Bureau, Fondation l'Accolade



Faire face aux changements démographiques sur le territoire sherbrookoise

Le vieillissement de la population constitue un défi pour bon nombre de pays occidentaux. Selon les projections de l'Institut de la statistique du Québec (2016), le nombre de personnes de 65 ans et plus à Sherbrooke passera de 25 089 à 47 420 entre 2011 et 2031.

Les projections générales indiquent une hausse du nombre d'ainés dans toutes les sous-catégories d'âge. Toutefois, c'est chez les 75 ans et plus que cette augmentation sera la plus soutenue. On rapporte que le nombre de 75 ans et plus devrait plus que doubler durant cette même période.



ISQ, <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/population-demographie/perspectives/population/index.html>, repéré le 4 octobre 2016

Le besoin de soutien extérieur augmente de façon significative à partir de 75 ans. Des incapacités limitant les activités du quotidien commencent à apparaître à ce moment pour plusieurs aînés : difficultés à bien voir, à entendre, à monter des escaliers, à faire le ménage, à grimper pour changer une ampoule électrique, etc.

Le milieu de vie constitue un facteur de protection crucial pour le bien-être des aînés. Une majorité d'entre eux souhaitent d'ailleurs demeurer dans leur domicile le plus longtemps possible, ce qui leur est bénéfique. Tel que stipulé dans la politique de soutien à domicile provinciale *Chez soi : Le premier choix* (2004), rester chez soi a effectivement des effets positifs sur le bien-être des aînés.

Ainsi, dans un contexte de vieillissement de la population, favoriser le maintien à domicile devient un incontournable. Le système public a son rôle à jouer dans le soutien à domicile des aînés, mais la pression du vieillissement de la population sur les finances publiques est importante et il serait étonnant qu'il puisse à lui seul répondre à l'entièreté de ces besoins qui sont grandissants.

Faciliter le croisement des savoirs et expériences sur le « Viellir chez soi »

Le maintien à domicile interpelle ainsi aujourd'hui différents acteurs de multiples horizons. **Comment, comme communauté, pouvons-nous mieux cibler les besoins des aînés et repenser nos façons de faire afin de les soutenir pour qu'ils demeurent chez eux le plus longtemps possible?**

La mission du LIPPA est de créer des espaces de partenariats intersectoriels libres de préjugés de façon à permettre le croisement des savoirs et la découverte de solutions innovantes et pérennes, pour et avec les aînés. Dans un tel contexte, une toute nouvelle fondation sherbrookoise, la Fondation l'Accolade, a interpellé le LIPPA avec la volonté de mieux comprendre les enjeux liés au maintien à domicile des aînés sur le territoire du grand Sherbrooke et de réfléchir avec une diversité d'acteurs aux solutions potentielles à envisager.

Dans cette perspective, un événement intersectoriel a eu lieu le 20 juin 2018 dans les locaux de Sercovie afin de : 1) mieux cibler les besoins à combler en matière de maintien à domicile des citoyens aînés de la grande région sherbrookoise, et 2) provoquer l'émergence d'idées nouvelles à mettre en place pour répondre à ces besoins.



Objectifs de la journée :



- Mieux cibler les besoins à combler en matière de maintien à domicile des citoyens aînés de la grande région sherbrookoise.
- Provoquer l'émergence d'idées nouvelles à mettre en place pour répondre à ces besoins.

Démarche intersectorielle proposée

Afin de rencontrer les objectifs fixés, le LIPPA a sollicité la participation d'une diversité d'acteurs de la communauté sherbrookoise (voir section suivante); cela tout en mettant l'accent sur la participation active des aînés, principalement ceux âgés de 75 ans et plus.

Les participants présents à l'événement ont été regroupés en 6 tables rondes et invités à participer à trois activités interactives. Voici, en résumé, la structure globale des activités réalisées :

1. Priorisation des besoins :

À partir d'une fiche présentant les principales catégories de besoins reliés au bien-vieillir chez-soi (voir Annexe 1), les participants ont été invités à indiquer les besoins prioritaires auxquels il est, selon eux, essentiel de répondre afin de favoriser le mieux-être à domicile des aînés sherbrookoïses. Pour ce faire, chacun devait attribuer des points à chaque catégorie de besoin présentée. Les individus devaient tout d'abord faire cette démarche individuellement. Par la suite, un consensus entre les membres de la table était établi autour d'un seul besoin prioritaire.

2. Ce qu'il faut commencer, arrêter et continuer pour mieux répondre aux besoins :

Dans un deuxième temps, les participants ont été invités à s'exprimer sur différentes initiatives qui, selon eux, pourraient être envisagées pour mieux répondre au besoin prioritaire qu'ils ont retenu au sein de leur table. Ils ont donc été invités à discuter de trois types d'initiatives :

- A. les initiatives qu'il serait mieux d'**ARRÊTER** de faire,
- B. les initiatives qu'il serait important de **CONTINUER** de faire,
- C. les nouvelles initiatives qu'il faudrait **COMMENCER** à faire

Afin de mettre l'accent sur le développement de solutions innovantes, les participants de chaque table ont eu à sélectionner, parmi les actions nommées, une initiative particulière à **COMMENCER** pour l'exercice suivant. Ainsi, une démarche itérative et consensuelle était mise de l'avant, où chaque personne pouvait apprendre de la réalité des autres, partager ses propres connaissances et expériences de sorte à faire émerger un regard le plus complet possible.

3. Identification de solutions innovantes :

Comme dernière étape, les participants ont pu élaborer de façon plus détaillée par quels moyens divers et actions concrètes l'initiative retenue pourrait être déployée. Cette étape a permis de faire émerger une multitude de stratégies innovantes rejoignant différents acteurs de la communauté. Un partage à haute voix a été effectué par chaque animateur de table à la fin de l'atelier pour le bénéfice de l'ensemble des participants.

Profil des participants présents



L'événement a accueilli 53 participants. Tel que le démontre la figure ci-jointe, le groupe d'individus le plus important était celui des aînés. Différents acteurs du secteur de la recherche (étudiants, chercheurs, agents de recherche), mais aussi des intervenants des milieux clinique et communautaire, ainsi que des proches-aidants étaient aussi présents. Quelques membres d'autres instances de la communauté complétaient l'assistance.

La participation soutenue d'aînés sherbrookoïsis constitue une force de l'événement puisque l'un des objectifs visés était de bien recueillir, directement auprès d'eux, leurs besoins en matière de maintien à domicile.



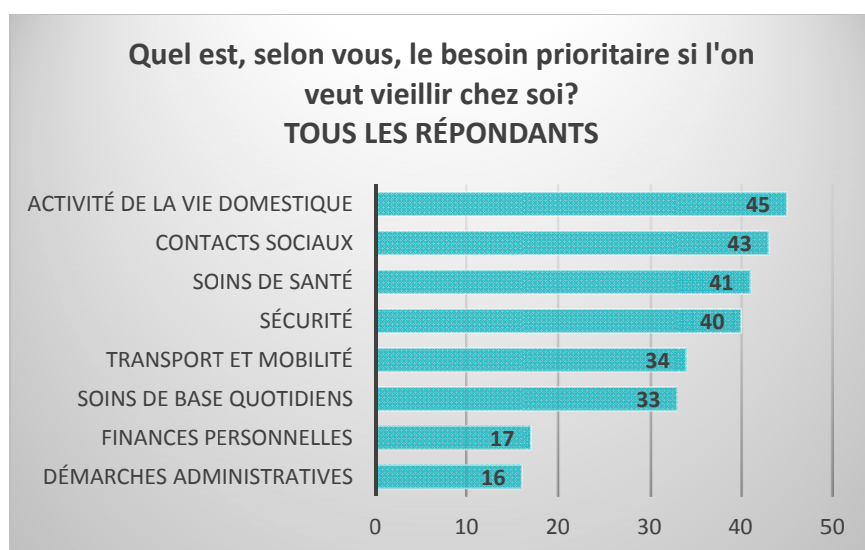
Synthèse des résultats

1. Priorisation des besoins :

Voici les résultats de l'activité de priorisation des besoins effectuée à partir des principales catégories de besoins reliées au bien-vieillir chez-soi. Les catégories proposées étaient les suivantes :



Les résultats sont présentés pour l'ensemble des répondants, puis en ciblant les priorités évoquées par les aînés.

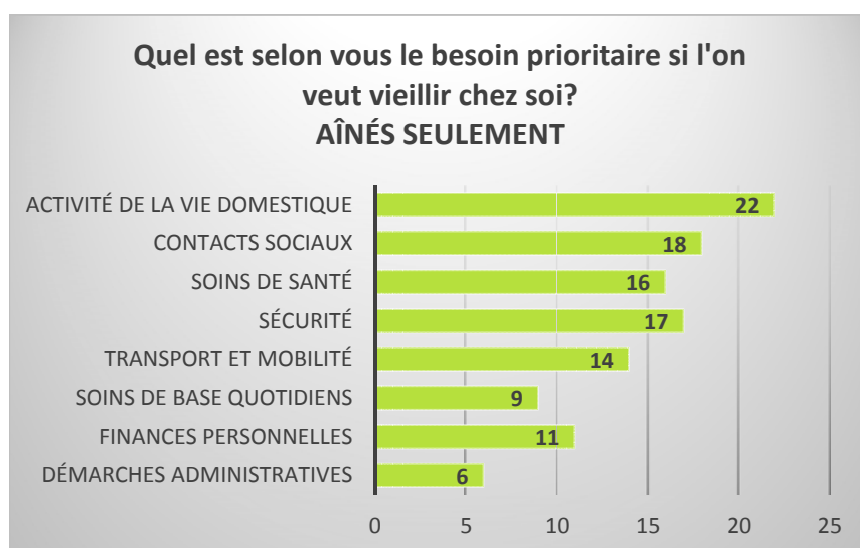


Parmi les 8 catégories proposées, 4 se distinguent comme plus importantes pour l'ensemble des participants lorsqu'il est question du bien-vieillir à domicile pour les aînés de Sherbrooke : les activités de la vie domestique, les contacts sociaux, les soins de santé et la sécurité.

Plus particulièrement, les activités de la vie domestique et les contacts sociaux ressortent comme éléments prioritaires, alors que les démarches administratives et les finances personnelles occupent les deux derniers rangs.

Lorsque l'on observe les besoins priorisés par les participants aînés uniquement, les 4 catégories prioritaires demeurent les mêmes. Toutefois, la priorité accordée aux activités de la vie domestique semble plus accentuée pour ces derniers que pour l'ensemble des répondants.

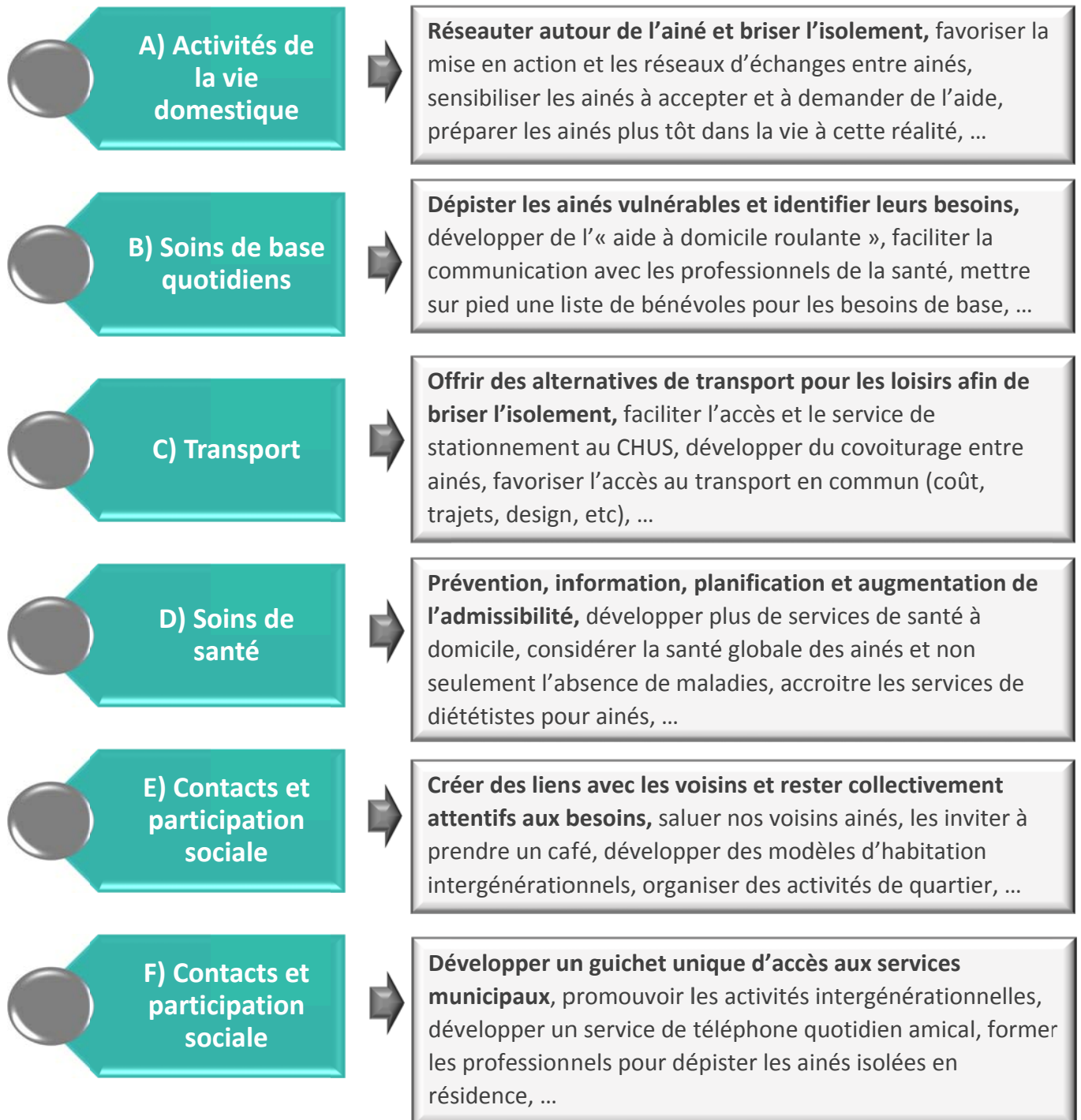
Les contacts sociaux, les soins de santé et la sécurité sont, quant à eux, quasi *ex aequo*. Selon la perspective des aînés, ce sont plutôt les soins de base quotidiens et les démarches administratives qui arrivent aux deux derniers rangs.



2. Ce qu'il faut COMMENCER, ARRÊTER et CONTINUER pour mieux répondre aux besoins

Suite à l'expression individuelle des besoins à prioriser, chaque table a retenu une catégorie de besoins sur laquelle se concentrer. Cette catégorie de besoins a fait l'objet d'une réflexion collective afin d'identifier les initiatives à COMMENCER, ARRÊTER et CONTINUER afin de mieux y répondre dans notre communauté. Les animateurs de table couchaient sur un grand tableau les propositions des participants.

Afin de mettre l'accent sur les éléments innovants de la démarche, sont réunis dans le schéma suivant le besoin ayant été priorisé par chaque table et les différentes initiatives à COMMENCER y étant liées. **L'initiative no. 1 est en caractère gras.** (Tous les éléments à COMMENCER, ARRÊTER et CONTINUER se retrouvent de façon intégrale en Annexe 2.)



3. Des solutions innovantes pour répondre aux besoins ciblés

Voici, sous forme de vignettes, les différentes stratégies innovantes proposées sous l'initiative prioritaire retenue par chacune des 6 tables rondes afin de répondre au besoin prioritaire ciblé.

A) Activités de la vie domestique : Réseauter autour de l'ainé et briser l'isolement

- Agir en prévention pour conscientiser les aînés aux besoins à venir en vieillissant
- Développer une vigile à partir du service de changement de pile des détecteurs de fumée effectué par les pompiers – une belle occasion aussi de parler de maltraitance
- Faciliter l'échange de menus travaux entre voisins
- Favoriser le réseautage d'ainés :
 - Passer par la musique
 - Offrir des collations
- Faire connaître, soutenir financièrement et reproduire diverses initiatives existantes :
 - Fêtes des voisins
 - FADOQ : Diners communautaires
 - AQDR et AREQ : Déjeuners et retraités flyés
 - CIUSSS : équipes relais, travailleurs de milieux, agents de quartier



B) Soins de base quotidiens : dépister les aînés vulnérables et identifier les besoins

- Promouvoir les droits des aînés
- Développer, promouvoir et valoriser les actions favorisant la solidarité citoyenne telles que les initiatives *Voisins solidaires* :
 - Offrir du financement aux projets de voisinage
 - Encourager les citoyens à connaître leurs voisins
 - Utiliser les réseaux sociaux pour rejoindre le grand public
 - Faire connaître les associations d'ainés
- Développer des outils de dépistage de la vulnérabilité pour les non-professionnels
- Dépister les aînés vulnérables via des sondages : Statistiques Canada, questions lors des recensements, données de l'OEDC
- Mettre en place des équipes mobiles : porte-à-porte de dépistage (avec outil systématique), accueil après hospitalisation, soins quotidiens et d'urgence :
 - Bénévoles soutenus par des intervenants
 - Intervenants municipaux (ex : pompiers)
- Désamorcer les peurs des aînés reliées au fait d'exprimer leurs besoins (peur d'être placés)
- Favoriser les partenariats entre la recherche en génie et les organismes pour développer des technologies et outils favorisant le maintien à domicile
- Importance que les actions viennent à la fois : 1) des autorités responsables pour systématiser et répondre aux urgences/catastrophes, et 2) du voisinage pour ce qui est du quotidien



C) Transport : Offrir des alternatives de transport pour les loisirs afin de briser l'isolement

- Développer des stratégies afin de faire connaître les offres actuellement disponibles en transport :
 - Amigo Express, Groupes Facebook, Communauto, AlloStop...
- Centraliser et coordonner les services de transport pour aînés :
 - S'assurer que des personnes puissent répondre aux demandes des aînés par téléphone
 - Faire l'arrimage entre les entreprises qui offrent du transport pour aînés
 - Arrimer le transport avec les organismes de loisirs
- Offrir un service d'opérateur en transport-loisir
- Développer et faire connaître des outils et interfaces web pour planifier le transport
- Réseauter et accompagner les aînés en fonction de leurs destinations et intérêts
- Dans les régions rurales, le transport scolaire pourrait servir de transport pour aînés
- Privilégier des services amicaux et faciles d'utilisation pour les aînés
- Faire évoluer les politiques publiques reliées au transport afin de favoriser le développement de solutions aux besoins de transport
- Accroître l'accessibilité en offrant des rabais pour les aînés



D) Soins de santé : Prévention, information, planification et augmentation de l'admissibilité

- Renforcer et compléter les services existants de façon transversale
- Prendre en charge la personne et son entourage
- Privilégier une porte d'entrée unique, non-institutionnelle, dans la communauté
- Développer un système d'appels pré-enregistrés pour informer les aînés de certains services (tels que les messages municipaux lors d'annulation de services, par exemple)
- Offrir des services téléphoniques et par internet, mais permettant un lien direct avec une « vraie personne »



E) Contacts et participation sociale : Créer des liens avec les voisins et rester collectivement attentifs aux besoins

- Mettre de l'avant différentes activités de quartier :
 - Fêtes de quartier
 - Faire des biscuits et aller les livrer aux voisins âgés pour faire connaissance
 - Organiser des ventes de garage
 - Souligner les anniversaires des voisins
 - Constituer un bottin des forces des personnes du voisinage pour échanger des services
- Développer plus de locaux de quartier pour tenir des activités et événements
- Utiliser les listes du programme PAIR pour cibler les personnes isolées
- Favoriser un jumelage entre voisins pour effectuer des visites de courtoisie dans le quartier
- Attirer une personne-ressource afin de coordonner et faciliter les activités de quartier et de voisinage
- Prévoir des stratégies publicitaires pour faire connaître les activités de quartier
- Sensibiliser les citoyens quant à leur responsabilité individuelle et collective en matière de bon voisinage
- Faire appel à des commanditaires ou à des fondations pour soutenir les initiatives de bon voisinage



F) Contacts et participation sociale : Développer un guichet unique d'accès aux services

- Mettre sur place un guichet unique avec service téléphonique et par internet (système de clavardage) :
 - Privilégier un contact humain et empathique
 - Faire le lien entre les besoins et l'ensemble des services de la communauté : milieux communautaire, public, économie sociale, etc.
 - Offre de service de référence directe vers les services
 - Service d'écoute
 - Service de visites à domicile au besoin
 - Privilégier un horaire très vaste
 - Des professionnels et des bénévoles pourraient être investis dans ce service
 - Ce guichet pourrait être subventionné par les entreprises de télécommunications
 - Offrir des conditions de travail qui favorisent la rétention et la stabilité du personnel au sein de ce service

Des suggestions d'actions concrètes pour aller plus loin...

À la lumière des différents éléments présentés dans les pages précédentes, le LIPPA propose quelques pistes pour faire un pas de plus.

Que vous soyez un aîné, un proche-aidant, un intervenant, un clinicien, un représentant municipal ou un membre de la communauté universitaire, nous espérons que le contenu de ce rapport vous interpellera et vous incitera à l'action!

PLANIFIEZ UNE RÉUNION avec les membres de votre organisation, des amis ou votre famille afin de discuter du contenu de ce rapport.

CHOISISSEZ ENSEMBLE UNE ACTION CONCRÈTE (pages 10 à 12) qui pourrait être mise en place dans votre milieu pour mieux rencontrer les besoins des aînés et contribuer à faciliter leur maintien à domicile.

FAITES APPEL À DES COLLABORATEURS AINÉS ET À CERTAINS PARTENAIRES pour prendre part à la démarche que vous proposez.

PLANIFIEZ ENSEMBLE les différentes étapes de réalisation et passez à l'action!

TENEZ LE LIPPA informé des actions que vous menez et des retombées que vous observez pour les faire rayonner 😊...

POSEZ UN GESTE CONCRET AUJOURD'HUI pour tisser des liens avec les aînés de votre communauté :

Visites de courtoisie, proposition de services, prendre un café, etc.

N'hésitez pas à communiquer avec nous pour partager vos idées!

Écrivez-nous au : lippa@usherbrooke.ca ou visitez le lippa.recherche.usherbrooke.ca/



Quelques précieux commentaires sur l'événement

Les échanges permettent de mettre en commun des idées pour améliorer la vie des aînés.

J'ai beaucoup apprécié l'activité et le souci d'inclure les personnes ciblées (aînés) dans un processus qui les implique.

À refaire avec d'avantage d'aînés; leur dire que les échanges sont en petits groupes, c'est moins intimidant.

Distribuer les conclusions non seulement aux participants, mais aussi à des organismes communautaires et aux prochains députés.

Auditoire et participants variés... très bien!

Reprendre ce type d'activité peut renforcer les liens déjà ammorcés.

Conserver toutes les idées émises pour faire un second brainstorming d'approfondissement.



Restez à l'affut de nos prochaines activités!

Visitez notre site internet : <http://lippa.recherche.usherbrooke.ca/>

Suivez-nous sur Facebook : <https://www.facebook.com/lippalab>

Références

- Carrière, Y., Keefe, J., Légaré, J., Lin, X., Rowe, G., et al. (2008). *Projection de la disponibilité future du réseau de soutien informel des personnes âgées et évaluation de son incidence sur les services de maintien à domicile*. Statistiques Canada, Ottawa. Disponible sur : http://publications.gc.ca/collections/collection_2009/statcan/91F0015M/91f0015m2008009-fra.pdf
- Garon, S., Lavoie, C., Lizée, I., O'Bomsawin, M., Vachon Croteau, C., & Veil, A. (2016). Cahier d'information et de sensibilisation – Habitation pour aînés. Projet subventionné par le ministère de la Famille, programme Québec ami des aînés, Québec, Canada. Disponible sur : http://carrefourmunicipal.qc.ca/wp-content/uploads/2015/07/guidehabitation_revision-19avril.pdf
- Institut de la statistique du québec (2016). *Population projetée par groupe d'âge, municipalités du Québec*, scénario A – Disponible sur : <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/population-demographie/perspectives/population/index.html>
- Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2004). *Chez soi : Le premier choix - La politique de soutien à domicile*. Québec. <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-001351/>
- Morales, E. & Gauthier, V. (2015). Vieillir chez soi : Avantages, inconvénients et pistes de solutions. *Revue Vie et vieillissement*, 12(2), 23-29.
- SAGE-Innovation (2015), *Portrait des besoins des aînés de la Ville de Sherbrooke*. <https://accordsanteestriegva.weebly.com/portraits-des-besoins-des-aicircneacutes.html>

Annexe 1. : Jeu des besoins des aînés

Soins de santé  - En institution - A domicile - Répit pour proches aidants. - Aide à la transition du milieu hospitalier à la maison - Etc.	Démarches administratives  - Aide pour trouver de l'information (programmes, services, activités, etc.) - Aide pour remplir des formulaires - Accompagnement pour paiement de facture, aide au guichet automatique, etc. - Etc.
Finances personnelles  - Connaître les services, programmes et crédits d'impôt disponibles - Aide à la planification financière personnelle afin de subvenir à ses besoins à long terme et éviter les abus - Etc.	Transport et mobilité  - Transport et accompagnement lorsque nécessaire (faire des courses, rendez-vous médicaux, loisirs, activités sociales, etc.) - Transport adapté - Etc.
Contacts et participation sociales  - Amis, famille, voisins - Visites d'amitié - Offre d'activités sociales et de loisir - Etc.	Sécurité  - Aménagements mineurs de l'habitation pour éviter les chutes - Aménagements majeurs de l'habitation (rampe d'accès, bain-douche avec porte, etc.). - Appels quotidiens - Accès à de l'aide en cas de besoin - Etc.
Activités de la vie domestique  - Entretien régulier (ménage, déneigement, tont de la pelouse, etc.) - Entretien occasionnel (peinture, lavage de vitre, réparations mineures) - Approvisionnement alimentaire et cuisine	Soins de base quotidiens  - Aide à l'hygiène (bain, soin de base, etc.) - Aide pour se dévêtir - Aide pour se nourrir - Etc.
Autres 	Je suis un, une : ☐ aîné, aînée ☐ proche aidant, proche aidante ☐ intervenant, intervenante ☐ clinicien, clinicienne ☐ chercheur, chercheuse ☐ représentant, représentante du milieu municipal Préparé par le  LIPPA LABORATOIRE D'INNOVATIONS PAR ET POUR LES AÎNÉS

Annexe 2. :

Ce qu'il faut COMMENCER, ARRÊTER et CONTINUER pour mieux répondre aux besoins

Les pages suivantes (18 à 24) présentent de façon exhaustive et intégrale les éléments évoqués par les membres de chacune des six tables de travail lors de l'exercice qui visait à nommer les stratégies à COMMENCER, à CONTINUER et à ARRÊTER dans la perspective de mieux répondre au besoin prioritaire ciblé en lien avec le maintien à domicile des aînés de la région de Sherbrooke.

A) Activités de la vie domestique

IDÉE 1er CHOIX : Réseauter autour de l'ainé(e) - briser l'isolement

INITIATIVES À COMMENCER	INITIATIVES À CONTINUER	INITIATIVES À ARRÊTER
• Bénévole et privé • Répondre au besoin d'accompagnement si isolé (au-delà des enfants) • Préparer le terrain tôt. Donc, reconnaître qu'on a besoin • Actifs = se sentir utile. Petites résidences permet de se côtoyer • Savoir prendre l'aide: comment l'avoir • Enseignement global aux aînés • Accompagnement global • Pas de médecin = gros problème	• "Solidarité" - "entraide" remplace le bénévolat • Créer des ressources collectives • L'effet « village » (ou effet « quartier ») = soutien social ET créer plus de ressources collectives • Favoriser la bientraitance collective	• De ne pas faire de lien (parent, voisin, intervenants) • Enfants s'occupent trop de leurs parents (danger d'intrusion) • Arrêter de faire POUR l'ainé. Il faut faire AVEC l'ainé. • De penser que le travail des intervenants sociaux va faire une différence significative

B) Soins de base quotidiens

IDÉE 1er CHOIX : Dépister les aînés vulnérables et identifier les besoins (ex: liste d'aînés vulnérables à contacter/secourir en cas de catastrophe)

INITIATIVES À COMMENCER	INITIATIVES À CONTINUER	INITIATIVES À ARRÊTER
• Identifier les personnes à risque • Rapatrier les noms des gens dans le besoin • Compiler les gens bénévoles pour les besoins de base, selon leurs goûts et compétences • Dépistage/évaluation en ergothérapie, nutrition, autres professionnels • Aider et diversifier les organismes en charge des services • Différents types d'organismes (ex: repas, hygiène) • Équipe (2-3) mêmes préposées à domicile • Aider et diversifier les organismes en charge des services • Aide-domestique roulante comme popote • Hygiène personnelle avec aide à domicile - reconnaître le besoin - oser demander • Grève des aidants *avec services essentiels* • Sondage destiné aux personnes ayant besoin d'aide-domestique • Trouver des services selon le besoin fondamentaux qui sont brimés (ex: les ambulanciers ne soulèvent pas les gens obèses, ceux qui le font ne travaillent pas le w-e) • Services pour faciliter la communication avec les professionnels, les aidants • Rendre des services plus visibles pour diminuer le fardeau du proche aidant	• Offrir des services • Offrir des services à domicile • Ententes avec EESAD, pour desservir plus de clients à domicile • La popote roulante • Mieux arrimer les services • Arrimer (coordonner) et diversifier les services • Parler des besoins, les nommer, les décrire • Informer des services mieux arrimés • Intensifier la solidarité de voisinage • Formation des préposés (dignité, Alzheimer, etc.) • Plus de services pour libérer l'aidant de cette responsabilité	• Piétiner les droits des aînés • Fermer les yeux sur les aînés, sur leurs besoins • De nier la personne elle-même (famille, enfant) • Limites dans l'accès aux soins de base • Limiter le nombre de bains • Les listes d'attente • Critères d'admissibilité contraignants • Coûts élevés /non adaptés aux populations défavorisées • Faire tout pour garder nos aînés actifs • Politiser les soins - \$ pour projets à court terme, promesses

C) Transport

IDÉE 1er CHOIX : Offrir des alternatives de transport pour les loisirs (briser l'isolement, participation sociale)

INITIATIVES À COMMENCER	INITIATIVES À CONTINUER	INITIATIVES À ARRÊTER
- Faciliter le transport public - Orientation pour transport en commun (formation/accompagnement) - Transport en commun : diminuer les coûts – ou gratuit pour les aînés - respect de la capacité à payer - Rendre plus facile pour les usagers le transport adapté c'est-à-dire des règles d'admissibilité plus souples - Créer des lieux d'attente sécuritaires et confortables (bancs aux arrêts, toit, trottoir) - Favoriser l'accès au transport en commun (arrêts d'autobus plus nombreux) - Mieux prendre en considération des gens qui ont des marchettes en transport adapté - Avoir de la flexibilité dans la gestion du service de transport (réservation, annulation, trajet, etc.) - Diminuer les coûts et faciliter l'accès afin de ne pas utiliser son auto - Attendre que les personnes à mobilité réduite soient assises avant de démarrer l'autobus - Service proche des lieux fréquentés - Design universel: bâtir l'environnement pour que tout le monde soit capable de l'utiliser - Aménagements urbains accessibles et adaptés - Coordination automatique du transport pour les rendez-vous médicaux - Développer un réseau de chauffeurs disponibles pour les rendez-vous	- Stationnement pour personne avec handicap - Transport bénévole - Augmenter le financement public - La couverture RAMQ pour frais de triporteurs, quadriporteurs et déambulateurs - Livraison - Livraison des aides techniques - Rabais pour les aînés - Aide à payer l'épicerie / livraison - Automatique livraison de dispill - Facilité de faire des commandes d'épicerie - Faire des choix préventifs (personnel), se rapprocher des services - Ne pas imposer d'âge maximum pour le permis de conduire - Accessibilité à une voiture le plus longtemps possible - Services intermunicipalisés plus accessibles - Rejoindre les bouts de pistes cyclables ensemble (sécurité des déplacements, surtout pour quadriporteurs)	- Travailler en silo : personne / transport scolaire, en commun / privé - Attention aux chauffeurs bénévoles! - Minibus de la STS = mauvaise suspension, très inconfortable, augmenter le confort - De construire pour les marcheurs en pleine forme ex: lumière, trottoirs, portes - Transport en commun planifié pour les travailleurs (horaire et lieux desservis) - Dépendance aux véhicules personnels - Résidences isolées - Visibilité de transport pour ceux avec des problèmes de mobilité

- Offrir un service d'accompagnement aux rendez-vous divers, pas juste avec un organisme
- Transport pour rendez-vous médical
- Rendre plus facile le service de stationnement au CHUS en ayant plus de places disponibles
- Développer des alternatives à la voiture individuelle facile/efficace
- Accès à un véhicule à moindre coût
- Covoiturage
- Trouver des conducteurs pour utiliser mon auto
- Coordination de covoiturage-cotransport
- Domotique
- Aide pour pouvoir continuer à conduire
- Aide entretien véhicule
- Accompagnement loisir
- Transport pour visite sociale ou culturelle à l'extérieur. Ex.: Foresta Lumina
- Sorties le soir pour activités culturelles : accompagnement
- Accompagnement complet et accessible autre que pour motif médical
- Transport bénévole vers des lieux de loisirs et de culture
- Concevoir la conduite auto comme un privilège et non un droit
- Partage de véhicule
- Covoiturage

D) Soins de santé

IDÉE 1er CHOIX : Prévention, information, planification, augmentation de l'admissibilité. Disponibilité d'un système d'information pour les intervenants

INITIATIVES À COMMENCER	INITIATIVES À CONTINUER	INITIATIVES À ARRÊTER
• Infos sur les soins disponibles • Augmenter la diversification et l'offre (ex.: en région) • Accessibilité au médecin • Plus de services de diététistes • Préparer les gens • Développer une offre de services complète/intégrée • Faire de la prévention: alimentaire, chute, médicaments, coordination/équilibre • + de services à domicile de professionnels (médecin à domicile, fin de vie) • Discuter et planifier les options choix de santé • Avoir un médecin de famille • Plus d'information pour l'ainé et l'aidant • Accepter le choix de la personne • Travailler davantage aux solutions individuelles adaptées (qui peut être différentes de ce qu'on "pense" que l'ainé a besoin) • Redonner le pouvoir d'agir et l'argent aux communautés • Considérer la santé globale, pas l'absence de maladie • Directives médicales anticipées • Informer mieux sur le consentement • Mieux faire savoir les critères d'accès et le processus d'évaluation pour être admis	• Prévention - responsabilité collective • Service à domicile - en avoir encore plus • Augmenter l'offre de service (accès) • Que les personnes âgées aient le support nécessaire • Équipe mobile en gériatrie • Centre de jour ou hôpital de jour avec transport • Visite de médecin/infirmière/ergo/orthopédie à domicile, etc. • Prêt d'équipement (lève-patient, fauteuil roulant, etc.) • Suivis personnels (pression, glycémies) pour la personne • Prévention des chutes • Prévention - responsabilité sociale • Promotion des services offerts par les organismes communautaires • Promouvoir la mission des associations ou clubs sociaux • Continuum de service - continuité - consentement	• Multiplication des intervenants et le travail en silo • Les silos - services contigus - continuum de services • Faire semblant d'augmenter les services (super clinique) • Réorganisation • Dispenser les services en fonction des prérogatives administratives • Coupures de services en santé • De prendre des décisions pour les autres • Arrêter d'attendre quand bobo et aller chercher les ressources. • Compenser pour mettre à jour le manque • Santé responsabilité individuelle - de confondre besoin et envie • Surprescription de médicaments • Charge individuelle - besoin et envie • Infantilisation - âgisme

E) Contact et participation sociale

IDÉE 1er CHOIX : Créer des liens avec les voisins et rester collectivement attentif aux besoins

INITIATIVES À COMMENCER	INITIATIVES À CONTINUER	INITIATIVES À ARRÊTER
• Réseaux pour répondre aux besoins • Connaître ses voisins en organisant des activités de quartier (diversifiés, adaptés) • Organiser des fêtes de voisinage • Organiser des activités intergénérationnelles (avec écoles, CPE...) • Analyser les besoins des aînés (aujourd'hui) <i>versus dans le futur</i> • Jeunes qui demeurent avec des personnes âgées. <i>Trois-Rivières, immeuble où une étudiante habite gratuitement en échange de services aux locataires aînés</i> • Plus de garderies près des résidences • Trouver où sont les gens seuls • Identifier les personnes isolées, travailler avec des sentinelles qui font la vigie • Sensibiliser toute la population à l'isolement des aînés • Écouter les besoins, dire bonjour à nos voisins • Solliciter, cogner aux portes, intégrer les aînés qui s'isolent • Rendre visite, téléphoner, écouter • S'intéresser - communiquer avec nos voisins • S'informer des besoins des voisins. Leur offrir des ressources. Les inviter à prendre un café	• Chercher des ressources pour répondre aux besoins pour les aînés • S'assurer que les aînés soient au courant des différents organismes • Soutenir des initiatives comme l'Accorderie de Sherbrooke (échange de services) • Encourager des initiatives comme "papillons voyageurs" (correspondance entre aînés et jeune du primaire) • Favoriser les logements multiâge • Offrir des activités pour tous • Accompagner pour encourager les sorties • Visite à la maison • Offrir des rencontres pour aidants • Favoriser les lieux d'échange • Travailleurs de milieu (visite à domicile) • S'impliquer dans la société • Faire des activités • Être attentif aux signes : solitude - dépression - langage verbal et non verbal	• Arrêter de juger les gens • L'individualisme • De penser que l'on va déranger la personne âgée • De fermer les yeux sur la réalité de la solitude/isolement • De classer les gens par catégorie d'âge

F) Contact et participation sociale

IDÉE 1er CHOIX : Développer un guichet unique d'accès aux services

INITIATIVES À COMMENCER	INITIATIVES À CONTINUER	INITIATIVES À ARRÊTER
• Former les professionnels pour repérer les personnes isolées en résidence privée (milieu de vie collectif) • Communauté d'échange de service (troc dans le voisinage/communauté) • Jumeler (des jeunes) avec une personne aînée pour des visites - cinéma - visite au musée - magasinage ou discussion • Activités culturelles de proximité • Programme de jumelage avec les aînés - avec jeunes et moins jeunes • Susciter des rencontres de partage (problème de fin de vie), vie intérieure • Écouter les anecdotes concernant la vie d'autrefois, des chansons et des récits d'hier (peuvent-être enregistrés) • Promouvoir activités intergénérationnelles dans les centres communautaires • Sur une plus grande échelle, les relations intergénérationnelles • Développer un réseau de sentinelles en milieux de vie pour repérer les gens isolés • Rejoindre les personnes seules - réseau téléphonique • Téléphone quotidien amical • S'engager dans son milieu (bénévolat) • Avoir du transport gratuit • Avoir guichet unique d'information • Difficulté de s'adapter aux nouvelles technologies	• Faciliter le bénévolat des personnes âgées • Bénévole • Être à l'écoute bénévolement • Faire des ateliers de rencontres de partage (spirituel et autres) • Activités du genre proposées par Sercovie • Déterminer les urgences, surveillance de quartier ou de voisinage ou téléphonique • Proposer des activités qui s'arriment aux intérêts antérieurs des aînés en milieu de vie collectif • Inquiétude lorsque je m'absente - support aux proches aidants • Entraîner d'autres personnes à des activités pour briser leur isolement • Sensibiliser les familles à être présentes pour les visites - que les enfants visitent leurs parents plus souvent • Arrêter de parler et agir - voir le résultat de toutes ces rencontres • Respecter les aînés • Mieux informer ressources à la disposition des aînés • Visites à domicile pour briser la solitude • Avoir + de ressources de soutien à domicile, ménage, maintenance	• Diminuer l'importance des conflits (intimidation) entre les résidents vivant en milieu de vie collectif • De couper les budgets en communautaires • Surmédication • D'avoir peur du changement, de parler et d'agir