

Aînés et pandémie

On a parlé beaucoup des aînés pendant cette pandémie: pour les protéger, on leur a demandé de rester chez eux. Quel en a été l'impact pour ceux qui étaient déjà seuls, sans ressources et manquaient déjà de l'essentiel avant le confinement?

Le confinement des personnes de 70 ans et plus a aussi mis en lumière les nombreuses heures de bénévolat et autres contributions sociales faites en temps normal par cette tranche de la population. Des voix se sont aussi élevées parmi les aînés pour dénoncer l'âgisme. Comme si l'âge, en soi, définissait tout ce qu'est la personne. D'autres ont souligné le paternalisme de la désignation « nos aînés », malgré les intentions bienveillantes. La tentative de transformer « nos aînés » en SAGES n'a pas fait l'unanimité non plus.

Et puis on a découvert les conditions de vie de nos aînés dans certains des CHSLD et résidences privées : manque de dignité, besoins essentiels non comblés, malgré tous les efforts des travailleurs de la santé. Cela a levé le voile sur une réalité que l'on ne pourra plus ignorer.

Plus la situation exceptionnelle dure, plus elle laisse des traces. Bien que l'on dise : « plus rien ne sera comme avant », restera à faire le bilan. Il faudra rechercher des solutions pour que les problèmes ne se perpétuent pas, que les erreurs identifiées ne se répètent pas et qu'on apprenne quelque chose collectivement de tout ça. Il importera alors que les aînés aient droit de parole notamment par la voix des 18 tables régionales de concertation des aînés.

Pour conclure, dire tout simplement « ça va bien aller » serait très réducteur. Alors mettons-nous plutôt immédiatement à la tâche pour trouver des solutions aux problèmes vécus durant cette crise.

Gilles Vallée, président TRCAM



Activités de la TRCAM pendant la pandémie

Pour votre information, la permanence de la TRCAM est assumée en télétravail (téléphone et courriel) pendant les mesures de distanciation sociale. Le conseil d'administration ainsi que les comités se réunissent aussi virtuellement. Les activités en présence, dont l'assemblée générale annuelle, sont toutes reportées à une date ultérieure, à être précisée selon les directives de la Santé Publique.



Un village Alzheimer à Ormstown

Bien avant que la crise de la pandémie ne braque le projecteur sur les centres d'hébergement pour les aînés, plusieurs organismes ont joint leurs efforts pour faire du Centre d'hébergement d'Ormstown un milieu de vie et de travail plus stimulant. C'est ainsi que la Société Alzheimer du Suroît, le Centre intégré de santé et services sociaux de la Montérégie-Ouest (CISSMO) ainsi que le Châteauguay Valley Regional High School (CVR) et le Châteauguay Valley Career Education Centre (CVCEC) de la Commission scolaire New Frontiers (CSNF) ont entrepris le projet pilote « Mon



village, ma Communauté » qui consiste à créer un village Alzheimer à l'unité protégée du Centre d'hébergement d'Ormstown. Plus de 150 bénévoles ont été impliqués pour peindre des fresques murales reproduisant des éléments d'un village (maisons, bistro, cinéma, magasin général et bureau de poste). Cela vise à

donner aux résidents des repères plus familiers et un environnement visuellement agréable.

Les villages Alzheimer

« Les villages Alzheimer sont reconnus comme faisant partie des meilleures pratiques en milieu d'hébergement en permettant aux résidents de circuler dans un environnement sécurisé, qui reproduit des repères de la vie quotidienne afin qu'ils puissent se sentir à la maison, comme dans leur



village. En plus de créer un milieu de vie stimulant pour la clientèle et ses proches, le projet permet de favoriser un milieu de travail dynamique et novateur pour le personnel de l'unité. » Source : <https://www.infosuroit.com/un-village-alzheimer-inaugure-au-centre-dhebergement-dormstown/>



Prix hommage Aînés 2020

RAPPEL

Vous avez jusqu'au 31 mai pour faire parvenir les candidatures au Prix hommage Aînés à la TRCAM, par courriel à info@trcam.ca. Pour plus d'informations, écrire à cette même adresse ou téléphoner au 450-447-5885.



Ligne Aide Abus Aînés

1-888-489-2287

de 8h à 20h, 7 jours/semaine



OPTION CONSOMMATEURS

Une ligne téléphonique pour les aînés.

Pour parler gratuitement à un avocat sur une multitude de sujets tels les modes de paiement, les achats en ligne, la fraude, la procuration ou la maltraitance financière : la ligne d'information juridique 123 aîné : **514 598-0620 poste 123**

Diagnostic du territoire

Les mesures de distanciation sociale imposées par la crise sanitaire nous ont obligé à reporter les rencontres sous-régionales prévues pour le partage des résultats du Diagnostic du territoire portant sur les services aux aînés dans chacune des municipalités de la Montérégie.

Les thèmes identifiés sont : habitation,

transport, accès aux épiceries et aux services de santé dans leur communauté ou à proximité de celle-ci. Dans la perspective actuelle, ces enjeux se sont révélés des éléments centraux dans la qualité de vie des aînés. Au cours de la prochaine année, il sera donc très intéressant de faire le point sur les questions suivantes :

- ♣ La crise a-t-elle mis en lumière les « trous de services » identifiés et en a-t-elle fait ressortir d'autres? Quelle thématique s'impose prioritairement : transport, alimentation, santé, habitation?
- ♣ De nouvelles solutions ou initiatives ont-elles été expérimentées pendant la pandémie? Peuvent-elles se prolonger au-delà de l'urgence?
- ♣ Certaines collaborations ont-elles surgi? Qu'ont-elles révélé?

La TRCAM réaffirme son intérêt à partager les résultats de l'étude réalisée et à assurer la concertation des milieux pour l'amélioration des milieux de vie des aînés en Montérégie dès que la situation le permettra.

Conditions économiques des aînés

Au cours des derniers mois, la TRCAM s'est penchée sur les conditions économiques des aînés. Les positions suivantes ont fait l'objet d'un consensus pour favoriser une amélioration de la situation :

- ⇒ Pour les personnes aînées à faible revenu (i.e. recevant le supplément de revenu garanti ou ayant des revenus équivalents) :
 - ◆ Qu'aux fins de ces programmes, chaque individu soit considéré comme une personne à part entière, qu'il vive en couple ou non;
 - ◆ Que ses frais médicaux de base incluant les lunettes et prothèses et soins dentaires soient remboursés selon les mêmes barèmes que ceux de l'aide de dernier recours;
- ⇒ Pour l'ensemble des personnes aînées :
 - ◆ Que les crédits d'impôt pour soins médicaux et pour maintien à domicile soient des crédits remboursables;
 - ◆ Que soit mis en place un régime d'assurance-médicaments public et universel;
 - ◆ Que la prestation de décès soit majorée à 5000\$ sans égard au niveau de cotisation au RRQ.

La TRCAM sera porteuse de ces demandes auprès des instances et acteurs concernés lorsque les activités régulières reprendront.

Se faire du bien pendant le confinement !

En ce temps de confinement, il est important de conserver le moral en prenant le temps de nous divertir et rire. Il est primordial de regarder cette pause forcée avec optimisme et faire des choses que nous avons rarement le temps de faire habituellement :

- ♣ Lire un bon livre
- ♣ Marcher à l'extérieur ou faire des exercices de détente et étirements devant la télévision ou le web
- ♣ Regarder des émissions divertissantes
- ♣ Appeler, utiliser des outils de communication sur ordinateur ou tablette pour communiquer avec nos parents, amis et connaissances, prendre de leurs nouvelles, tout en nous rappelant de bons souvenirs qui font sourire
 - ♣ Lire de beaux textes, des pensées positives sur internet.
 - ♣ Écouter de la musique
 - ♣ Plonger dans nos souvenirs en regardant nos albums photo
 - ♣ Cuisiner nos plats préférés
- ♣ Se rappeler que nous sommes dans un pays où il n'y a de guerre ni conflits et que nous avons un filet social comblant nos besoins essentiels, un toit et la nourriture ce qui n'est pas le cas de la moitié des habitants sur terre.
- ♣ Éviter l'insomnie en libérant notre tête de pensées négatives avant de nous mettre au lit et ainsi favoriser un sommeil réparateur

Et si malgré ces recommandations vous avez besoin d'aide, d'écoute ou de ressources extérieures, n'hésitez pas à composer le 211 où des employés qualifiés vous guideront vers des organismes dans votre région qui pourront vous aider. SOYEZ PATIENTS ET RESTEZ À LA MAISON! Ça va finir par passer.

Pour d'autres conseils : *Travailler notre résilience individuelle pour le bien collectif* <https://www.lespac.com/blogue/resilience-individuelle/>

PRINTEMPS

Le printemps, lui, n'est pas reporté. Alors, profitez-en comme vous pouvez, en allant marcher, en sortant sur le balcon ou en regardant par la fenêtre. On va se revoir bientôt, « ça va venir, ça va venir, décourageons-nous pas ».



Avec la participation de :

Québec