

Comment prendre soin des personnes âgées pendant une situation d'urgence

Bien que de nombreuses personnes âgées du Manitoba soient actives et autonomes, certaines ont besoin de plus de soutien que d'autres pendant les inondations, particulièrement si leur domicile est directement touché et si elles vivent seules.

Tout le monde, y compris les personnes âgées, réagit différemment au stress que causent les inondations. C'est normal :

- de se sentir dépassé par la situation et d'être incapable de se concentrer sur les tâches quotidiennes;
- de se préoccuper d'une perte particulière (p. ex., la perte de ses animaux de compagnie, de ses biens, de son espace personnel);
- de se sentir dépassé, impuissant ou désespéré;
- d'être préoccupé par le passé et les pertes ou les douleurs antérieures.

Surveillez les signes d'anxiété ou de stress chez les personnes âgées, notamment les suivants :

- leur retrait et leur isolement (par exemple, elles restent à l'intérieur, ne ramassent pas leur courrier ou ne font pas leurs courses d'épicerie);
- leur refus de la situation (elles refusent l'aide offerte ou les contacts personnels);
- leur apparence négligée, leur prise de risques non sains, le fait qu'elles ne prennent pas leurs médicaments;
- leurs changements d'habitudes alimentaires, d'appétit et de structure de sommeil;
- leur sentiment d'être un fardeau, leur dépression, leur sentiment d'impuissance.

Soins à fournir aux personnes âgées qui sont membres de sa famille, des amis ou des voisins pendant une situation d'urgence :

Il faut :

- les surveiller attentivement et leur rendre visite régulièrement;
- prendre le temps de les écouter et les laisser parler de leur anxiété et de leurs préoccupations;
- leur rappeler qu'elles sont importantes dans notre vie en passant du temps avec elles (par exemple, en prenant des repas avec elles);
- accepter leur offre d'aide lorsqu'elles en sont capables;
- les inclure dans les plans relatifs aux inondations, les mesures d'intervention en cas d'urgence et les travaux de nettoyage; leur offrir de les aider avec les objets lourds et le nettoyage, sans prendre le contrôle et sans le faire nous-mêmes;

- les aider avec les tâches qui paraissent difficiles (par exemple, en portant leurs courses d'épicerie, en les amenant à leurs rendez-vous ou en les aidant à nettoyer et à faire la cuisine);
- faire part de leur besoins urgents aux travailleurs de la santé ou aux personnes-ressources indiquées ci-dessous pour qu'elles en fassent le suivi (par exemple, en signalant les cas d'anxiété extrême ou les troubles de sommeil de longue durée);
- les aider à établir des liens avec les groupes communautaires ou religieux qui travaillent avec les personnes âgées et qui les aident, le cas échéant;
- les appuyer et les encourager à rester en contact avec la communauté (par exemple, en allant à des rencontres et des sorties sociales, des divertissements, des funérailles, des visites à l'hôpital).

Utilisez de l'aide et des ressources externes lorsque vous en avez besoin

Si vous, votre famille, vos amis ou vos voisins avez des difficultés à composer avec le stress, vous pouvez obtenir de l'aide auprès de professionnels qualifiés :

- Health Links – Info Santé peut vous aider à trouver les ressources appropriées par l'intermédiaire de votre office régional de la santé ou du bureau des services de santé mentale communautaires de votre région. Appelez le 204 788-8200 à Winnipeg ou le numéro sans frais 1 888 315-9257, 24 heures sur 24, sept jours sur sept.
- Les Manitobains des régions rurales peuvent appeler la ligne des services de soutien à l'intention des agriculteurs et des résidents des régions rurales de la province au 1 866 367-3276 (sans frais), de 10 h à 21 h, du lundi au vendredi. Ils peuvent également consulter le site www.ruralsupport.ca (en anglais seulement).
- La Ligne de détresse du Klinic Community Health Centre (24 heures sur 24) peut fournir des services de counseling et de renvoi à tous les Manitobains. Appelez le 204 786-8686 à Winnipeg ou le numéro sans frais 1 888 322-3019, 24 heures sur 24, sept jours sur sept.
- Si vous ou l'une de vos connaissances pensez au suicide, sachez que Manitoba Suicide Line offre à cet égard des services de prévention à tous les Manitobains. Appelez le 1 877 435-7170, sans frais, 24 heures sur 24, sept jours sur sept, ou consultez le site www.reasontolive.ca/ (en anglais seulement).
- Les personnes âgées de l'ensemble de la province ont accès à un soutien grâce à la Ligne d'information téléphonique pour personnes âgées du Secrétariat manitobain du mieux-être des personnes âgées et du vieillissement en santé. Appelez le 204 945-6565 à Winnipeg ou le numéro sans frais 1 800 665-6565 de 8 h 30 à 16 h 30, du lundi au vendredi.
- Age & Opportunity offre des services de counseling et des vérifications de sécurité à domicile gratuites aux personnes âgées. Appelez le 204 956-6440 à Winnipeg ou le numéro sans frais 1 888 333-1808 de 8 h 30 à 16 h 30, du lundi au vendredi.