

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;
- d'avoir peur de perdre quelque chose qui nous est cher (p. ex., un animal de compagnie, des biens, un espace personnel);
- de se sentir dépassé, impuissant ou désespéré;
- de repenser au passé et aux pertes ou douleurs que l'on a vécues autrefois.

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

- un retrait et un isolement (par exemple, elles restent à l'intérieur, ne ramassent pas leur courrier ou ne font pas leurs courses d'épicerie);
- un refus de la situation, un refus de l'aide offerte ou d'avoir des contacts avec d'autres personnes;
- une apparence négligée, la prise de risques malsains, le refus ou l'omission de prendre ses médicaments;
- un changement d'habitudes alimentaires, d'appétit ou d'habitudes de sommeil;
- se plaindre d'être un fardeau, se dire déprimé, parler d'un sentiment d'impuissance.

Prenez soin des personnes âgées de votre entourage (membres de votre famille, amis, voisins) pendant une situation d'urgence

- Surveillez-les attentivement et allez les voir régulièrement;
- Prenez le temps de les écouter et laissez-les parler de leur anxiété et de leurs préoccupations;
- Rappelez-leur qu'elles sont importantes pour vous en passant du temps avec elles (par exemple, en allant faire une marche en leur compagnie ou en prenant des repas avec elles);
- Acceptez leur offre de vous aider dans la mesure de leurs moyens;
- Pensez à les inclure dans les plans relatifs aux inondations, les mesures d'intervention en cas d'urgence et les travaux de nettoyage; offrez-leur votre aide avec les objets lourds et le nettoyage, sans pour autant prendre le contrôle des opérations et faire tout vous-mêmes;

- Aidez-les avec les tâches qui paraissent difficiles (par exemple, en portant leurs courses d'épicerie, en les accompagnant à leurs rendez-vous ou en les aidant avec le nettoyage et la cuisine);
- Faites part de leur besoins urgents aux travailleurs de la santé ou aux personnes-ressources indiquées ci-dessous pour qu'elles fassent un suivi (par exemple, signalez les cas d'anxiété extrême ou les troubles de sommeil de longue durée);
- Aidez-les à établir des liens avec des groupes communautaires ou religieux qui travaillent avec les personnes âgées et qui les aident, le cas échéant, si vous jugez que cela leur conviendrait;
- Appuyez-les et encouragez-les à rester en contact avec la communauté (par exemple, participer à des rencontres et des sorties sociales, profiter de divertissements, assister à funérailles, faire des visites à l'hôpital).

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

Si vous, un membre de votre famille ou un voisin éprouvez de grandes difficultés à composer avec le stress, des professionnels formés peuvent vous aider :

- Health Links – Info Santé peut vous aider à trouver des ressources auprès de votre office régional de la santé ou de votre bureau des services de santé mentale communautaires. Composez 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 en régions rurales peuvent appeler la ligne de soutien du Manitoba Farm and Rural Support Services au 1 866 367-3276 (sans frais), de 10 h à 21 h, du lundi au vendredi ou consulter le site www.ruralsupport.ca (en anglais seulement).
- Tous les Manitobains peuvent avoir accès à des services de consultation et de renvoi en appelant la ligne téléphonique d'urgence du Klinik Community Health Centre. Composez 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.reasonstolive.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.
- A & O: Support Services for Older Adults 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 1 888 333-3121 de 8 h 30 à 16 h 30, du lundi au vendredi.