

Les enfants doivent discuter avec leurs parents vieillissants

Voici quelques conseils sur la façon d'aborder certains sujets courants avec vos parents qui avancent en âge.

Quand la santé n'est plus ce qu'elle était

Âgée de 70 ans, votre mère vient d'apprendre qu'elle souffre d'une maladie qui risque d'altérer sa vision. Comment lui parler des conséquences potentielles sur ses habitudes de vie?

- Bien des aînés dans cette situation prendront l'initiative d'en discuter avec la famille.
- Si ce n'est pas le cas de votre mère, il faudra évaluer ses besoins particuliers (p. ex., le transport).
- Les urgences à régler sur-le-champ sont rares. Donnez-vous le temps, ainsi qu'à vos parents, de réfléchir. Votre mère se montrerait sans doute réceptive si vous abordiez le sujet de la façon suivante : « [Voyons voir comment tu pourrais te déplacer si tu crains de prendre le volant.](#) »

Quand conduire peut être dangereux pour soi et pour les autres

Votre père est âgé de 83 ans. L'un de ses voisins vous annonce au téléphone l'avoir vu frapper un lampadaire en reculant avec sa voiture. Quoi dire?

- Si les dommages sont visibles, vous pourriez demander : « [Hé papa, qu'est-il arrivé à la voiture?](#) » Ou vous pourriez parler du coup de fil de son voisin.
- La situation se prête à une observation plus générale. Accompagnez vos parents en voiture pour vérifier leurs capacités, puis adaptez vos commentaires.
- Si les capacités de votre père au volant vous inquiètent, pensez d'abord à sa sécurité et à celle des autres. « [Papa, je me fais du souci pour ta sécurité et celles des autres quand tu prends la voiture.](#) »

Quand le quotidien devient plus difficile

La maison est souvent en désordre quand vous visitez votre mère de 77 ans. Vous croyez qu'il est temps qu'elle modifie ses conditions de vie. Que dites-vous?

- D'abord, observez le problème attentivement.
- Faites comprendre à vos parents que vous cherchez une solution avec eux plutôt que de leur dire quoi faire.
- Votre mère a-t-elle simplement de la difficulté à exécuter certaines tâches domestiques ou est-ce que son état mental se détériore?
- Si le problème est physique, p. ex., quand elle doit passer l'aspirateur ou se pencher – vous pourriez lui faire une proposition : « [Maman, j'ai quelques dollars en surplus. Que dirais-tu si nous trouvions quelqu'un pour les tâches plus lourdes, comme passer l'aspirateur? Je m'occupe des frais.](#) » Souvent, les aînés ne dédaignent pas recevoir un coup de main à la maison.

Quand la mémoire oublie

Vous venez de visiter vos parents à la maison. Pour la deuxième fois dans le mois, vous remarquez que votre mère de 70 ans a oublié le nom d'une bonne amie. Est-ce la maladie d'Alzheimer, la démence, une distraction typique des aînés ou simplement un oubli passager? Mais surtout, comment vous renseigner?

- La moitié des adultes veulent en apprendre davantage sur la santé cognitive de leurs parents.
- Tenez compte des antécédents et de la personnalité de votre mère pour déterminer s'il s'agit d'un changement.

- Certaines personnes ont toujours eu de la difficulté à retenir les noms. Mais si votre mère oublie celui d'une bonne amie et qu'elle montre des signes de désorientation, vous pourriez lui dire : « **Maman, tu devrais peut-être consulter un médecin. Je suis convaincu que tout va bien, mais ça me rassurerait si un médecin pouvait vérifier ta mémoire.** » Ce genre de phrase amorce la conversation sur un ton positif.

Quand l'armoire à pharmacie se remplit

En visitant votre père de 85 ans, vous trouvez des flacons de pilules sur le comptoir de cuisine, de la salle de bains et sur sa table de chevet. Vous vous demandez comment il arrive à s'y retrouver. Quelle question poser?

- Il peut être avisé d'user d'humour dans une situation de ce genre et de présumer que votre père sait gérer ses médicaments (jusqu'à preuve du contraire).
- Montrer du doigt un flacon et demander : « **Comment fais-tu papa pour gérer tous ces médicaments?** » constitue une bonne façon d'amorcer la conversation.
- Si la réponse fait partie des raisons évoquées plus tôt, vous n'avez sans doute pas à vous inquiéter.
- Par contre, si votre père éprouve des difficultés, proposez-lui un pilulier : « **Papa, il existe des boîtiers pour ranger les pilules au même endroit et faciliter leur gestion. Tu veux que je m'informe?** »

Communication familiale

Après avoir constaté plusieurs ampoules électriques grillées à la maison de vos parents âgés de 86 ans, vous songez qu'il faudra bientôt les aider davantage. Vous êtes l'aîné des cinq enfants, comment aborder vos frères et soeurs?

- Vos frères et soeurs peuvent vous aider à confirmer la réalité. Vous pourriez leur dire : « **Je pense que maman et papa ont de la difficulté à changer les ampoules. Avez-vous remarqué quoi que ce soit?** »
- Il faut éviter le cercle de l'angoisse collective, où frères et soeurs imaginent des problèmes et craignent le pire.

- Demeurez calme. Si les parents ont besoin d'un peu plus d'aide, les enfants n'ont pas automatiquement à leur trouver un centre de soins infirmiers ou à mettre la maison en vente. Tous les parents ont probablement besoin d'un coup de main.

Quand le foyer présente des dangers

Dernièrement, en visitant votre mère, une veuve de 83 ans, vous avez remarqué qu'elle portait des ecchymoses aux bras et aux jambes. Elle prétend être maladroite, mais vous soupçonnez qu'il lui arrive de tomber. Vous savez qu'elle est trop indépendante pour demander de l'aide. Comment vérifier vos doutes?

- La question des ecchymoses est complexe. D'une part, ils surviennent plus souvent chez les aînés, parfois (surtout avec la prise de certains médicaments) sans blessure, chute ou impact.
- Selon la relation entretenue avec votre mère, vous pourriez la croire quand elle dit qu'elle n'a pas l'habitude de tomber. Dans ce cas, il suffit peut-être de régler le dosage de ses médicaments.
- Par ailleurs, les chutes fréquentes ou d'autres traumatismes physiques peuvent expliquer les ecchymoses et justifier une intervention.
- Il faut tenir compte de l'ensemble du contexte. L'augmentation des ecchymoses coïncide-t-elle avec un autre changement dans la vie de votre mère? Par exemple, l'embauche récente d'une assistante en soins de santé à domicile?
- Surveillez votre ton. Voici comment vous pourriez lancer la conversation : « **Maman, tu t'es fait un vilain bleu! Qu'est-il arrivé?** » Posez-lui une autre question si elle vous offre une réponse vague du genre : « **Je suis maladroite.** » Par exemple : « **Je sais, maman, c'est héréditaire dans la famille. Mais que s'est-il passé?** »

Quand le budget est serré

Vos parents ont toujours été très indépendants et discrets dans la gestion de leurs finances. Depuis peu, vous avez noté qu'ils consomment moins certains aliments et d'autres produits essentiels. Vous craignez qu'ils en viennent à se priver du nécessaire. Comment aborder le sujet?

- L'argent est un sujet tabou chez les aînés. Il faudra sans doute vous armer de courage pour en parler.
- Voici comment vous pourriez engager la conversation : « **Dites donc, le réfrigérateur est presque vide. Qu'est-ce que vous mangez?** »
Surveillez votre ton pour présenter la chose avec humour plutôt qu'avec un doigt accusateur.

- Si la formule vous semble trop désinvolte, allez-y plus directement : « **Maman, je me demande si toi et papa mangez suffisamment.** »
- Si d'autres indices vous font soupçonner un problème financier, posez la question directement ou offrez simplement votre aide : « **Vous n'aimez pas parler d'argent, soit. Mais vous savez que si jamais vous aviez des problèmes, vous pouvez compter sur moi, n'est-ce pas?** »

Pour plus d'informations, nous vous invitons à consulter votre Conseiller financier.



To us, it's personal.™

Source: Home Instead Senior Care®

Home Instead Senior Care® est un chef de file dans la prestation de services de soins à domicile aux personnes âgées (accompagnement, préparation des repas, menues tâches ménagères, rappel pour prendre les médicaments au bon moment, etc.). L'entreprise, qui compte des bureaux dans 23 villes canadiennes, offre ses services aux aînés qui vivent à domicile de façon autonome et sécuritaire.

Publié uniquement à titre indicatif, ce rapport ne prétend pas offrir de conseils professionnels et ne doit pas être considéré comme tel. Il est préférable de consulter un conseiller financier concernant votre situation personnelle ou financière. Le contenu de ce rapport provient de sources que BMO Gestion mondiale d'actifs croit fiables, mais BMO Gestion mondiale d'actifs ne peut toutefois pas garantir son exactitude ou son exhaustivité. BMO Gestion mondiale d'actifs est l'appellation utilisée pour diverses sociétés affiliées de BMO Groupe financier qui offrent des services de gestion de placement, d'épargne-retraite, de fiducie et de garde de titres. BMO Gestion mondiale d'actifs comprend BMO Gestion d'actifs inc., BMO Investissements Inc., BMO Asset Management Corp. et des sociétés de gestion de placements spécialisés de BMO. Certains des produits et services offerts sous l'appellation de BMO Gestion mondiale d'actifs sont conçus spécialement pour différentes catégories d'investisseurs dans un certain nombre de pays et de régions, et ils peuvent ne pas être offerts à tous les investisseurs. Ces produits et services sont offerts uniquement aux investisseurs de ces pays et régions, conformément aux lois et règlements applicables. De plus, les renseignements contenus dans le présent document peuvent changer sans préavis.

™ « BMO (le médaillon contenant le M souligné) » est une marque de commerce déposée de la Banque de Montréal, utilisée sous licence. Tous droits réservés. Reproduction interdite sans autorisation écrite.