



## *Les avantages de vieillir à la maison*

Pour certaines personnes, ayant gagné à la loterie de la vie, le vieillissement a énormément d'aspects positifs dans leur vie. Elles ne sont pas malades ou très peu, elles ont du temps pour elles et pour leur famille et elles meublent leur quotidien d'une tonne de beaux projets. Ces personnes vivent toujours dans le confort de leur domicile ou bien dans des résidences pour personnes âgées autonomes. Pour d'autres personnes, la vieillesse est beaucoup moins rose. Ces personnes ont des ennuis de santé physique et/ou cognitive, elles ont besoins d'assistance et sont souvent contraintes à quitter leur domicile au profit d'un CHSLD ou bien d'une résidence privée pour personnes âgées en perte d'autonomie. Nous n'avons pas besoin de réfléchir bien longtemps à notre futur pour affirmer que pour la majorité d'entre nous, le scénario idéal serait de rester dans notre domicile le plus longtemps possible et ce, malgré la maladie. D'ailleurs, selon un sondage effectué en 2013 par la Banque Royale du Canada, *près de 90 % des aînés désiraient vieillir chez eux*. Ce qui est positif, c'est qu'aujourd'hui, plusieurs ressources privées, telles que **Ressources Santé LM**, permettent à des personnes de tout âge de recevoir des soins à domicile afin de leur permettre de rester à la maison le plus longtemps possible. La question qui nous intéresse aujourd'hui est de savoir s'il y a un réel bénéfice pour une personne de recevoir des soins directement chez elle plutôt que de déménager en institution.

Ressources  
Santé LM



### Sommaire :

- Préserver l'autonomie
- Personnalisation des soins
- Réduction du risque de maladie

Les études sont pratiquement unanimes, vieillir à la maison comporte son lot de bénéfices. Le principal est probablement la **préservation de l'autonomie**. Une personne malade résidant dans son domicile a tendance à rester plus active qu'une personne vivant en institution. Elle a souvent l'initiative de continuer ses diverses activités domestiques avec l'aide du professionnel qui lui prodigue les soins dont elle a besoin. De plus, vivant dans sa propre résidence, son quotidien n'est pas régi par un horaire strict, elle a donc le loisir de participer aux activités auxquelles elle a toujours pris part pouvant ainsi être stimulée le plus possible. Outre cela, les heures de visites ne sont pas balisées ce qui permet à la personne d'être auprès de ses proches à n'importe quel moment de la journée et ainsi contribuer à briser l'isolement.

Un autre bienfait important est, sans aucun doute, la **personnalisation des soins**. Sans blâmer les institutions, la clientèle étant nombreuse, les soins doivent être stan-

dardisés afin d'assurer une qualité de services à tous les bénéficiaires. Lorsqu'une personne reçoit des soins à domicile d'une entreprise privée, elle peut être assurée que le service sera adapté à ses besoins à elle et à son milieu de vie. De façon régulière, en institution, le patient doit s'adapter au service qu'il reçoit alors qu'à domicile, le service est adapté au client. La personnalisation des soins contribue fortement à préserver la **dignité** de la personne.

Le prochain bénéfice de vieillir à la maison concerne la **réduction des risque de maladie**, donc le maintien de la santé. C'est bien connu que dans les lieux publics, les microbes se répandent rapidement, contaminant sans pitié, bénéficiaires et employés. Dans une institution, lorsque qu'un résident contracte la gastro ou bien la grippe, il n'est pas rare qu'une épidémie se crée et que tous les bénéficiaires soient contraints à rester isolés dans leur chambre. À domicile, les risques de contracter une maladie ne sont pas nuls, mais sont réduits de beaucoup étant donné le milieu de vie de la personne. Elle augmente donc significativement ses chances de vivre plus longtemps en santé!

En résumé, les bénéfices de vieillir à la maison sont notables. Les soins à domicile permettent à la personne de préserver son autonomie plus longtemps, de bénéficier de soins personnalisés tout en favorisant dignité et confort et finalement, de préserver une meilleure santé en évitant les risques de maladie. Vieillir à domicile devrait donc être une option à considérer plus souvent!

Stefany Vanier-Legault, Coordonnatrice SAD

Ressources Santé LM

