



## Prendre soin de nos aînés - COVID-19

### Soutenez leurs activités quotidiennes

Pensez à une personne de votre entourage proche ou de votre voisinage. Offrez-lui d'aller lui porter ses courses (épicerie, pharmacie) sur le pas de la porte. Encouragez vos aînés à faire un petit peu de ménage chaque jour dans leur maison. Assurez-vous que leurs animaux de compagnie ne manquent de rien.

### Encouragez-les à maintenir une routine

Parlez avec vos aînés, encouragez-les à demeurer actifs dans leurs activités quotidiennes. Prenez les devants pour les appeler plus souvent, n'attendez pas qu'ils le fassent. Proposez-leur de vous téléphoner ou de vous parler par Skype aux heures de repas pour vous assurer qu'ils continuent de bien s'alimenter.

### Incitez-les à garder des contacts téléphoniques réguliers avec leur entourage

Vos aînés ont aussi besoin de maintenir des contacts avec leur réseau habituel (ex. : amis du bridge, de la piscine, du cercle des fermières, du resto du coin). Aidez-les à organiser une liste téléphonique des gens qui sont significatifs pour eux afin qu'ils puissent demeurer en contact. Aidez-les à installer des moyens technologiques (Skype) pour qu'ils puissent voir et entendre les gens de leur réseau ou être en mesure de demander de l'aide à un intervenant lorsqu'ils en auront besoin.

### Continuez de stimuler leurs intérêts

Informez-vous de leurs lectures, des émissions regardées et de leurs projets. Faites-leur livrer des fleurs, commandez-leur des concerts en ligne, envoyez-leur des photos de votre quotidien avec les enfants. Demandez à votre père des trucs de bricolage pour qu'il se sente utile.

### Aidez-les à bien comprendre le contexte actuel

Encouragez-les à regarder les sites d'information officiels. Aidez-les à bien choisir l'information. Répondez à leurs questions. Transmettez-leur des recommandations sur la gestion de l'anxiété. Normalisez leurs émotions.

### Aidez-les à se brancher sur le Web

Aidez-les à utiliser le Web pour commander leurs médicaments, faire leur épicerie ou communiquer avec leur institution financière. Proposez-leur une liste de sites ou d'applications pour les divertir.



Liens utiles : Pour la liste complète, visitez le site : <https://www.ciassca.com/covid-19-population/prendre-soin/>