

Je réfléchis à ma situation, j'évalue mes besoins

Ce document vous accompagnera dans l'évaluation objective de votre situation de santé, de vos préoccupations, de vos préférences et de vos motivations. Cet exercice demande un temps d'arrêt, un moment d'observation et de réflexion. Ne vous attendez donc pas à répondre à toutes ces questions en quelques minutes. Bien que la tâche puisse paraître longue, faites-vous confiance: tout le monde peut y arriver!

Étape 1 Faites le point sur votre santé et votre autonomie

Vous trouverez ci-dessous des affirmations qui sont associées à votre santé et à votre autonomie. Veuillez cocher celles qui concernent ce que vous observez ou que vous vivez, de la façon la plus juste possible. Même avec la meilleure volonté du monde, plusieurs personnes ne perçoivent pas leurs limites et leur environnement de la même façon que celles qui les entourent. Prenez le temps de discuter avec vos proches et votre médecin pour revoir certaines réponses, au besoin.

Est-ce que...

- ☐ Mon état de santé s'est modifié depuis les six derniers mois?
- ☐ Mon état de santé me préoccupe pour l'avenir?
- ☐ Mes problèmes de santé me limitent dans mes activités?
- ☐ Mes problèmes de santé m'obligent à rester à la maison?
- ☐ J'ai de la difficulté à me déplacer chez moi?
- ☐ J'ai de la difficulté à préparer des repas ou à m'alimenter sainement?
- ☐ J'ai de la difficulté à veiller à mon hygiène personnelle ou à me vêtir?
- ☐ J'ai fait une chute récemment?
- ☐ J'ai observé des problèmes de mémoire récurrents?
- ☐ Je manque d'énergie pour réaliser des tâches quotidiennes?
- ☐ Je dois compter sur l'aide quasi quotidienne d'une ou d'un proche pour demeurer chez moi?

Si vous avez répondu oui à quelques-unes de ces questions, vous devriez probablement prendre des mesures qui vous aideront à conserver votre autonomie plus longtemps. Discutez-en avec vos proches en vue d'apporter certains changements qui vous permettront de vivre plus sainement. En vous y prenant à l'avance, vous éviterez que ces changements soient imposés par une situation d'urgence. Prêtez également attention à votre niveau d'énergie pour ne pas vous épuiser ou épuiser une personne qui vous aide à préserver votre autonomie.

Étape 2

Faites le point sur vos préoccupations quotidiennes

Vous trouverez ci-dessous des affirmations qui peuvent représenter des motifs importants dans votre prise de décision. Veuillez cocher celles qui concernent votre réalité actuelle et ce que vous ressentez.

Dans mon milieu de vie actuel...

- ☐ Je me sens seule ou seul.
- ☐ Je passe des journées entières sans voir personne ou parler à quiconque.
- ☐ Je me sens loin de mes amies et amis, ainsi que de ma famille.
- ☐ Je trouve ma maison trop grande ou mon logement trop grand.
- ☐ Je crains de ne pas obtenir de l'aide, s'il m'arrive quelque chose, puisque je vis en solo.
- ☐ J'ai peur chez moi.
- ☐ Je suis incapable d'accomplir les tâches requises dans mon domicile.
- ☐ J'ai de la difficulté à effectuer l'entretien de mon domicile.
- ☐ J'ai de la difficulté à obtenir de l'aide de mon entourage.
- ☐ Mes proches ne peuvent pas se libérer autant que j'en aurais besoin.
- ☐ Je me sens loin des services (banque, pharmacie, épicerie, église, etc.)
- ☐ Je n'arrive pas à avoir accès aux services d'aide à domicile.
- ☐ Ma situation financière ne me permet plus de garder mon domicile actuel.
- ☐ Je possède trop de choses et je n'ai pas l'énergie pour faire le tri et m'en départir.

Quelles sont mes plus grandes préoccupations?

Vous pourriez vouloir verbaliser des éléments qui n'ont pas été énumérés précédemment ou noter vos réflexions concernant certaines préoccupations cochées. Vous pouvez les écrire ci-dessous.

Étape 3 **Dressez la liste de vos priorités**

Poursuivez votre réflexion en identifiant vos priorités en lien avec votre milieu de vie. Ces priorités concernent votre style de vie, vos habitudes, vos valeurs et ce qui est profondément important pour vous.




Ce que vous voulez et ce que vous ne voulez pas

Vous pouvez aussi réfléchir à vos priorités en fonction de ce que vous voulez et de ce que vous ne voulez pas pour votre milieu de vie. Par exemple, rester dans votre quartier, vivre avec votre animal de compagnie, accueillir des personnes que vous ne connaissez pas pour recevoir des services ou vous éloigner de votre famille.

Ce que je veux	Ce que je ne veux pas

Étape 4 Évaluez vos options

Vous avez fait le point sur votre situation de santé, vos préoccupations et vos priorités. Vous pouvez maintenant consulter les sections d'EMiliA afin de poursuivre votre réflexion pour chacun des choix suivants.

- ☐ Je veux rester dans mon milieu de vie.
  Consultez la section [Aménagement du domicile](#)
- ☐ Je veux quitter mon milieu de vie pour un endroit qui répond mieux à mes besoins.
  Consultez la section [Déménagement](#)
- ☐ Je souhaite m'informer davantage et discuter plus longuement avec mes proches.
  Consultez la section [Conversation avec l'entourage](#)

Sources:

- Table de concertation pour les personnes âgées de la MRC de Drummond (2021). Guide: choix d'un milieu de vie (3e Éd.). Repéré à l'adresse suivante : <https://www.cabdrummond.ca/Fichiers/Guidechoixmilieuvie.pdf>
- Ville de Granby (2017). Choisir mon chez moi. Repéré à l'adresse suivante : https://granby.ca/documents/44311/177936/Choisir_mon_chez_moi_MADA-2017.pdf/3973220b-e63d-70f4-6d64-9c36bf47640c
- Ville de Rivière-du-Loup (2017). Bien choisir son milieu de vie : guide à l'intention des personnes âgées en recherche d'une résidence. Repéré à l'adresse suivante : https://ameqenligne.com/news_pdf/pdf_docs__20170907040945_1_12.pdf