

Nos aînés à domicile : veillons ensemble à leur sécurité

Au Québec, plus de 96 % des personnes âgées de 65 ans et plus vivent chez elles. C'est une belle preuve d'autonomie et d'attachement à leur milieu de vie. Pour que cette réalité demeure possible le plus longtemps, il est essentiel que nous, comme communauté, soyons attentifs à leur sécurité.

Certaines personnes peuvent être plus vulnérables, surtout si elles vivent seules, ont des troubles de mémoire ou de mobilité, ou sont en convalescence. Dans ces cas, un malaise ou une chute peut devenir dangereux si la personne n'est pas en mesure d'appeler elle-même les secours.

Heureusement, plusieurs services existent pour offrir soutien et tranquillité d'esprit :

SécuriCAB : un appel automatisé chaque jour pour s'assurer que tout va bien. Gratuit et offert aux aînés des MRC de Bécancour et de Nicolet-Yamaska.

☎ Pour en savoir plus : 819-288-5533 poste 2

Allo-Ami : un appel amical quotidien, fait par un bénévole, pour briser l'isolement et veiller au bien-être.

☎ Centre d'action bénévole de Nicolet : 819 293-4841 ou 1 888 993-4841

Voisinage solidaire : un voisin attentif peut remarquer les petits signes inhabituels et offrir son aide. Ensemble, on veille les uns sur les autres.

Boutons d'alarme et systèmes de télésurveillance : des dispositifs discrets permettent d'appeler les secours en cas d'urgence. Plusieurs options existent selon les besoins et le budget, en voici un exemple:

<https://www.fadoq.ca/reseau/rabais/sante-beaute/protection-csl-alerte-medicale>

Avant de choisir un service, il est important d'en discuter avec la personne concernée, dans le respect et la bienveillance. Que vous soyez un aîné ou un proche, prenez le temps de parler des solutions possibles. Comprendre quoi faire en cas d'urgence, c'est se donner les moyens de vivre sereinement, en toute confiance.

Pour plus d'info: <https://www.ciusssmcq.ca/soins-et-services/soutien-a-l-autonomie/securite-des-aines-vivant-seuls>