

Planifier afin de vieillir dans la dignité

C'est un fait : l'évolution des besoins en matière de soins de santé est intimement liée au vieillissement. Au fil du temps, vous aurez probablement besoin d'encore plus d'aide avec vos soins de santé et soins personnels. En connaissant les réponses aux questions figurant dans ce document, vous vous assurerez de vivre votre retraite comme vous l'envisagez.



PENSEZ À LA FAÇON DONT VOUS AIMERIEZ VIVRE VOTRE RETRAITE

Les quatre questions que vous devriez vous poser dans le cadre de votre planification sont :

1. Que se passerait-il si vos capacités mentales se détérioraient?
2. Quelles sont les meilleures options en matière de logement pour assurer votre confort et votre sécurité, et faciliter vos soins?
3. Vos documents légaux et financiers sont-ils tous en ordre?
4. Vos enfants savent-ils quoi faire pour respecter vos souhaits?

POUR VOUS PRÉPARER EN VUE D'UNE PÉRIODE OÙ VOUS POURRIEZ AVOIR BESOIN DE SOINS DE SANTÉ ET DE SOINS PERSONNELS, AVEZ-VOUS :

- déterminé qui se chargera de payer vos factures?
- pensé à ce que pourrait représenter le fait de quitter votre maison? Et qu'advierait-il de votre animal de compagnie?
- pensé à ce que vous feriez si votre conjoint devenait handicapé?
- pensé aux façons de rendre votre domicile sécuritaire et confortable?
- examiné les listes d'attente pour recevoir les soins que vous désirez ou habiter dans le centre d'hébergement de votre choix?
- pensé aux caractéristiques que votre prochain domicile devrait avoir?
- pensé à vos options de transport si vous ne pouvez plus conduire?
- fait la liste des activités sociales ou des événements auxquels vous pourriez participer? Par exemple, des programmes de jour, des cours dans un musée, un club de lecture ou de bridge.
- tenu compte des répercussions que pourrait avoir votre vieillissement sur votre planification financière?
- songé à ce que vous voulez que vos enfants et petits-enfants fassent avec l'héritage que vous leur laisserez? Leur en avez-vous parlé?

Une restriction physique, une déficience psychologique, une maladie chronique ou un problème de santé grave pourraient complètement redéfinir l'avenir que vous envisagiez. Rencontrez vos proches, et discutez de vos souhaits et de vos objectifs les concernant. Plus vous communiquez avec eux, plus vous avez de chances de vivre votre retraite à votre façon.

Le présent document devrait être utilisé uniquement à titre de conseils pratiques. Chaque situation personnelle est différente. Vous devriez consulter votre conseiller ou tout autre professionnel qualifié avant de prendre une décision ou des mesures particulières.

SOURCE: MFS, Aging with dignity checklist, 2016.

820-4964 — 03-2020