



CHARTwell
résidences pour retraités



GUIDE
**EXPLORONS
LA VIE EN
RÉSIDENCE**



TABLE DES MATIÈRES

- 01** Introduction
- 02** Quels sont les avantages de vivre en résidence?
- 03** Pourquoi devrais-je emménager dans une résidence pour retraités si je n'ai pas besoin de soins?
- 04** Étude de cas: Marie et Doug
- 05** Planifier l'avenir
- 06** Étude de cas: Pierre et Anne
- 07** Sondage « Suis-je prêt? »
- 08** Comment puis-je trouver la résidence qui me convient?
- 09** Ai-je les moyens de vivre en résidence?
- 10** Comprendre ses options
- 11** Choix d'hébergement
- 12** À quoi dois-je porter attention au moment de la visite?
- 13** Quelles questions devrais-je poser au moment de visiter une résidence pour retraités?
- 14** Conseils pour faciliter votre transition
- 16** Êtes-vous prêt à explorer les options de retraite offertes par Chartwell?

INTRODUCTION

En tant qu'aîné, vous (ou un proche) pourriez en venir à la conclusion que vous en êtes à une étape de votre vie où vous auriez tout intérêt à emménager dans une résidence pour retraités; mais, comment savoir si le moment est venu? Il est tout à fait normal d'hésiter à passer à une autre étape de sa vie ou d'avoir des interrogations au sujet d'un tel changement vers un environnement inconnu. Vous pourriez avoir une foule de questions, par exemple: «Ai-je besoin d'aide supplémentaire pour ma routine de soins quotidiens?», «Puis-je raisonnablement continuer d'entretenir ma maison ou mon appartement ou est-ce que je le souhaite vraiment?» ou «Est-ce que j'aimerais avoir plus d'occasions de socialiser?». Il est utile de prendre le temps de réfléchir et de bien comprendre les avantages de la vie en résidence pour déterminer si vous êtes prêt.

Le présent guide vous aidera à évaluer votre situation personnelle et à comprendre de quelle façon la vie en résidence peut vous aider à améliorer votre qualité de vie. Si, à la fin de votre lecture, vous en venez à la conclusion que vous êtes prêt à approfondir la question, n'hésitez pas à vous adresser à nous. Nous serons ravis de vous conseiller sur la meilleure façon de trouver une résidence qui répond à vos besoins et à vos préférences.



QUELS SONT LES AVANTAGES DE VIVRE EN RÉSIDENCE?

Bien des gens associent les résidences pour retraités aux services de soutien à la personne et, même si les services d'aide à la routine quotidienne ou à l'administration des médicaments sont essentiels pour maintenir l'autonomie et le sentiment de sécurité des résidents, beaucoup d'autres programmes et services offerts dans les résidences peuvent avoir une incidence positive sur votre vie. Notons par exemple le service d'alimentation qui offre des repas délicieux et grâce auquel vous n'aurez plus à faire le marché ou à cuisiner vos propres repas chaque jour, les nombreux programmes, les sorties et occasions sociales présentées dans les calendriers d'activités et grâce auxquels vous pourrez maintenir une vie active dans votre communauté ou encore la tranquillité d'esprit de savoir que vous pourrez compter sur l'aide de vos amis ou du personnel en cas de besoin. Une résidence pour retraités peut vous aider à mener une vie sans tracas et à focaliser votre énergie sur les choses qui comptent réellement pour vous.



POURQUOI DEVRAIS-JE EMMÉNAGER DANS UNE RÉSIDENCE POUR RETRAITÉS SI JE N'AI PAS BESOIN DE SOINS?

Repas délicieux, entretien ménager, services de transport, activités sur place, contrôle de la sécurité jour et nuit - il y a une foule d'avantages à vivre dans une résidence pour retraités en dehors des services de soins. D'ailleurs, ce n'est nullement la seule raison pour laquelle les aînés choisissent ce style de vie. Selon l'Ontario Retirement Communities Association (ORCA), de nombreux aînés retardent la transition vers une résidence pour retraités jusqu'au jour où ils commencent à éprouver des difficultés à accomplir leurs tâches quotidiennes — ils adoptent une approche réactive plutôt que proactive. Vous n'avez pas à attendre d'être en perte d'autonomie ou d'avoir des problèmes de santé pour évaluer vos options. En dehors des bienfaits possibles sur la santé et le bien-être que peuvent procurer des services aux retraités, personne n'aime déménager alors qu'il est malade. Il est important de réfléchir à la façon dont vous souhaitez dépenser votre énergie. Pour bien des aînés, emménager dans une résidence pour retraités alors qu'ils n'ont pas encore besoin de soins peut les aider à améliorer ou à maintenir leur état de santé grâce à une alimentation adéquate, à une gestion des médicaments et à des interactions sociales. Soyez sans crainte, dans l'éventualité où vos besoins évolueraient, vous pourrez dès lors profiter des soins offerts par le personnel que vous aurez appris à connaître et à qui vous faites confiance.





ÉTUDE DE CAS: MARIE ET DOUG

Les résidents Marie* et Doug* ont emménagé dans une résidence Chartwell en 2014, en compagnie de leur adorable bichon. En tant que fiers anciens propriétaires d'un restaurant local et d'une boulangerie, ils sont très heureux que d'autres cuisinent maintenant pour eux. Marie et Doug ont choisi d'emménager dans une résidence, car ils avaient envie d'une vie de retraité sans tracas où ils n'auraient plus à s'occuper des tâches du quotidien. Jusqu'à maintenant, ils sont ravis de leur expérience. Ils se sont faits de nouveaux amis et adorent particulièrement se détendre sur la magnifique terrasse de la résidence pendant la saison estivale.

*Le nom des résidents a été modifié pour assurer leur anonymat.

PLANIFIER L'AVENIR

Même si vous estimez que vous vous débrouillez bien seul et que vous n'avez pas besoin d'aide supplémentaire pour entretenir votre maison ou accomplir vos tâches quotidiennes comme la cuisine, le ménage ou les emplettes, il est toujours bon de planifier l'avenir. Vous ne devriez pas attendre d'avoir des problèmes de santé ou de mobilité pour envisager la vie en résidence, surtout si vous souhaitez vous décharger de certaines responsabilités quotidiennes et avoir davantage de temps à consacrer à vos activités préférées. Pourquoi ne pas agir de façon proactive et commencer à explorer vos options ou à discuter de vos souhaits pour l'avenir avec votre famille? Les personnes en bonne santé sont généralement mieux outillées pour prendre des décisions éclairées, car elles ont la liberté d'explorer leurs options sans les contraintes de temps ou l'urgence qui accompagnent souvent un incident de santé.





ÉTUDE DE CAS: PIERRE ET ANNE

Lorsqu'Anne* a dû être hospitalisée à la suite d'une mauvaise chute, Pierre*, son mari, a tout de suite su que le moment était venu d'emménager dans une résidence pour retraités, là où il aurait accès à de l'aide et du soutien pour subvenir aux besoins quotidiens de sa femme. Deux mois après leur arrivée à la résidence, Anne est malheureusement décédée et Pierre a choisi de réemménager dans sa maison, pensant qu'il n'avait plus besoin d'habiter en résidence. Mais Pierre, qui se décrit lui-même comme une personne sociable, s'est rapidement rendu compte qu'il n'aimait pas la vie en solitaire. Il a donc changé de nouveau d'idée et réemménagé à la résidence, dans l'un de nos appartements pour retraités actifs. Aujourd'hui, près de quatre ans après son retour à la résidence Chartwell, il prend plaisir à lire des blagues, à jouer aux cartes et à danser avec son groupe d'amis. Il est même devenu un ambassadeur de la résidence, responsable d'accueillir les nouveaux résidents.

*Le nom des résidents a été modifié pour assurer leur anonymat.

SONDAGE « SUIS-JE PRÊT? »

Peu importe si vous avez établi que vous étiez prêt pour la vie en résidence ou que vous en êtes encore à explorer vos options, il est important d'évaluer votre situation personnelle et de déterminer pour quels aspects (le cas échéant) de votre vie quotidienne vous aimeriez avoir de l'aide supplémentaire. Notre sondage «Suis-je prêt?» peut vous aider à évaluer si vous auriez intérêt à opter pour une résidence pour retraités à cette étape de votre vie et à déterminer le type d'hébergement qui vous conviendrait le mieux.

Accédez à chartwell.com/fr/par-ou-commencer/trouver-une-residence-pour-soi/suis-je-prêt pour remplir le sondage.



COMMENT PUIS-JE TROUVER LA RÉSIDENCE QUI ME CONVIENT?

Si vous avez établi que le temps était venu de faire ce changement, la prochaine étape consiste à trouver une résidence pour retraités qui répond à vos besoins et à vos préférences uniques et où vous vous sentirez bien. Que vous meniez des recherches en ligne, sollicitiez les recommandations ou références de vos amis ou de vos proches ou l'opinion de votre médecin de famille, voici ce que vous pourriez faire pour affiner la liste de possibilités:



DÉTERMINEZ L'EMPLACEMENT GÉOGRAPHIQUE

Déterminez d'abord l'endroit où vous voulez vivre, que ce soit dans la ville où vous résidez actuellement, près de vos enfants ou d'autres membres de votre famille ou dans une région où vous avez toujours voulu habiter.



DÉTERMINEZ VOS PRIORITÉS

Avant de visiter des résidences pour retraités, il est toujours bon d'avoir une idée générale de la grandeur du logement recherché (p.ex., studio, appartement à une chambre ou autre) et des services de soutien dont vous avez besoin. Il est important de vérifier si la résidence qui vous intéresse est en mesure de vous offrir le mode de vie qui vous convient. Il est également essentiel de vérifier les types d'installations offertes et auxquelles vous aimeriez avoir accès comme un espace extérieur, une salle de conditionnement physique ou des services généraux (entretien ménager, programme de restauration, etc.).



PLANIFIEZ UNE VISITE DES LIEUX

Dès que vous avez terminé vos recherches et affiné vos choix, faites des appels téléphoniques et planifiez une visite des résidences qui vous intéressent, pour en savoir davantage. Vous aurez ainsi une expérience personnelle de la vie dans ces résidences et pourrez mieux déterminer l'endroit qui vous convient.



POSEZ DES QUESTIONS DE SUIVI

Après votre visite des lieux, communiquez au besoin avec la résidence pour obtenir des précisions ou d'autres renseignements sur vos découvertes pour être en mesure de prendre une décision éclairée avec laquelle vous sentirez à l'aise!



AI-JE LES MOYENS DE VIVRE EN RÉSIDENCE?

L'outil de planification budgétaire de Chartwell peut vous aider à évaluer vos dépenses courantes et à estimer les revenus que vous pourriez tirer de la vente de votre maison. Ces calculs peuvent aussi vous aider à évaluer si vivre en résidence est plus abordable que vous le pensez comparativement à votre situation actuelle.

Accédez à l'outil de calcul à l'adresse

chartwell.com/fr/apprendre/planificateur-de-coûts

COMPRENDRE SES OPTIONS

Les résidences pour retraités offrent un grand nombre d'options d'hébergement et de soutien, adaptées à un large éventail de besoins et de préférences. Que vous soyez un aîné actif et autonome à la recherche de services pratiques aux retraités sans besoin de soins ou que vous ayez besoin d'une aide supplémentaire pour accomplir certaines activités de la vie courante, nous pouvons vous proposer l'option qui correspond à votre style de vie unique.

Voici quelques explications sur les options de mode de vie courantes dont vous pourriez entendre parler:



APPARTEMENTS POUR RETRAITÉS ACTIFS

Ils représentent une solution idéale pour les aînés actifs qui n'ont pas besoin de soins. Ils comprennent le contrôle de la sécurité jour et nuit, le service d'entretien ménager et de buanderie et l'accès aux installations et aux programmes sur place. Ils peuvent même inclure les repas.



AUTONOME AVEC SOINS D'ASSISTANCE

Cette option offre les mêmes commodités que les appartements pour retraités actifs, mais permet en plus de profiter de services soutien personnel comme le contrôle ou l'administration des médicaments ou de l'aide pour les activités quotidiennes. Le résident peut ajouter ou retirer des services de son forfait suivant l'évolution de ses besoins.



SEMI-AUTONOME

Bon nombre de résidences pour retraités comprennent des services et parfois même des étages complets réservés aux personnes semi-autonomes qui ont davantage besoin d'aide pour les activités du quotidien. Ces résidents profitent aussi de certains programmes ou activités spécialisés et d'installations adaptées à leurs besoins comme une salle à manger et un salon.



APPROCHE MÉMOIRE

Ce programme s'adresse aux aînés atteints de déficit cognitif. Du personnel spécialement formé offre aux résidents des programmes adaptés, des repas et d'autres services dans un quartier ou un étage sécurisé de sorte qu'ils puissent passer de bonnes journées, jour après jour.





CHOIX D'HÉBERGEMENT

De nos jours, on trouve vraiment de tout en matière de résidences pour retraités. Vous avez accès à un grand choix de types d'hébergement et de dimensions, que ce soit au niveau du nombre de chambres ou de la nature même de l'hébergement. Voici quelques exemples d'options d'hébergement offertes dans les résidences Chartwell à l'échelle du pays:



Chambres pour retraités



Appartements pour aînés



Maisons de ville pour aînés



Maisons de plain-pied pour retraités



Maisons simples pour aînés

À QUOI DOIS-JE PORTER ATTENTION AU MOMENT DE LA VISITE?

Dès que vous avez terminé vos recherches et dressé la liste des résidences qui vous intéressent, il est important de planifier une visite de ces résidences pour voir laquelle vous convient. À votre arrivée, il y a plusieurs aspects à vérifier : par exemple, ne tenez pas seulement compte de l'entretien et de l'apparence physique des lieux. Inspectez les environs et voyez si vous vous y sentez comme à la maison. Comment les employés interagissent-ils entre eux et avec les résidents? Les résidents semblent-ils heureux? N'hésitez pas à vous arrêter et à discuter avec des membres du personnel autres que le conseiller en location, voire même avec un résident ou un membre de sa famille pour obtenir leur avis sur leur expérience de vie ou de travail à la résidence.



QUELLES QUESTIONS DEVRAIS-JE POSER AU MOMENT DE VISITER UNE RÉSIDENCE POUR RETRAITÉS?

Pendant votre visite, il est important de poser des questions pour lesquelles il n'est pas possible d'avoir de réponse en faisant le tour des lieux. Vous aurez ainsi une meilleure idée de la vie dans la résidence. Comme vous aurez beaucoup de choses à voir et d'informations à assimiler, voici quelques exemples de questions qui vous aideront à déterminer si la résidence répond à vos besoins et à vos attentes:



QUELLES OPTIONS DE SOINS ET D'HÉBERGEMENT OFFREZ-VOUS?

Expliquez votre situation et voyez si la résidence est en mesure de répondre à vos besoins uniques et à vos préférences.



QUELLES INSTALLATIONS AVEZ-VOUS?

C'est une question importante, surtout si vous avez un passe-temps particulier auquel vous souhaitez vous adonner en emménageant à la résidence, comme le jardinage ou la natation.



EST-CE POSSIBLE D'AVOIR UN EXEMPLE DE MENU OU DE CALENDRIER D'ACTIVITÉS?

Vous aurez ainsi la possibilité d'avoir un aperçu de l'emploi du temps des résidents et de ce qu'ils mangent. N'hésitez pas non plus à demander si vous pouvez rester pour le repas afin d'évaluer vous-même la qualité des repas.



EST-CE POSSIBLE DE MODIFIER MES SERVICES SELON L'ÉVOLUTION DE MES BESOINS?

Il est important de savoir s'il est possible pour un résident d'ajouter des services à son forfait de sorte qu'il n'ait pas à déménager si sa situation changeait.



CONSEILS POUR FACILITER VOTRE TRANSITION

Comme pour tout changement dans la vie, quitter la maison qu'on aime tant pour un nouvel environnement rempli de nouvelles personnes et de nouvelles expériences peut causer des inquiétudes et de l'appréhension. Néanmoins, il est important de savoir que de tels sentiments sont naturels et qu'ils s'apaiseront dès que vous serez confortablement installé. Voici quelques conseils qui devraient vous aider à rendre votre transition plus agréable :

PLANIFIEZ VOTRE DÉMÉNAGEMENT VERS UN ESPACE PLUS PETIT

Il peut sembler intimidant au départ de devoir choisir les objets et les meubles que vous apporterez avec vous et ceux que vous donnerez, mais sachez que ce processus facilitera grandement votre déménagement. Procédez une pièce à la fois. Donnez tous les objets dont vous ne voulez plus et faites cadeau aux membres de votre famille des objets trop gros ou nombreux pour votre nouvelle demeure, qui pourraient les intéresser. Demandez l'aide de votre famille pour alléger votre tâche.



PRÉSENTEZ-VOUS AU PERSONNEL ET AUX AUTRES RÉSIDENTS

Apprenez à connaître certains membres du personnel et résidents. Ainsi, vous vous sentirez plus rapidement à l'aise dans votre nouvel environnement. Présentez-vous aux employés et aux résidents avec lesquels vous n'avez pas encore fait connaissance et, si vous ne savez pas où vous asseoir pour le repas ou comment vous joindre à une activité, demandez conseil à un employé en qui vous avez confiance. Le personnel connaît tous les résidents et sera en mesure de vous présenter des gens qui partagent les mêmes intérêts que vous ou votre sens de l'humour.



CONSEILS POUR FACILITER VOTRE TRANSITION

...suite

INVITEZ VOS AMIS ET LES MEMBRES DE VOTRE FAMILLE À VOUS RENDRE VISITE

Une autre excellente façon de vous sentir bien est d'accueillir des amis et de la famille dans votre nouvelle demeure. Invitez-les à se joindre à vous pour le repas de midi ou du soir à la salle à manger ou réservez une salle à manger privée (s'il y en a une) pour souligner ou fêter un événement. Si vous êtes réticent à essayer une nouvelle activité à la résidence, pourquoi ne pas demander à un ami de se joindre à vous pour briser la glace?



PARTICIPEZ AUX ACTIVITÉS

L'une des meilleures façons de faire des rencontres est de participer aux programmes, aux activités et aux sorties organisés par la résidence. Même si vous sentez le besoin de vous retrouver seul dans votre chambre après votre déménagement, mettez-vous au défi de participer à un tournoi de cartes, à une soirée de cinéma ou à un voyage organisé dans la communauté. Vous verrez, vous vous ferez des amis en un rien de temps et sans même essayer.



DONNEZ-VOUS SIX MOIS

Certaines personnes ont besoin de trois à six mois pour se sentir parfaitement à l'aise dans un nouvel environnement. Ainsi, ne vous découragez pas si vous avez besoin de temps pour vous adapter. Cette période d'adaptation est normale; tous doivent la traverser, du plus timide au plus sociable. En un rien de temps, vous deviendrez celui ou celle qui aidera un nouveau résident à s'installer.



A photograph of an elderly couple sitting outdoors. The woman in the foreground has short, styled white hair and is wearing a green corduroy jacket over a white top. She is smiling broadly, showing her teeth. The man behind her has white hair and is wearing a blue button-down shirt. He is also smiling. They appear to be sitting on a wooden bench or table. The background is a soft-focus outdoor setting with green foliage and a bright sky.

ÊTES-VOUS PRÊT À EXPLORER LES OPTIONS DE RETRAITE OFFERTES PAR CHARTWELL?

Si vous croyez être prêt pour la vie en résidence et aimeriez commencer à explorer les résidences pour retraités de Chartwell dans la région de votre choix, consultez le site **chartwell.com** ou appelez-nous au **1 855 461-0685** pour trouver la résidence la plus près de chez vous. Vous pourrez ensuite nous téléphoner pour obtenir d'autres renseignements (au besoin), planifier une visite et un repas (gratuit) et avoir un avant-goût de la vie dans nos résidences.



NOTES
