

## Soins de santé à distance

De nos jours, de nombreux membres d'une même famille vivent dans différentes villes et différents pays. Particulièrement à Montréal, les cas d'enfants ayant quitté la province en y laissant leurs parents âgés ne sont pas rares. Voici quelques conseils pour vous aider à mieux gérer les soins de santé à distance.

### Pensez de manière proactive lorsque vous êtes avec eux!

Anticipez les besoins de vos parents, tels que les soins personnels, le bain, l'épicerie, la préparation des repas, etc.

### Développez un réseau de personnes aidantes

Il est pratiquement impossible de prendre soin seul d'un parent âgé, surtout à distance. Bâissez une équipe locale composée de professionnels de la santé et de personnel soignant, de membres de la famille, ainsi que de ressources informelles.

### Découvrez vos ressources communautaires et appuyez-les

Assurez-vous d'identifier et de connaître toutes les ressources communautaires locales qui peuvent aider les personnes âgées et préparez-vous à soutenir activement vos aînés, même de loin.

### Tenez des registres détaillés

En tant que préposé de soins de santé à distance, il est essentiel de connaître le qui, quoi, où, quand et pourquoi de toutes les questions d'ordre médical, financier et personnel. Cela comprend avoir les numéros de téléphone actuels et les adresses électroniques de tous les fournisseurs de soins de santé.

### Restez en contact

Les choses peuvent changer rapidement. Les prises de contact régulières et les visites périodiques sont donc cruciales. Assurez-vous que vos proches puissent profiter de suffisamment d'interaction sociale sur le plan local.

## Caring from a Distance

Today, many family members live in different cities and countries. Particularly for Montreal, it is not unusual for adult children to have moved out of province, leaving aging parents here. Here are some tips on how to best manage long distance care.

### Think proactively when you're here!

Think about things your parent will need help with, such as personal care and bathing, grocery shopping, meal preparation, and so on.

### Expand your circle of care

When looking after an elderly parent, it is impossible to do it alone—especially from afar. Work on building a reliable local team of both healthcare professionals and caregivers as well as family/ informal resources.

### Get to know community resources, be an advocate

Make a conscious effort to identify and get to know all the local community resources that can help seniors. And be prepared to become an active advocate for your seniors even from afar.

### Keep detailed records

As a long-distance caregiver, it remains essential to know the who, what, where, when and why of all medical, financial and personal circumstances. This includes having current phone numbers and email addresses of all healthcare providers.

### Keep in touch

Things can change quickly, so regular check-ins and periodic visits are crucial. Ensure your loved ones are getting enough social interaction locally.



