



Une épouse âgée

Alice Jeanneret, 83 ans,
proche aidante retraitée

“ Depuis que mon mari est rentré de l'hôpital, je dois l'aider pour tout ce qu'il ne peut plus faire lui-même. ”

Une épouse âgée dans le rôle de proche aidante

Il s'agit de personnes âgées s'occupant quotidiennement de leur conjoint et conjointe vieillissante. Ces proches aidantes et proches aidants sont pour la plupart en relative bonne forme physique et mentale, mais certaines ou certains d'entre eux souffrent également de problèmes de santé.

Généralement, ce rôle est assumé de manière progressive à cause du vieillissement de la personne aidée, mais cette responsabilité doit parfois être acceptée du jour au lendemain à la suite d'un événement particulier. Le cercle d'amis de ces proches aidantes et proches aidants se rétrécit d'année en année et, lorsqu'elles n'ont pas d'enfants ou que ceux-ci ne vivent pas à proximité, ces personnes se sentent souvent esseulées.

Madame Jeanneret, vous vous occupez de votre mari depuis qu'il a des problèmes de santé. Décrivez-nous votre quotidien à la maison, avec lui.

Mon mari a été victime d'une attaque cérébrale il y a deux ans. Dès le début, le pronostic des médecins n'était pas encourageant. Après être resté à l'hôpital quelques semaines, il a pu rentrer à la maison. Mais depuis ce moment, son état de santé s'est rapidement dégradé. Mes tâches de soin et d'assistance se sont alors intensifiées au fil des mois. Cela fait maintenant une année et demie que je m'occupe de lui tous les jours.

Ce que je trouve particulièrement difficile, c'est le fait que plus le temps avance, moins mon mari peut rester seul à la maison. Il a aussi de plus en plus de peine à contribuer aux tâches du quotidien. Il y a un an, il était encore capable de se lever et de s'habiller tout seul. Aujourd'hui, il a de la peine à se pencher et je dois l'aider à enfiler ses vêtements. Pour le moment, je parviens encore à l'assister pour ce qui est de son hygiène personnelle. Ce qui complique beaucoup la chose est que je n'ai plus beaucoup de force moi-même, et que je suis constamment inquiète de ne pas pouvoir intervenir s'il fait une chute. En tant que proche aidante vieillissante, je suis moi-même de plus en plus limitée en raison de mes pertes de mémoire.

Aujourd'hui, je m'occupe en permanence de mon mari. Cela commence dès le matin avec le réveil et le déjeu-

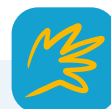
ner, et cela se termine le soir avec sa toilette et le coucher. La nuit, j'ai parfois du mal à trouver le sommeil, car je m'inquiète pour lui. Une dame vient lui faire les soins à domicile deux fois par semaine; j'en profite alors pour me rendre à pied au supermarché pour faire des courses. Lorsque mon mari a un rendez-vous chez le médecin, je dois m'organiser avec mes enfants ou un service de transport, car je n'ai plus de voiture. Il va aussi une fois par semaine au foyer de jour. C'est à ce moment-là que je vais prendre un café avec une amie ou que je me rends chez la coiffeuse. Même s'il m'est agréable d'avoir un peu de temps pour moi, je pense toute la journée à lui et je suis heureuse de le retrouver le soir pour regarder la télévision avec lui.

Même si mes enfants viennent nous rendre visite de temps en temps, je me sens parfois un peu seule. J'ai une amie proche, mais malheureusement elle a désormais de la peine à marcher. On ne peut donc se voir que rarement.

Sur quel type de soutien pouvez-vous actuellement compter pour la prise en charge de votre mari ?

AROSS m'a apporté un soutien précieux au début de la prise en charge de mon mari. Aujourd'hui, nous recevons l'Aide et les Soins à domicile deux fois par semaine pour ses médicaments et ses soins corporels. De plus, mon mari va une fois par se-

maine au foyer de jour, ce qui me permet de me reposer un peu. J'ai aussi pu déléguer la gestion de nos finances à ma fille. C'est elle qui s'occupe de nos papiers et de nos factures.



Besoins personnels

- Des offres de soutien de prestataires locaux
- Des offres de soutien peu coûteuses, voire gratuites, facilement accessibles et sans obstacles administratifs majeurs
- Un besoin d'être informée sur le système social (p. ex. à propos de l'AI ou des aides financières)
- Un besoin de soulagement et de régénération. Par exemple avoir la possibilité de partir occasionnellement en vacances
- Des structures d'urgence en cas de situations exceptionnelles

la télévision. Heureusement, elle peut compter sur ses petits-enfants qui lui rappellent comment fonctionne la télécommande. Parfois, ils apportent une tablette pour lui montrer des vidéos sur internet ou pour appeler des membres de la famille par vidéoconférence. Ce sont des moments que Madame Jeanneret apprécie. Elle se sent par ailleurs rassurée depuis que son mari porte au poignet une montre équipée d'une alarme.

Applications mobiles utilisées



Pour Alice Jeanneret, l'application mobile devrait :

- Proposer une aide d'urgence, par exemple si son mari faisait une chute ou si elle tombait malade et ne pouvait plus assumer son rôle de proche aidante.

Madame Jeanneret a plutôt pour habitude de chercher du soutien par le biais d'appels téléphoniques. Elle pense cependant qu'une application mobile pourrait être utile lors de situations exceptionnelles, par exemple pour trouver un service de garde d'urgence pour son mari. Madame Jeanneret n'est cependant pas certaine d'arriver à faire fonctionner cette application sans l'aide de ses enfants ou petits-enfants.

Équipement informatique

Madame Jeanneret ne se sert pas de beaucoup d'appareils informatiques. Elle possède un smartphone, mais ne l'utilise que pour passer des appels ou regarder des photos. Elle ne dispose d'aucun ordinateur ; en revanche, elle regarde souvent

“ Quand ma petite-fille vient manger chez moi à midi, j'en profite pour lui dire : «Écoute, Sylvie, j'ai un petit problème avec mon téléphone.» Elle le règle alors et m'explique certaines fonctionnalités. ”