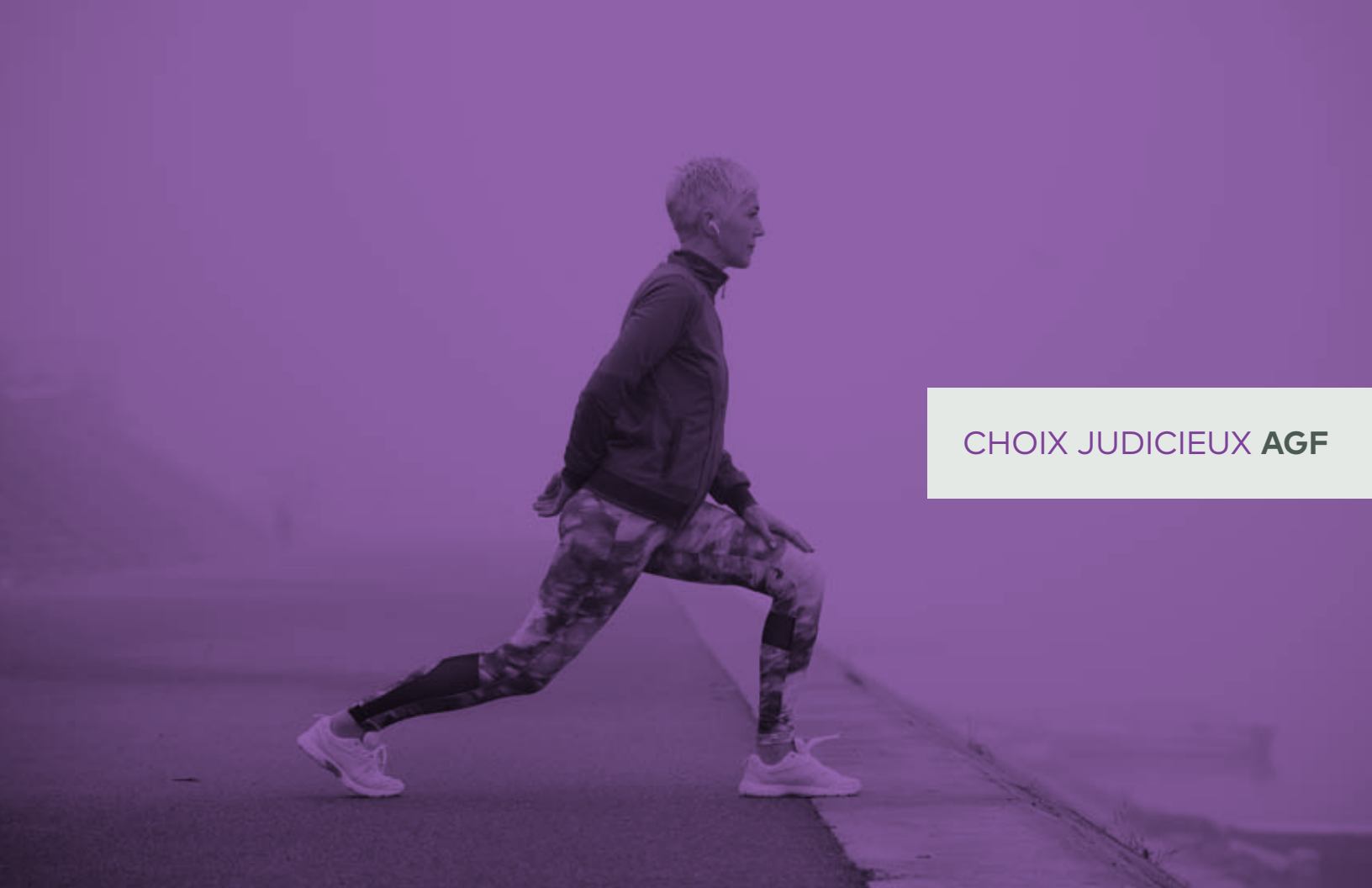




CHOIX JUDICIEUX **AGF**

Prendre soin de la population vieillissante

**Les Canadiens vivent plus
longtemps à la retraite –**

Préparez vos soins de santé à long terme





Table des matières

- 02 Tendances en matière de santé
- 04 Logement
- 06 Finances
- 08 Options de soins à domicile
- 10 Options d'aide à la vie autonome
- 12 Famille
- 14 Mesures préventives

Les gens vivent plus longtemps

Les gens de partout dans le monde vivent plus longtemps et passent donc plus de temps à la retraite. Ils prennent des vacances, se lancent dans de nouveaux passe-temps, travaillent à temps partiel, font du bénévolat et passent plus de temps avec leur famille.

Notre santé, et par conséquent notre mode de vie, change considérablement au cours de notre septième, huitième, neuvième décennie et au-delà, et la retraite que vous envisagiez pourrait ne pas se réaliser. La plupart d'entre nous connaîtront des problèmes de santé qui feront grimper nos dépenses – qu'ils soient liés à la maladie ou tout simplement à l'âge. La croissance des dépenses pourrait être attribuable au besoin en soins à domicile ou à un déménagement dans une résidence-services.

Bien qu'il soit essentiel de veiller à disposer d'assez de placements pour maintenir notre mode de vie actuel à la retraite, il devient de plus en plus clair qu'il faut également prévoir les problèmes qui surviendront à mesure que notre santé décline avec l'âge, y compris les questions de logement, de finances et de famille.



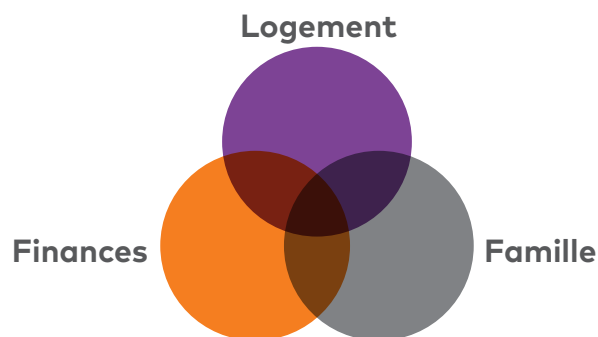
Tendances en matière de santé

Comme la période passée à la retraite dure plus longtemps, les probabilités d'être confronté à des problèmes de santé sont accrues. La santé générale se détériore habituellement avec l'âge : les maladies chroniques affectent plus gravement le corps et les blessures engendrées par les chutes, par exemple, deviennent plus fréquentes et causent davantage de dommages. L'indépendance peut être menacée et la mobilité et les fonctions peuvent devenir limitées.



Les questions de santé ont des répercussions énormes

À l'accroissement des probabilités de problèmes de santé qui apparaissent souvent avec l'âge viennent s'ajouter les incidences des questions portant sur le logement, les finances et la famille.



Avertissement : écart de financement à l'horizon

Une étude menée en 2014 pour la Financière Sun Life Canada par Ipsos Reid² suggère que deux tiers des Canadiens déclarent que leur plus grande inquiétude face au vieillissement porte sur la santé, mais moins du quart d'entre eux ont prévu ou ont fait des économies pour couvrir les coûts de soins de santé à la retraite.

Bon nombre de personnes comprennent déjà l'importance de se préparer aux urgences de façon proactive pendant leurs années de travail, mais réalisent seulement maintenant le besoin de faire de même durant leurs années à la retraite.

La société pourrait être aux prises avec une montée de la maladie d'Alzheimer et de la démence. Aux États-Unis¹, une personne sur huit âgée de plus de 65 ans souffre actuellement d'Alzheimer; d'ici 2050, près de 16 millions d'Américains pourraient vivre avec cette maladie si aucun traitement n'est découvert. L'Alzheimer est une maladie imprévisible à dégénération lente qui endommage les cellules nerveuses du cerveau et affecte la mémoire, l'habileté de raisonnement et la capacité de s'acquitter des tâches de la vie quotidienne.

Entre temps, le risque d'être frappé par la démence double tous les cinq ans après l'âge de 60 ans, ce qui veut dire que 20 % des personnes âgées de plus de 80 ans en souffrent. De plus, un autre groupe de 30 % d'aînés de plus de 80 ans souffriront d'atteinte cognitive sans démence (ACSD) caractérisée par une perte des capacités à certains niveaux rendant difficile la prise de décisions financières importantes.

Les Canadiens doivent examiner de près toutes les réalités de la retraite et discuter des questions pertinentes avec leurs conseillers financiers et leurs familles bien avant que la vieillesse devienne une préoccupation.

¹ Sources : Bureau du recensement des États-Unis, Association de la maladie d'Alzheimer

² Financière Sun life Canada, rapport 2014 sur l'Indice de mieux-être des Canadiens



Logement

Il existe au Canada une idée fausse monumentale selon laquelle les gens prendront leur retraite et continueront de vivre confortablement et en bonne santé dans leur maison payée et avec des dépenses de subsistance minimales. Lorsque nous envisageons la retraite, nous pensons souvent aux premières années lorsque la santé est relativement bonne plutôt qu'à la retraite avancée lorsque nous aurons vraisemblablement connu un problème de santé qui nuira à notre capacité à vivre de manière autonome.



Les Canadiens plus âgés et le logement⁴

- Les pré-aînés (soit les personnes entre 55 et 64 ans) représentaient 11,6 % de la population en 2006 et devraient constituer un pourcentage semblable (11,4 %) en 2036. En 2006, 56,2 % de ces citoyens qui habitaient dans leurs maisons n'avaient plus d'hypothèque.
- Les jeunes aînés (soit les personnes entre 65 et 74 ans) représentaient 7,2 % de la population en 2006 et devraient constituer 11,0 % de la population en 2036. En 2006, 75,8 % de ces citoyens qui habitaient dans leurs maisons n'avaient plus d'hypothèque.
- Les aînés plus âgés (soit les personnes entre 75 et 84 ans) représentaient 4,8 % de la population en 2006 et devraient constituer 8,8 % de la population en 2036. Bien que le pourcentage de ménages propriétaires soit plus bas dans ce groupe d'âge (67,9 %), une plus grande proportion de ces ménages n'avaient plus d'hypothèque (86,3 %). Seulement un peu plus de la moitié de ce groupe (50,6 %) habite toujours dans une maison individuelle et près du cinquième (19,8 %) vit dans un immeuble à appartements comptant moins de cinq étages.
- Les aînés les plus âgés (soit les personnes de 85 ans et plus) représentaient 1,6 % de la population en 2006 et devraient constituer 3,8 % de la population en 2036. Une forte proportion de ce groupe d'âge n'habitera plus dans des maisons privées, que ce soit à titre de propriétaires ou de locataires, mais plutôt dans des établissements de soins spéciaux ou des hôpitaux.

Le logement représentera l'un des changements les plus importants de votre vie lorsque vous serez plus âgé. Déciderez-vous de louer? D'acheter? De déménager dans une maison plus petite? De déménager dans une maison plus grande pour héberger une personne soignante? D'emménager avec votre famille? De déménager dans une résidence-services?

Selon un rapport de 2012 de la Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL)³, la majorité des Canadiens plus âgés, c'est-à-dire ceux de plus de 55 ans, jouissent d'une sécurité financière vu leurs revenus stables et leurs maisons sans hypothèque. Environ 85 % des Canadiens plus âgés préféreraient rester dans leurs maisons. Cependant, le rapport souligne qu'à mesure que les Canadiens avancent en âge, leurs maisons auront sans doute besoin de rénovation, ou ils devront

déménager dans un secteur urbain convivial pour les piétons ou dans un immeuble à appartements de faible hauteur pour ne pas avoir à se soucier de l'entretien immobilier, ou avec un membre de la famille ou dans une résidence-services.

En vérité, plus vous vivrez longtemps, moins grandes seront vos probabilités de passer toute votre retraite dans une habitation sans hypothèque. Le logement pourrait en fait représenter la dépense la plus élevée de votre retraite. En 2012, un sondage auprès des consommateurs américains⁵ a révélé qu'en moyenne, 36 % du revenu de retraite sert aux dépenses en logement. Il est donc impératif de discuter des différentes options avec votre famille bien avant qu'une crise survienne pour éviter les décisions précipitées.

³ Source : *Le logement des aînés au Canada : Le guide du marché des plus de 55 ans. Volume 1, Comprendre le marché.* Société canadienne d'hypothèques et de logement, 2012

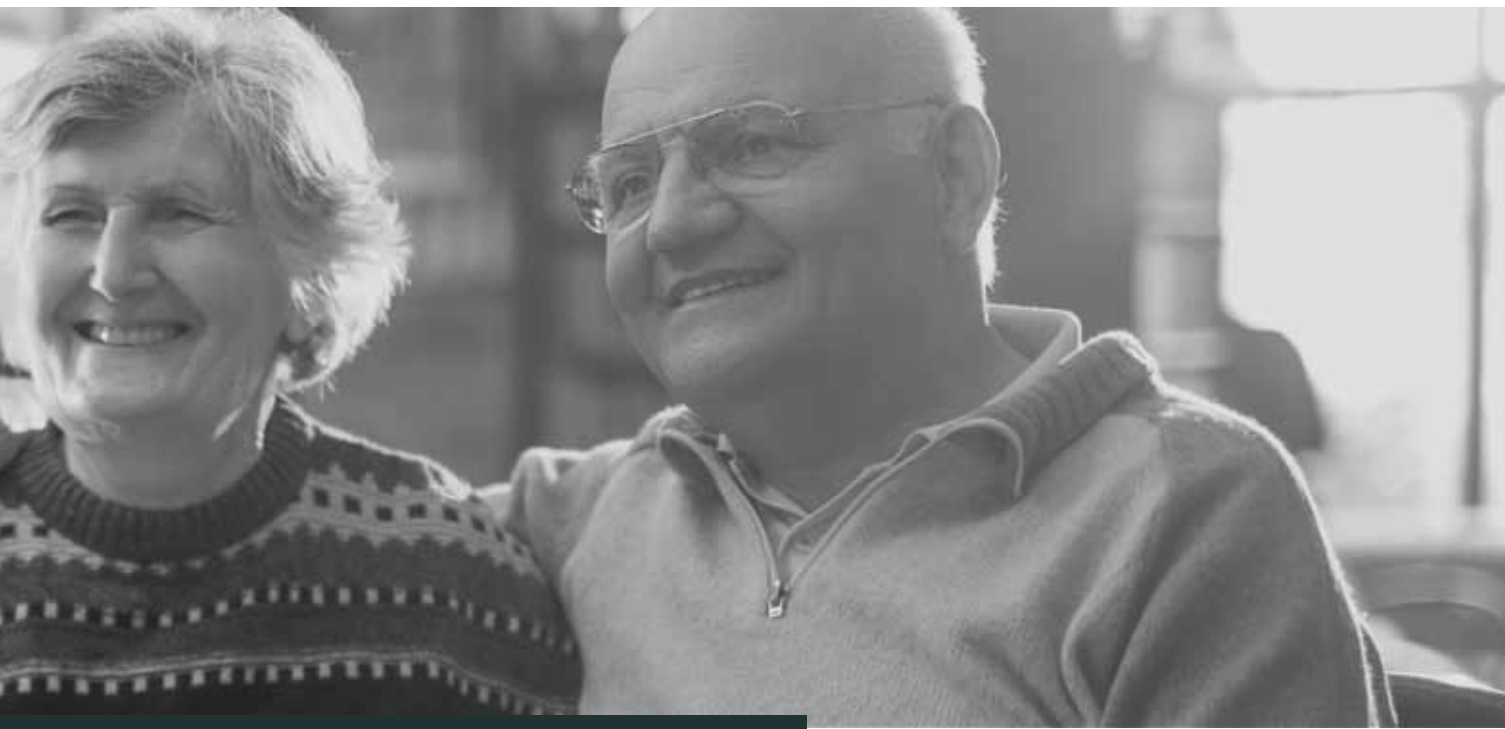
⁴ Idem

⁵ Source : Bureau des statistiques de la main-d'œuvre, sondage sur les dépenses des consommateurs, 25 septembre 2012



Finances

Aujourd'hui, la femme moyenne qui prend sa retraite à 65 ans peut s'attendre à vivre encore 19,9 ans, alors que l'espérance de vie moyenne d'un homme de 65 ans est établie à 16,1 ans. Trouver les ressources financières pour soutenir ces années devient de plus en plus difficile. Bon nombre d'entre nous profiteront de la couverture offerte par les régimes d'assurance-maladie provinciaux, mais à long terme, elle pourrait ne pas suffire pour défrayer les coûts supplémentaires liés aux médicaments sur ordonnance ou aux soins à domicile requis en raison du vieillissement.



Il faut aussi tenir compte de la probabilité d'une maladie chronique ou aiguë qui aura des répercussions négatives sur la qualité de vie et qui pourrait contribuer à la chute des fonctions et à la perte de la capacité à vivre de manière autonome dans votre domicile. Si vous avez décidé de rester à la maison, certains facteurs financiers doivent être pris en considération, y compris :

- Services de soins à domicile (consultez la section Options de soins à domicile, page 8)
- Préparation et livraison de la nourriture
- Systèmes de sécurité et d'alerte médicale à la maison
- Services à l'intérieur du domicile – entretien ménager, services de nettoyage
- Services à l'extérieur du domicile – déneigement, jardinage, entretien
- Transport – aux établissements de soins de santé, banques, épiceries
- Aide en cas de perte de mémoire
- Impôts fonciers

Et si vous restez dans votre maison, il vous faudra peut-être rénover pour équiper les salles de bains de barres d'appui, ajouter un banc de douche, modifier l'entrée de la douche ou même permettre l'accès par fauteuil roulant et aménager une chambre principale au premier étage. Les coûts varieront et pourront être considérables.

Par exemple, pensez aux dépenses possibles suivantes :

- Lit d'hôpital électrique.....de 3 000 \$ à 5 000 \$
- Appareil de distribution contrôlée des médicaments.....800 \$
- Siège élévateur de bain1 200 \$
- Marchettede 100 \$ à 450 \$
- Rampes.....de 200 \$ à 8 000 \$
- Scooterde 2 400 \$ à 5 000 \$

En planifiant de manière appropriée, vous aurez des entrepreneurs qui seront prêts à commencer les travaux lorsque les rénovations deviendront nécessaires. Dans ce cas, il est préférable de demander la participation de la famille pour que les entrepreneurs soient soigneusement choisis.

S'il vous faut déménager dans une résidence-services, n'oubliez pas que les établissements publics peuvent avoir de longues listes d'attente et que les établissements privés peuvent coûter de 2 000 \$ à 10 000 \$ par mois. Ici encore, la préparation aide à réduire le niveau de stress des personnes qui prennent les décisions.

Les moyens de transport constituent aussi des facteurs importants à prendre en considération. En santé, vous pouvez réduire les coûts en conduisant à vos rendez-vous chez le médecin, mais en vieillissant, il vous faudra payer pour prendre un taxi ou embaucher des conducteurs – ce qui peut s'avérer dispendieux – ou dépendre de la famille.



Options de soins à domicile

Les **fournisseurs de services de soins à domicile** s'acquittent des tâches domestiques légères comme la lessive, la préparation des repas, l'entretien ménager général et le magasinage. Leurs services ont pour but l'entretien de votre domicile plutôt que d'offrir une aide aux soins personnels.

Les **aides de soins à domicile** s'occupent des activités courantes de la vie telles sortir du lit, prendre un bain, s'habiller et préparer un repas. Certaines personnes ont reçu une formation spéciale qui les qualifie pour fournir des services plus complexes sous la supervision d'un professionnel en soins infirmiers.

Les **infirmiers visiteurs** fournissent des soins spécialisés selon votre état de santé et le traitement requis. Divers types de soins peuvent être offerts.

Un hôpital peut incorporer des soins sociaux à votre programme en assignant un travailleur social si une aide supplémentaire est recommandée après un séjour à l'hôpital. Le travailleur social vous guidera dans les différents processus et les documents requis pour demander des services ou encore vous aidera à trouver des groupes de soutien.

Vous ou votre famille pouvez conclure une entente avec une entreprise privée de **gestionnaires de soins gériatriques**. Le gestionnaire de soins prend les rendez-vous et interagit avec les fournisseurs de soins de santé et les assureurs. Il surveille tous ces services pour s'assurer que vous recevez les soins appropriés.

Les **services de jour pour adultes** soutiennent les personnes soignantes qui ont besoin d'un répit et procurent un endroit où aller pour recevoir des soins sécuritaires et adaptés dans un environnement chaleureux. Le terme centre de jour pour adultes englobe trois différents types de services de jour :



Exemples de coûts des établissements publics de soins de longue durée en Ontario (2017)⁶

Type d'hébergement	Tarif quotidien	Tarif mensuel
Séjour de longue durée (avec services de base)	59,82 \$	1 819,53 \$
Séjour de longue durée (chambre à deux lits)	72,12 \$	2 193,65 \$
Séjour de longue durée (chambre individuelle)	85,45 \$	2 599,11 \$
Séjour de courte durée	38,72 \$	s.o.

1. Activités et bricolage
2. Activités sociales avec services spécialisés d'infirmiers, de thérapeutes, de travailleurs sociaux, etc.
3. Services conçus spécialement pour prendre soin des patients souffrant de la maladie d'Alzheimer. Le personnel supervise la prise de médicaments, sert des collations et des repas chauds, offre des services de physiothérapie ou d'ergothérapie et organise des activités sociales.

Les **services d'accompagnement** sont offerts par un personnel non médical rémunéré au salaire horaire pour tenir compagnie et réconforter les personnes qui, pour des raisons médicales ou de sécurité, ne peuvent être laissées seules à la maison. La plupart des accompagnateurs offrent un service de gardiennage et certains peuvent contribuer aux tâches domestiques.

Les **préposés aux soins personnels** embauchés par l'entremise d'une agence ou au privé demandent de 20 \$ à 30 \$ l'heure, mais certaines agences peuvent réduire les taux si le nombre d'heures requises est élevé. Les infirmiers autorisés coûtent de 40 \$ à 69 \$ l'heure, alors qu'une personne soignante résidente à temps plein peut coûter de 1 900 \$ à 3 500 \$ par mois en plus du gîte et du couvert.

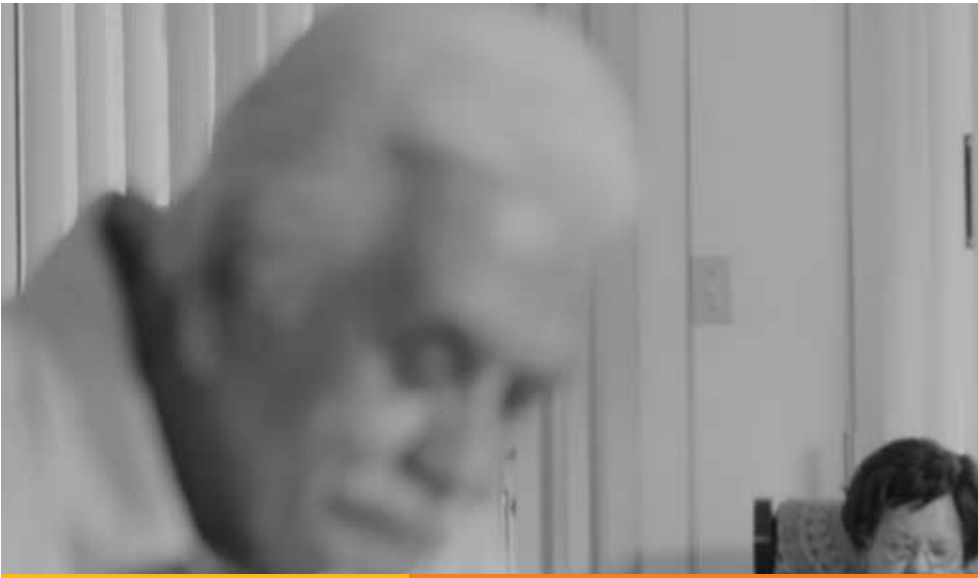
Si vous avez besoin de soins 24 heures par jour, il vous faudra peut-être deux ou trois personnes soignantes à temps plein. Les lois provinciales sur le travail imposent un nombre maximal d'heures de travail par jour, des taux de rémunération pour heures supplémentaires et des congés.

Il existe aussi d'autres programmes de soutien. Dans certains cas, les travailleurs de soutien se rendent à votre domicile, mais le nombre d'heures qu'ils peuvent passer avec vous est limité. En Ontario, par exemple, le Centre d'accès aux soins communautaires (CASC) peut envoyer un travailleur de soutien à votre domicile à raison de trois heures par jour ou de 90 heures par mois. Bien que ces personnes soient d'une aide précieuse, la responsabilité du reste des tâches demeure lourde pour votre famille.

Si vous êtes incapable de rester dans votre maison, il vous faudra peut-être déménager dans une résidence-services. Les listes d'attente souvent longues des établissements publics risquent d'alourdir le fardeau sur vos épaules et sur celles de votre famille selon les types de soins dont vous avez besoin.

⁶ Source : ministère de la Santé et des Soins de longue durée, Ontario, mai 2017

Options d'aide à la vie autonome



	Vie active	Vie autonome	Aide à la vie autonome
Pour qui?	Baby-boomers de 55 ans et plus. Ces établissements conviennent aux adultes actifs en santé qui commencent leur retraite et qui désirent un hébergement et des services dans un environnement sécuritaire avec une communauté de pairs. Ces résidents n'ont habituellement pas besoin d'aide pour les activités quotidiennes. Ces maisons et ces appartements construits spécialement à l'intention de cette population dans une communauté planifiée ou protégée sont réservés aux personnes âgées. Ils peuvent inclure des terrains de golf, des studios d'art et des endroits pour passe-temps similaires.	Adultes plus âgés autonomes. Ces établissements conviennent aux aînés qui désirent vivre dans une communauté de personnes du même âge aux intérêts similaires et veulent quelqu'un pour s'occuper de leurs tâches quotidiennes. Ces résidents sont en bonne santé physique et cognitive, mais ont besoin d'un peu d'aide pour certaines tâches telles la lessive, le transport et les repas.	Personnes âgées qui ont besoin d'un peu d'aide. Ces établissements conviennent aux résidents de tous les âges qui présentent certaines restrictions du point de vue de la santé physique ou cognitive. Les résidences-services sont conçues à l'intention des personnes qui ont besoin d'une aide sur place pour les soins personnels, les déplacements, la gestion des médicaments et le soutien.
Y reçoit-on des soins?	Aucun soin n'y est fourni. Des services hors site d'entretien et d'aide sont disponibles moyennant des frais supplémentaires.	Les repas et l'entretien ménager sont habituellement fournis avec peu ou pas de soins de santé. Des services hors site d'entretien et d'aide sont disponibles moyennant des frais supplémentaires.	Le soutien et les soins personnels quotidiens, les repas et la gestion des médicaments sont compris. Des services d'accompagnement peuvent être offerts moyennant des frais supplémentaires.



Soins de longue durée

Personnes âgées nécessitant des soins 24 heures par jour.

Ces établissements conviennent aux personnes âgées qui ont besoin de soins et de services de soutien quotidien 24 heures par jour en raison de leur condition physique ou état cognitif selon les critères d'admissibilité des organismes de services sociaux. Étant donné la vaste gamme de soins et les niveaux variés de services, y compris ceux adaptés aux patients atteints de la maladie d'Alzheimer et de démence, il s'agit d'une communauté idéale pour un grand éventail de personnes.

Soins et soutien 24 heures par jour tout inclus. Les soins personnels, l'hygiène et l'administration de médicaments sont compris. Les examens de routine chez le médecin peuvent aussi être compris. Des services d'accompagnement peuvent être offerts moyennant des frais supplémentaires.

Soins à domicile

Personnes nécessitant des soins supplémentaires à la maison ou dans une communauté de retraités.

Ce service convient aux aînés qui désirent rester à la maison et qui ont besoin du soutien d'un organisme de soins à domicile, y compris les personnes souffrant de maladies chroniques et celles se remettant d'une maladie ou d'une chirurgie. Les organismes facturent habituellement au taux horaire et fournissent une gamme de services médicaux et non médicaux comme des soins personnels, une aide aux tâches ménagères, la préparation des repas, le transport et le soutien social.

Divers types de soutien à domicile (entretien ménager, préparation des repas), de soins personnels (hygiène), d'accompagnement ou d'administration de médicaments peuvent être offerts à des coûts variés.

Lorsque vous évaluez les différents établissements de soins, posez les questions suivantes :

- L'établissement se conforme-t-il aux normes provinciales?
- Quels sont les agréments de cet établissement?
- A-t-il une politique de service rédigée?
- Les résidents semblent-ils heureux?
- Les résidents semblent-ils satisfaits du personnel et de l'établissement?
- Combien de membres du personnel sont-ils disponibles et quelle attitude générale adoptent-ils?
- L'établissement est-il conçu de manière à bien répondre aux besoins contemporains des aînés?
- L'établissement permet-il les animaux de compagnie?
- Les résidents peuvent-ils choisir quand et où ils mangent?
- La communauté est-elle propre et bien entretenue?
- Quels programmes de loisirs sont-ils offerts? Vous intéressent-ils?

N'oubliez pas qu'il vous faut être en bonne santé pour tenir ce genre de discussion et effectuer les recherches nécessaires pour prendre une décision éclairée – retarder la tâche peut vouloir dire que la décision sera prise pour vous lorsque vous serez en situation de crise.



Famille

Au-delà de la question du logement et des considérations d'ordre financier qui y sont souvent liées, les répercussions sur votre famille peuvent être considérables.

La famille doit prévoir vos besoins médicaux et en soins à domicile potentiels si vous décidez de rester à la maison, y compris déterminer qui s'occupera de vous. La tâche peut inclure assurer la surveillance tous les jours et vous conduire à vos rendez-vous.

On suppose souvent que la personne vivant le plus près de vous assumera les responsabilités de votre transport pour les rendez-vous chez le médecin et les courses alors qu'en réalité, le sujet doit faire l'objet de discussions proactives. Et si vous n'avez ni famille ni amis à proximité, vous devrez trouver un moyen de transport lorsque vous ne pourrez plus conduire. Les membres de la famille qui habitent plus loin pourront quand même vous aider : de nombreuses tâches peuvent être accomplies par téléphone.

Vos proches doivent périodiquement travailler ensemble pour dresser une liste de toutes les tâches de soins requis à ce moment. Ils peuvent ensuite décider de celles qui peuvent être accomplies à distance ou pendant une visite régulière prévue. Incitez les membres de votre famille à choisir des tâches et à se consulter.

Une surveillance continue

Si vous décidez de rester à la maison, il vous faudra quelqu'un pour évaluer régulièrement les éléments de votre domicile qui présentent des risques pour la sécurité. Cette personne devra procéder à une évaluation initiale, puis effectuer des contrôles réguliers de votre capacité à gérer l'environnement physique de votre foyer. Elle devra envisager l'achat d'équipement de sécurité et la reconfiguration de l'environnement selon vos besoins. De plus, elle devra examiner régulièrement votre habileté (et celle de vos personnes soignantes) à utiliser correctement les appareils de soutien physique, à vérifier votre équipement de sécurité et à résoudre tout problème qui pourrait survenir.



Les membres de votre famille devront commencer à communiquer et à discuter des changements à votre bien-être avec une équipe de soins de santé plus nombreuse régulièrement et à partager les responsabilités liées à la modification du plan de soins selon les besoins, y compris les changements aux médicaments. Cette équipe peut être composée d'une variété de personnes :

- Fournisseurs de soins à domicile
- Fournisseurs de soins communautaires
- Spécialistes
- Professionnels paramédicaux
- Pharmaciens communautaires

Incitez votre famille et vos personnes soignantes à créer un environnement positif où vous vous sentirez à l'aise de discuter de vos besoins et de vos inquiétudes, où vous vous ferez entendre et serez apprécié et où vous serez abordé de manière productive. Pour ce faire, ils doivent vous communiquer les renseignements relatifs à toute maladie qui survient et vous expliquer ses répercussions.

De cette façon, vos proches pourront suivre votre plan de soins et surveiller tous les symptômes. En restant aux aguets, ils peuvent s'assurer de votre capacité de continuer à vivre indépendamment dans votre maison.

Discutez de tous les aspects du logement – de votre désir de rester à la maison ou de déménager dans une

résidence-services, des moyens dont vous disposez pour payer votre logement, et ce, le plus tôt possible. Avisez votre famille qu'elle pourrait être obligée de combler les déficits pour soutenir les coûts liés aux soins à domicile ou au logement avec assistance. Selon votre état de santé, le fardeau financier – et émotionnel – pourrait être accablant pour ces personnes.

Abordez également la question du mandat en cas d'incapacité qui aidera vos personnes soignantes à respecter vos volontés dans le cas où vous ne seriez plus en mesure d'exprimer clairement vos désirs. Entamez le processus tôt puisqu'il peut être bien plus difficile à obtenir si vous avez commencé à montrer des signes de diminution des capacités mentales, par exemple, si l'on soupçonne l'apparition de la maladie d'Alzheimer.

Discuter du moment de déménager

Tout départ de la maison familiale sera significatif. Il est bon d'obtenir l'opinion de votre famille, mais tenez aussi compte de vos préférences. Sachez exactement ce qui compte le plus pour vous, que ce soit le maintien de vos liens sociaux, la proximité de vos médecins ou l'accès aux passe-temps que vous aimez. Si vous sollicitez la participation de vos proches, vous réussirez à avancer ensemble. À moins que votre santé immédiate ou votre sécurité soit en danger, vous devriez être la personne qui décide du moment de déménager plutôt qu'un membre de la famille.

Ceci étant dit, si l'un de vos proches (ou votre bénéficiaire désigné) conclut que votre sécurité est menacée parce que vous n'avez pas de soutien à la maison, cette personne peut décider de consulter votre médecin traitant, des amis et d'autres membres de la famille ou encore des professionnels pour leur demander de l'aider à discuter avec vous d'un déménagement dans une résidence-services.

Avant d'engager cette discussion, vous et votre famille devez penser à :

- Effectuer des recherches sur les différentes options et les comparer et souligner les problèmes que chacune pose
- Signer une procuration pour la gestion de vos finances et un mandat en cas d'incapacité
- S'informer sur la longueur des listes d'attente et les processus à suivre et discuter de qui s'occupera de vous entre le moment où la décision de déménager dans une résidence-services est prise et le moment où le déménagement a lieu
- Se renseigner sur les crédits d'impôt et les façons de réduire les dépenses, pour le soignant aussi, et l'admissibilité des coûts en soins de santé ou même ceux liés aux rénovations en raison d'incapacité liée à l'âge



Mesures préventives

Si vous connaissez une personne qui a moins de 40 ans, encouragez-la à :

- Commencer la planification d'assurance – les primes sont moins élevées lorsque nous sommes plus jeunes
- Choisir un médecin de famille
- Vérifier sa pression sanguine au moins tous les deux ans
- S'engager à adopter des habitudes-santé proactives, y compris manger sainement, faire régulièrement de l'exercice physique, dormir suffisamment, ne pas fumer, boire de l'alcool avec modération et porter une ceinture de sécurité
- Se renseigner sur les programmes de santé de l'employeur – certaines sociétés encouragent un mode de vie sain en fournissant, par exemple, des abonnements à un centre de conditionnement physique
- Commencer à cotiser à un fonds d'urgence, même si le montant est bas

Si vous connaissez une personne dans la quarantaine, encouragez-la à :

- Maintenir – ou à adopter – des habitudes-santé proactives
- Demander à son médecin de recommander les examens de routine, les tests de dépistage et les vaccins requis pour une personne dans la quarantaine – et suivre ses recommandations
- Prendre rendez-vous pour les bilans de santé annuels dans le but d'identifier et de traiter les maladies liées à l'âge comme le cancer de la peau causé par des années d'exposition aux rayons UV, le cancer du côlon et les problèmes ophtalmiques
- Connaître les signes d'une crise cardiaque
- Se renseigner sur les soins de longue durée et les assurances pour soins de longue durée
- S'informer sur les antécédents médicaux familiaux et transmettre ces renseignements au médecin de famille



Se préparer à la discussion initiale portant sur le vieillissement

Lorsque vous serez prêt à aborder le sujet du vieillissement avec votre famille, servez-vous de toutes les ressources à votre disposition – y compris votre conseiller financier – pour pouvoir poser les questions importantes et donner les bonnes réponses. Votre conseiller peut aussi suggérer des façons de lancer cette conversation quelquefois délicate.

Prochaines étapes

1. Consultez votre conseiller financier.
2. Prenez rendez-vous avec votre médecin de famille et autres fournisseurs de soins de santé pour bien connaître votre état de santé actuel.
3. Engagez le dialogue avec votre famille et préparez-vous de manière proactive pour certaines des décisions importantes.
4. Effectuez les recherches sur vos options de soins de santé et sur la manière de vous y préparer.

Souvenez-vous que vous n'êtes pas seul. De nombreuses ressources sont à votre disposition; communiquez avec les établissements de soins de santé provinciaux pour obtenir de plus amples renseignements.

[illegible]





Le vieillissement peut s'avérer une étape difficile, mais vous avez de l'aide. AGF propose des ressources pratiques qui vous aideront à vous préparer pour ces discussions avec les membres de votre famille. Pour en savoir davantage, consultez votre conseiller financier.

Le contenu du présent document est fourni à titre de renseignements d'ordre général seulement et ne constitue pas une opinion donnée aux investisseurs ou aux conseillers quant à la mise en œuvre du présent outil. Nous avons pris les mesures nécessaires pour nous assurer de l'exactitude de ces commentaires au moment de leur publication, mais cette exactitude n'est pas garantie. Les investisseurs devraient consulter leur conseiller financier, leur conseiller fiscal et leur avocat ou notaire, de même que des spécialistes en soins de santé pour obtenir de plus amples renseignements. AGF n'assume aucune responsabilité envers quiconque agit en fonction des renseignements communiqués dans le présent document.

^{MC} Le logo AGF et toutes les marques de commerce qui y sont liées sont des marques déposées de La Société de Gestion AGF Limitée utilisées aux termes de licences.

Date de publication : le 13 novembre 2017.