



Préparer les transitions de vie

Les transitions de vie : éléments déterminants du vieillissement.

De multiples transitions sont vécues : retraite, déménagement, deuil, devenir un proche aidant, perdre l'autonomie. S'y préparer aide au bien-être et à la résilience.



Ingrédients

- **Planifiez les moments de transition pour mieux vous adapter aux changements et maintenir une participation à la communauté;**
- **Préparez-vous bien aux transitions, car cela permet de conserver votre autonomie plus longtemps;**
- **Maintenez ou créez une routine de vie agréable pour favoriser votre santé : loisirs, bien-être, liens sociaux.**



Comment passer à l'action

Pour mieux vivre les changements à venir, entourez-vous et acceptez l'aide. Informez-vous sur les services existants dans votre communauté. Maintenez ou créez de nouveaux liens avec des personnes et leur communauté. Soyez indulgent : il est normal de vivre un mélange d'émotions liées aux différentes transitions de vie vécues telles qu'un déménagement, devenir proche aidant ou vivre un deuil.

Créez une routine de vie agréable en priorisant ce qui fait du bien : voir des amis, faire une marche, s'inscrire à une activité, participer à une conférence pour s'informer. Pour plus de bien-être, assurez-vous de bien manger et de bougez régulièrement.

Portrait

- Un peu plus d'une personne sur trois âgée de 65 à 74 ans a de la difficulté à réaliser ses activités de la vie quotidienne. Cela augmente avec l'âge à trois personnes sur quatre chez les 85 ans ou plus. Cette proportion a augmenté pour les 65 à 74 ans, mais elle est restée stable chez les 85 ans ou plus de 2016 à 2021.
- Environ une personne de 85 ans ou plus sur deux est veuve. C'est une proportion presque sept fois plus élevée que chez les 65 à 74 ans.

Pensez plus tôt à plus tard

Pensez plus tôt à plus tard offre l'occasion de réfléchir et de s'informer autour du thème du vieillissement afin de faciliter l'adaptation à toutes les étapes, du second projet de vie à la fin de vie. En plus d'offrir des conférences, des ateliers et de l'information, le programme *Pensez plus tôt à plus tard* a fait l'objet de trois saisons d'émissions diffusées sur MATv Sherbrooke et disponibles en ligne à <https://www.pensezplustot.org/>.



AQDR

Sherbrooke et région

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE DES DROITS DES PERSONNES PRÉRETRAITÉES, RETRAITÉES ET AÎNÉES

Rôle de la santé publique

La santé publique soutient la création de milieux de vie bienveillants, inclusifs et positifs pour la population aînée, accentuant ainsi les capacités d'adaptation individuelles permettant de vivre les transitions propres au vieillissement. Les acteurs locaux soutiennent différentes instances et politiques qui favorisent un meilleur vécu des transitions liées au vieillissement.

Vision d'avenir

La résilience des personnes aînées estriennes leur permet de vivre des transitions de vie avec dignité et confiance.

Le réseau de soutien communautaire et les ressources accessibles renforcent le « comment passer à l'action » aux transitions de vie importantes.

Impacts sur la santé



Santé physique

- Diminution de l'utilisation de médication



Santé cognitive

- Amélioration de la mémoire et de la concentration
- Atténuation des risques de démence



Santé psychologique

- Amélioration du sentiment de contrôle et de l'indépendance



Santé sociale

- Diminution de l'isolement
- Contribution au prolongement de l'autonomie

Pour aller plus loin

- Parce que la retraite se prépare autrement que financièrement : *La retraite : une transition de vie à planifier, un court feuillet explicatif sur les émotions liées aux changements et les actions à entreprendre.* <https://resilienceaineemtl.ca/wp-content/uploads/2023/10/Feuille-1-La-retraite-une-transition-de-vie-a-planifier.pdf>.
- Des informations claires sur différents thèmes. Que vous pensiez à la retraite, que vous y soyez déjà ou que vous y soyez depuis plusieurs années, vous pouvez choisir ce que vous souhaitez vivre. Des informations, des émissions, des conférences et des ateliers pour guider la réflexion et la planification. Pour demeurer acteur de notre vie : AQDR Sherbrooke et région : <https://www.pensezplustot.org>.
- Pour s'informer sur différents sujets : de comment passer à l'action à la retraite à la vie active de retraité : <https://www.fadoq.ca/estrie>.
- Pour vous accompagner dans votre réflexion tout en explorant différentes thématiques (rêves et aspirations, situation financière, autonomie, conversation avec l'entourage, etc.) : EMilia - Explorer son Milieu de vie Aîné aujourd'hui et pour l'avenir. <https://outilemilia.ca>.