

Penser à demain :

# Choisir où vivre en tant que personne âînée

Mini-guide





## PRÉCISIONS IMPORTANTES

Ce guide contient de l'information générale sur le droit au Québec. Pour des conseils adaptés à votre situation, contactez une professionnelle ou un professionnel du droit.

Ce guide est gratuit et fait pour être partagé !  
Vous pouvez l'imprimer ou le distribuer tel quel,  
mais vous ne pouvez pas le vendre ni le modifier.

© Propriété d'Éducaloï

Version septembre 2025.

Assurez-vous d'avoir en main la version la plus récente :  
[educaloi.qc.ca/publications](http://educaloi.qc.ca/publications)

## REMERCIEMENTS

Ce guide pour les personnes aînées a été réalisé avec la participation financière du gouvernement du Québec dans le cadre du programme Québec Amis des aînés (QADA) et le soutien financier du Fonds d'études notariales de la Chambre des notaires.

# But du guide

Dans ce guide, vous trouverez de l'information sur les différents endroits où vous pouvez vivre en vieillissant:

- ✓ si vous voulez rester chez vous,
- ✓ si vous n'êtes plus capable de rester chez vous.

## Où pouvez-vous vivre ?

Vous pouvez:

- rester chez vous, avec de l'aide,
- aller en résidence privée pour personnes âgées (RPA),
- aller en ressource intermédiaire (RI),
- aller en CHSLD.



**ATTENTION!** Les places sont limitées. Il faut parfois attendre pour avoir une place.

# Pour vous aider à choisir

Posez-vous ces 3 questions :

## 1. Est-ce que je peux tout faire moi-même, sans aide ?

Si la réponse est oui, vous êtes **autonome**.

Si la réponse est non, vous avez peut-être besoin d'un endroit qui fournit de l'aide.



Je peux me laver,  
cuisiner et prendre mes  
médicaments moi-même  
= **je suis autonome**.



J'ai besoin d'aide pour  
me laver ou marcher  
= **j'ai une perte  
d'autonomie**.

## 2. De quoi ai-je besoin comme aide ou services ?

Chaque endroit offre des services différents.

Par exemple :

- Je ne peux plus faire le ménage, je veux quelqu'un pour m'aider.
- J'ai besoin que quelqu'un me donne mes médicaments.
- Je ne peux plus cuisiner, je veux des repas livrés.
- J'ai besoin qu'on m'aide à me laver et à m'habiller.

## 3. Combien je peux payer ?

Certains endroits coûtent plus cher que d'autres. Regardez bien ce qui est inclus dans le prix.

# Rester chez vous



## C'est pour vous si...

- vous êtes encore assez autonome.
- vous voulez rester là où vous vivez en ce moment.

Pour vous aider à rester chez vous, vous pouvez avoir :



### De l'aide pour le ménage, l'épicerie, la lessive

Une entreprise reconnue par le gouvernement peut offrir un prix réduit. Pour plus d'informations sur ce programme, contactez la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) au 1 888 594-5155.



### Des soins de santé chez vous

Par exemple, vous pouvez avoir la visite d'une infirmière ou un infirmier, de l'aide pour vos médicaments ou de la physiothérapie.

Communiquez avec votre CLSC (centre local de services communautaires) pour le demander.



### Des repas livrés

Les popotes roulantes peuvent livrer des repas chauds chez vous.



### De l'aide pour payer votre logement

Vous voulez payer moins cher pour votre logement ? Vous pouvez recevoir de l'argent ou déménager dans un logement qui coûte moins cher.

#### Programme Allocation-logement

Si vous avez 50 ans ou plus, vous pourriez recevoir de l'argent pour vous aider à payer votre loyer.

Communiquez avec Revenu Québec pour en savoir plus sur ce programme.

#### Logement à bas prix (HLM)

C'est un logement avec un loyer plus bas. Vous payez environ 25 % de vos revenus. Par exemple, si vous gagnez 1 200 \$ par mois, votre loyer sera autour de 300 \$. Faites une demande à l'Office d'habitation de votre région.

# Vivre dans une résidence privée pour personnes aînées (RPA)



## C'est pour vous si...

- Vous êtes encore autonome, mais vous avez besoin d'un peu d'aide.
- Vous voulez de l'aide pour le ménage ou les repas.
- Vous avez les moyens de payer un loyer et des services.

C'est un endroit conçu pour les personnes aînées. Vous pouvez y louer une chambre ou un logement.

## Ce que vous pouvez avoir sur place :

- des repas,
- de l'aide pour le ménage,
- des loisirs et parfois du transport.

## Combien ça coûte ?

Vous payez un loyer chaque mois. Le prix dépend de la résidence et des services que vous voulez avoir. Vous signez un bail comme dans un appartement normal.

## Comment avoir une place ?

Vous choisissez votre résidence vous-même. Vous pouvez visiter plusieurs endroits avant de décider.

Si vous êtes locataire et devez déménager en résidence pour des raisons de santé, vous avez le droit de déménager même si votre bail n'est pas fini.

# Vivre dans une ressource intermédiaire (RI)



## C'est pour vous si...

- Vous avez besoin d'aide chaque jour (par exemple, pour vous lever ou vous habiller).
- Vous n'avez pas besoin de soins médicaux en tout temps.

## Ce que vous pouvez avoir sur place :

- des repas,
- de l'aide pour le ménage,
- des loisirs,
- de l'aide pour prendre vos médicaments,
- de l'aide pour vous laver et vous habiller,
- de l'aide pour vous lever, vous coucher et vous déplacer.

## Combien ça coûte ?

Dans une ressource intermédiaire, le coût dépend de vos revenus.

Vous pouvez calculer ce montant en ligne sur le site Web de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ).

## Comment avoir une place ?

Parlez-en à votre CLSC (centre local de services communautaires), à votre médecin ou aux personnes qui s'occupent de vous.

Si vous êtes locataire et devez déménager dans une ressource intermédiaire, vous avez le droit de déménager même si votre bail n'est pas fini.

# Vivre dans un CHSLD



## C'est pour vous si...

- Vous avez besoin de soins tous les jours.
- Vous ne pouvez plus vivre seule ou seul, même avec de l'aide.

C'est un endroit où il y a des soins 24 heures sur 24. Du personnel est toujours présent pour vous aider. Certains CHSLD sont publics, d'autres sont privés.

## Ce que vous pouvez avoir sur place :

- des repas,
- de l'aide pour le ménage,
- des loisirs,
- de l'aide pour prendre vos médicaments,
- de l'aide pour vous laver et vous habiller,
- de l'aide pour vous lever, vous coucher et vous déplacer.
- de la surveillance,
- des soins médicaux en tout temps.

## Combien ça coûte ?

CHSLD public	Le prix est fixé par le gouvernement, selon vos revenus.
CHSLD privé	Le prix est décidé par l'établissement.

## Comment avoir une place ?

Parlez-en à votre CLSC (centre local de services communautaires), à votre médecin ou aux personnes qui s'occupent de vous. Si vous choisissez un CHSLD privé, vous devez communiquer directement avec l'endroit.

Si vous êtes locataire et devez déménager en CHSLD, vous avez le droit de déménager même si votre bail n'est pas fini.

# Si, un jour, vous ne pouvez plus décider

## Est-ce qu'on peut vous forcer à déménager ?

Non, on ne peut pas vous forcer à déménager si vous êtes capable de comprendre et de décider vous-même. Vous avez le droit de choisir où vivre.

## Exprimer vos choix à l'avance

Vous pouvez dire à l'avance où vous aimerez vivre si, un jour, vous ne pouvez plus décider vous-même.

Vous pouvez :

- en parler avec vos proches,
  - choisir une personne de confiance pour décider à votre place.
- Il faut remplir un document qu'on appelle un **mandat de protection**.

## Et si vous n'avez rien prévu ?

Si vous n'avez rien prévu, une ou un proche peut demander au tribunal de choisir quelqu'un pour s'occuper de vous. Cette personne devra respecter vos besoins et vos choix. On appelle ça une **tutelle**.

# Qui appeler pour avoir de l'aide ?



Pour poser des questions sur votre santé

Appelez Info-Social :



811, option 2

Pour avoir de l'aide chez vous

Trouvez le CLSC (centre local de services communautaires) proche de chez vous :



[sante.gouv.qc.ca/  
repertoire-res-  
sources/clsc/](http://sante.gouv.qc.ca/reperoire-resources/clsc/)



Entrez votre code postal.

Pour des problèmes avec votre logement

Appelez le Tribunal administratif du logement (nouveau nom de la Régie du logement) :



514 873-2245  
(Montréal)



1 800 683-2245  
(Ailleurs au Québec)

Pour savoir combien coûte une RI publique ou un CHSLD public



Appelez la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) :

1 800 561-9749

Question droit?  éducaloi

[educaloi.qc.ca](http://educaloi.qc.ca)