



CENTRE HOSPITALIER DU HAUT ANJOU

Je rends visite à mon proche vivant en EHPAD

Il est parfois difficile pour les familles, les proches, de rendre visite à une personne âgée vivant dans une structure adaptée à leur âge et/ou à leur(s) maladie(s).

Voici quelques idées qui se veulent soutenantes dans la rencontre avec votre proche. L'idée étant de préserver le lien avec lui.

GARDER LE LIEN AVEC LA FAMILLE, L'ENTOURAGE

Pour préserver le contact avec votre proche, vous pouvez venir accompagné d'une autre personne – ou accompagner vous-même une autre personne - connue du résident (amis, aidants professionnels, ...). Cela facilitera les échanges.

Si un enfant vous accompagne, prenez de quoi l'occuper, ou un jeu à partager ensemble. L'enfant peut apporter un dessin, sa dernière photo de classe, etc... La personne âgée pourra ainsi converser avec l'enfant à partir de ces supports d'échange.

Vous pouvez venir avec des photos de vos dernières sorties / activités et raconter à votre proche. Vous pouvez également envoyer des photos, des cartes postales (en indiquant bien qui est sur la photo. Cela aide beaucoup les professionnels accompagnant votre proche). Vous pouvez également souscrire un abonnement à un magazine familial édité et envoyé à votre proche au rythme que vous choisirez (ex : Famileo, Neveo, Petitpotin, etc...)

SE RAPPELER DES SOUVENIRS

Regarder de vieilles photos est un bon moyen d'entrer en relation avec votre proche. Vous pourrez même peut-être apprendre des anecdotes encore inconnues !

Si votre proche est touché par une maladie de la mémoire, venez avec des photos de sa jeunesse. Ce sera plus facile pour lui de vous raconter l'histoire de cette photo ou de cette période. Vous pouvez aussi apporter des photos des lieux qu'il a visités ou habités enfant.



JOUER ENSEMBLE

Il peut s'agir de jeux de société (dominos, puzzles, belotte, ...) auxquels votre proche jouait ou de jeux de mots (fléchés, croisés, ...) qu'on peut facilement adapter à l'oral si votre proche ne peut plus écrire.

LIRE A HAUTE VOIX

Vous pouvez apporter des magazines dont la thématique intéresse votre proche, ou même, dont la thématique vous anime en ce moment. Si votre proche voit bien, échangez autour des photos.



La lecture permet de s'échapper loin des murs, de se plonger dans un autre univers. Vous pouvez faire la lecture à haute voix à votre proche, selon ce qu'il lisait auparavant. Vous pourrez échanger autour de cette lecture ou accueillir des manifestations de votre proche.

NOTER VOS VISITES

Il est possible que votre proche ne se souvienne plus des visites reçues. Vous pouvez inscrire les passages de chacun sur un cahier, un agenda, un calendrier. Cela lui permettra de se remémorer les visites et de support d'échange pour le passage d'une visite suivante : « tiens, tu as reçu la visite de ... ». Ou encore, pour les professionnels, de rassurer votre proche sur le passage régulier de son entourage familial et / ou amical.

PRENDRE SOIN

Un soin de manucure par exemple, ou hydrater la peau peut faire du bien à votre proche. Après avoir vérifié auprès de l'équipe soignante que c'est possible (vernis, crème hydratante, ...) et que vous savez que votre proche appréciera, lancez-vous !

Vous pouvez ainsi apporter beaucoup de bien-être avec ce contact physique. Le toucher est essentiel, surtout lorsqu'il n'y a plus d'autres moyens de communiquer. Vous pouvez vous autoriser à toucher la main de votre proche, caresser sa joue, poser votre main sur son épaule. Le masque limite actuellement les occasions de se toucher, ces soins peuvent être un autre moyen d'entrer en contact avec son proche.

ECOUTER DE LA MUSIQUE

C'est une activité facile à partager. La musique a un effet apaisant et stimulant de la mémoire. Vous pourrez peut-être aussi danser ensemble, ou balancer les bras en rythme.

Il est possible qu'une personne qui ne communique plus se mette à fredonner ou à chantonner.

VENIR ACCOMPAGNÉ DE L'ANIMAL DE COMPAGNIE

Que ce soit le vôtre ou celui de votre proche, n'hésitez pas à venir accompagné de votre animal de compagnie. Les bienfaits de la présence d'un animal ne sont plus à prouver. Ils aident à faire baisser le stress, créer du lien, ... Cette présence animale sera bénéfique aussi pour les autres résidents. Vous devrez bien sûr veiller à ce que votre animal soit propre, tenu en laisse et non agressif.

SE PROMENER

Si la météo le permet, n'hésitez pas à aller faire une promenade en extérieur. Que ce soit dans le jardin de l'établissement ou plus loin. Si l'établissement est dans la commune où votre proche a habité, n'hésitez pas à revenir dans son quartier.

On ne négligera pas non plus l'importance d'un accompagnement au cimetière pour rendre visite à une personne décédée, si votre proche est en demande d'un tel accompagnement.

PARTAGER UN REPAS OU UNE COLLATION

Après avoir pris conseil auprès de l'équipe soignante (régime alimentaire, troubles de la déglutition, ...) et selon les mesures sanitaires en vigueur, n'hésitez pas à partager un moment convivial avec votre proche.

Un gâteau que vous aurez préparé à son intention, un fruit de son jardin, un goûter un extérieur, ... Dans notre culture, la nourriture est associée à la convivialité.



Sylvine BURON
Manon SERRAND

Psychologues