



L'adaptation en centre d'hébergement

L'entrée en centre d'hébergement demande une période d'adaptation qui varie d'une personne à l'autre. Durant cette période, vous et vos proches pouvez vivre des émotions diverses et réagir de manière inhabituelle.

Pour vous aider à mieux comprendre les émotions que vous vivez et les comportements qu'elles provoquent, nous vous proposons aussi des pistes de solution et des conseils pour prendre soin de vous-même et de vos proches.

Émotions pouvant être vécues par les proches aidants.

Toutes les émotions sont possibles. Accueillez-les sans jugement. Ainsi, il se peut que vous ressentiez une ou plusieurs des émotions suivantes :

- *Culpabilité*
- *Sentiment d'échec relativement à votre rôle*
- *Impuissance*
- *Ambivalence quant à l'hébergement* ○ *Tristesse* ○ *Manque de confiance envers le personnel* ○ *Sentiment d'abandon de votre parent ou conjoint* ○ *Sentiment d'inutilité* ○ *Soulagement* ○ *Sécurité*
- *Sentiment de liberté*

Réactions possibles vécues par la personne à son arrivée en centre d'hébergement

- *Désorientation*
- *Désir de retourner chez soi, ce qui peut se manifester par l'envie de partir ou l'augmentation des déplacements dans les couloirs ou les chambres.*
- *Anxiété, tristesse, pleurs, cris, isolement*
- *Colère (humeur, gestes)* ○ *Agitation motrice*
- *Sentiment d'impuissance, constatation d'une perte d'autonomie* ○ *Sentiment d'être dépossédé* ○ *Diminution ou perte du goût de vivre*
- *Refus de s'alimenter, de collaborer aux soins d'hygiène ou de participer aux loisirs* ○ *Peur de déranger ou de trop demander* ○ *Réactions négatives vis-à-vis les autres résidents* ○ *Révolte contre sa famille*
- *Appels téléphoniques nombreux à la famille*

Suggestions d'activités à faire lors de vos visites au centre d'hébergement

Lors de vos visites, il peut être agréable de varier les activités afin de permettre à votre proche de profiter de bons moments, en votre compagnie.

Voici quelques suggestions:

- *Rappelez-lui des événements importants, apportez des photos, objets personnels* ○ *Amenez-les petits-enfants* ○ *Priez avec lui ou accompagnez-le à la messe* ○ *Bercez-vous à ses côtés* ○ *Tenez-lui la main*
- *À l'occasion, participez à ses activités de la vie quotidienne (coiffure, rasage, maquillage, manucure etc)*
- *Lisez à haute voix les nouvelles du journal* ○ *Parlez-lui des vos activités ou de l'actualité.*
- *Écoutez de la musique*
- *Chantez*
- *Jouez aux cartes ou faites des casse-tête*
- *Fournissez-lui du matériel nécessaire pour que votre proche s'adonne à certains passe-temps (exemples: lecteur de cassettes ou CD et musique de son choix, cahiers de mots mystères, de mots croisés abonnement à un journal ou à une revue)*
- *Accompagnez-le pour des sorties extérieures, selon ses capacités: balade en voiture, visite de son quartier, repas chez vous ou au restaurant, promenade dans les parcs.*
- *Assurez son confort : massage, crème hydratante. replacez ses oreillers* ○ *Respectez et acceptez les silences...*

Suggestions de quelques moyens pour prendre soin de vous.

- *Accordez-vous le droit de vous reposer et de relaxer lorsque vous en ressentez le besoin.*
- *Apprenez à fixer vos limites. Dites « je ne veux pas plutôt » que « je dois »* ○ *Établissez un réseau d'aide, un réseau d'amis qui saura vous comprendre, vous apportez support et réconfort.*
- *Apprenez à faire la différence entre les plaintes qui soulagent et les jérémiades qui augmentent le stress*
- *Changez souvent votre routine, variez vos tâches aussi souvent que possible.*
- *Refaites le plein par le rire et les activités*
- *Soyez votre meilleure ressource : faites appel à votre créativité, trouvez de nouvelles activités qui vous apportent bien-être et fraîcheur.*
- *Soyez indulgent envers vous-mêmes ...Donnez-vous le temps qu'il faut pour vivre ce changement.*