

DE VOUS À NOUS

Entrée en maison de retraite médicalisée

# Petits conseils aux familles

# Sommaire :

- 4. Edito Aidant Attitude
- 5. Edito Chantal Lallemand
- 6. Conseil n° 1
- 10. Conseil n° 2
- 14. Conseil n°3
- 18. Conseil n°4
- 22. Conseil n°5
- 26. Conseil n°6
- 28. Qui fait quoi en maison de retraite ?
- 30. Les contacts et liens utiles

## Les principaux sigles à connaître avant de commencer à lire votre guide

**AGGIR** : Autonomie Gérontologie  
Groupe Iso-Ressources (Nomenclature  
d'évaluation du niveau de dépendance)

**APA** : Allocation Personnalisée  
d'Autonomie (cf. p. 13)

**CVS** : Conseil de Vie Sociale (cf. p.20)

**EHPAD** :  tablissement d'Herbergement  
pour Personnes  g es Dépendantes

**GIR** : Grille Iso-Ressources (Niveau de  
dépendance cf. p.8)

**IDEC** : Infirmier Diplômé d' tat  
Coordinateur

**Quelle décision difficile que de faire entrer un proche en perte d'autonomie** dans un établissement spécialisé et lui faire quitter son domicile ! Ce bouleversement, souvent indispensable, peut être vécu comme un déracinement et peut entraîner pour les familles un sentiment de culpabilité.

**En étant mieux informé**, la transition pourra se faire de façon plus confortable pour le proche aidé, comme pour les familles.

**Aidant Attitude a souhaité s'associer avec les professionnels du réseau des établissements du groupe Korian** pour rédiger un guide d'informations pratiques et simples, destiné à tous ceux et celles d'entre nous qui doivent organiser l'arrivée et le maintien d'un proche en EHPAD.

**L'information et la prévention** permettent de réduire le stress, d'être mieux compris et d'avoir des repères.

**Lire ce guide et y puiser les conseils** indispensables pour le bien-être de votre proche, c'est aussi faire un pas vers votre bien-être d'aidant.

**Échangez et partagez avec les professionnels** ; n'ayez pas peur de poser des questions quand vous avez un doute ou ne savez pas.

Retrouvez d'autres conseils sur [www.aidantattitude.fr](http://www.aidantattitude.fr)

**Pierre Denis**

**Président Aidant attitude**

Premier fonds de dotation\* dédié aux aidants familiaux et professionnels  
[contact@aidantattitude.fr](mailto:contact@aidantattitude.fr)

\* Créés par la loi du 4 août 2008 de modernisation de l'économie, les fonds de dotation, dotés de la personnalité morale, ont pour vocation de réaliser une mission d'intérêt général ou d'assister une personne morale à but non lucratif, dans l'accomplissement de ses missions d'intérêt général au moyen de ressources issues de la capitalisation de fonds qui leur sont apportés.

**L'admission en maison de retraite médicalisée** d'une personne âgée dépendante et/ou désorientée est une étape de la vie souvent difficile, parfois soudaine et insuffisamment préparée. Les familles font face à une situation humaine douloureuse et peuvent être confrontées à des difficultés d'orientation pour trouver un établissement pour leur proche.

**Pendant le séjour en établissement**, si le personnel garantit un accompagnement professionnel des résidents, le rôle des familles ne s'arrête pas pour autant. Soutien affectif essentiel au bien-être du résident, la famille peut également contribuer à adapter au mieux la prise en charge de la personne âgée en participant, notamment, à l'élaboration du projet de vie personnalisé du résident et en informant le personnel des éventuelles modifications de comportement qu'elle pourrait observer. Collectivement, les familles des résidents sont également appelées à participer à la vie de l'établissement par l'intermédiaire du Conseil de la Vie Sociale. Quand elles éprouvent des difficultés à traverser des moments difficiles, les familles trouveront, elles aussi, une écoute attentive auprès du personnel qui est aussi là pour les accompagner et les soutenir.

**Nourri de l'expérience de ses professionnels dans 291 établissements** : le groupe Korian a souhaité s'adresser aux familles en rassemblant dans un guide quelques conseils pratiques et des informations utiles pour faciliter leurs démarches et leur compréhension du fonctionnement de nos établissements.

**Afin de mieux répondre aux besoins des familles**, le guide, qui se veut synthétique, pratique et professionnel, a été rédigé en collaboration avec Aidant Attitude, fonds de dotation dédié aux aidants. Il contribuera, je l'espère, à aider les familles à accompagner sereinement leurs proches dans cette nouvelle étape de leur vie, condition essentielle à l'adaptation des résidents dans nos établissements.

**Chantal Lallemand**  
**Directrice des Opérations Pôle Séniors**

# Conseil n°1

## Pourquoi envisager l'entrée en maison de retraite médicalisée ?

### Attitudes recommandées

- Recul
- Anticipation
- Dialogue

### Ressources

- La personne âgée
- Entourage
- Professionnels accompagnant l'aidé au quotidien (médecins, psychologue, infirmier, auxiliaire de vie, etc.)

## Nos conseils

— **Analyser les besoins et les souhaits de la personne âgée.** Si vous sentez que le maintien à domicile devient difficile (ex : risque de chute, désorientation, dénutrition), essayez d'anticiper objectivement son admission.

— **Évaluer avec le médecin traitant et les professionnels de la santé** intervenant au domicile (infirmiers, auxiliaires de vie, kinésithérapeutes...) l'opportunité d'une admission en établissement. Évaluez l'intérêt que le médecin traitant de votre proche en parle avec lui, pour préserver votre relation affective, voire, dans certains cas, qu'il lui recommande l'entrée en établissement pour raisons médicales en soulignant les risques d'un maintien à domicile.

— **En parler avec votre proche,** si vous pensez pouvoir aborder le sujet sans le heurter, pour qu'il puisse y réfléchir tranquillement et s'approprier la décision. Échangez avec lui sur l'évolution de son accompagnement, demandez-lui quels sont ses souhaits, proposez-lui de visiter des établissements. Assurez-vous de sa compréhension et de son accord, dans la me-

sure du possible : mettez en avant les côtés positifs (animation, sécurité, rencontres) et ne niez pas les côtés négatifs que votre proche pourrait y voir (vie en collectivité, perte de repères).

— **Faites l'exercice également pour vous :** le maintien à domicile est-il encore gérable pour vous compte tenu de vos disponibilités, de votre état de fatigue morale ou physique, de vos souhaits ? Attention, vous êtes affectivement essentiel pour votre proche : il faut savoir vous préserver pour être en forme au moment où il aura particulièrement besoin de votre soutien.

— **Si votre proche ne peut pas ou ne veut pas prendre cette décision** incontournable, notamment pour des raisons médicales, efforcez-vous de parvenir à un consensus familial sur la base de la recommandation du médecin, afin que la décision soit collégiale, et donc moins lourde à porter.

# Compléments d'informations

**EHPAD** : établissement permettant la prise en charge de personnes âgées dépendantes et bénéficiant de financements par la collectivité (assurance maladie et conseil général).

**Niveau de dépendance** : les groupes iso-ressources (GIR) sont des catégories qui permettent de classer les personnes en fonction des différents stades de perte d'autonomie physique et psychique. Les GIR s'échelonnent du GIR 6 (le plus autonome) au GIR 1 (le plus dépendant). En EHPAD, l'évaluation du niveau de dépendance est réalisée par le médecin coordonnateur.

## Bon à savoir

Les formules d'accueil temporaire en établissement (également appelées offres de répit) se développent : y recourir peut être l'occasion pour l'aidé de découvrir la vie en maison de retraite et de voir s'il peut s'y sentir bien. Les offres de répit sont également un bon moyen pour vous ressourcer :

- **Accueil de jour** : accueil permettant à des personnes vivant à domicile d'être accueillies, au sein d'un EHPAD, à la journée.
- **Hébergement temporaire** : accueil permettant à des personnes vivant à domicile d'être accueillies, au sein d'un EHPAD, sur une courte durée.

Pour connaître l'offre de répit existant près de chez vous, renseignez-vous auprès de votre centre communal d'action sociale (CCAS) ou de votre Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) !





# Conseil n°2

## Bien choisir l'établissement

### Attitudes recommandées

- Analyse
- Anticipation
- Disponibilité

### Ressources

- Médecin traitant ou autre médecin chargé du suivi de votre proche (gériatre, neurologue, etc.)
- Assistante sociale (au CLIC ou au sein d'un service social hospitalier)
- Guides papier ou internet sur les maisons de retraite médicalisées
- Le « bouche à oreille »

## Nos conseils

— **Faire une étude préalable des établissements** les plus adaptés en fonction des besoins de la personne (en particulier en termes de prise en charge médicale et d'autonomie), de ses souhaits, de ses capacités financières (montant de la retraite et autres ressources mobilisables), du périmètre géographique intéressant pour elle ou vous-même (près de l'endroit où elle a vécu, ou de celui où vous vivez). Identifier les établissements correspondant à ces critères et organiser un programme de visites.

— **Ne pas hésiter à visiter les établissements** pré-sélectionnés avec votre proche alors qu'il est encore autonome pour qu'il puisse choisir l'établissement lui-même. Une admission anticipée est une admission souvent réussie : votre proche et vous-même aurez pu vous habituer à cette perspective, et en visitant plusieurs établissements, vous pourrez plus facilement trouver une place dans l'établissement qui convient le mieux. Attention dans certains sites, il existe des listes d'attente qui peuvent être de plusieurs mois.

— **Avant de faire la visite, préparer la liste des questions** qui sont pour vous essentielles.

Exemple de questions : quels sont les effectifs soignants de nuit et de jour ? Le rythme de vie des résidents est-il respecté ? Quelles sont les activités d'animation proposées ? Quelles sont les horaires de visite ? Quelle est l'organisation d'une journée type ? Que se passe-t-il en cas d'aggravation de l'état de dépendance de la personne ? A-t-on le choix du médecin traitant ? Quelles sont les modalités en cas d'hospitalisation ?

— **Pendant la visite, observer le comportement des résidents**, des familles et du personnel. Être sensible à l'ambiance générale et à la propreté des locaux. Comment vous sentez-vous dans l'établissement ?

— **Une fois l'établissement choisi**, remplir le dossier d'admission comprenant un volet administratif et un volet médical. Recueillir l'ensemble des pièces administratives demandées et remplir (ou faire remplir par la personne elle-même si cela est possible) la description des habitudes de vie. Il est important que le dossier médical soit rempli le plus objectivement possible, afin d'être certain que l'établissement sera adapté aux besoins de votre parent.

## Trucs et astuces

Les guides d'évaluation des maisons de retraite sont parfois à regarder avec beaucoup de précautions, ils ne tiennent souvent compte que de la qualité de la prestation hôtelière, plus visible que la prestation médicale et d'accompagnement.

**Demandez à consulter le programme des activités** d'animation proposées par l'animateur aux résidents ainsi que le journal de l'établissement, s'il existe, pour avoir une idée de la vie sociale au sein de l'établissement.

**Faites un budget type** des dépenses mensuelles de votre parent pour vérifier qu'il sera en mesure de les payer durablement. Dans ce budget, tenez compte pour les charges du coût de l'EHPAD et de toutes les autres dépenses de la personne (ex : coiffeur, sorties) et des ressources en lien avec le montant de la retraite de la personne et des autres ressources éventuelles (ex : loyers.). Etudier les aides financières dont la personne dispose ou auxquelles elle pourra prétendre en EHPAD.

**Prévoir un plan B** : n'hésitez pas à soumettre le dossier d'admission de votre proche à plusieurs établissements parallèlement : si l'un d'entre eux refuse son admission (pour raisons médicales) ou n'a pas de place disponible au moment où vous en avez besoin, il vous restera une solution de repli.

## Bon à savoir

Le dossier médical doit être rempli par le médecin qui connaît le mieux votre proche (souvent le médecin traitant) de la manière la plus sincère possible, éventuellement avec les soignants et paramédicaux qui le connaissent également. À la réception de votre dossier, la partie médicale est soumise au médecin coordonnateur qui doit juger si l'établissement est en mesure d'assurer une prise en charge satisfaisante. Dans certains cas, le médecin coordonnateur pourra refuser l'admission de votre proche. Dans d'autres cas, le dossier peut être accepté mais inscrit sur une liste d'attente, en cas de place indisponible.

## Compléments d'informations

### > Composition des tarifs

- Le tarif **hébergement** comprend la chambre, la restauration, les animations, la mise à disposition et l'entretien du linge hôtelier (draps, couvertures, etc.) et depuis le 1er juillet, les serviettes de toilette.
- Le tarif **dépendance** comprend l'aide à l'accomplissement des actes de la vie courante et les frais d'accompagnement paramédical. Fixé par le conseil général, le tarif dépend du niveau de perte d'autonomie, qui est défini à partir d'un questionnaire médical (grille AGGIR) décrivant les capacités de la personne à réaliser des gestes quotidiens.
- Ces deux tarifs sont à la charge du résident. Par ailleurs, l'établissement reçoit directement une **dotation soin** de l'Assurance maladie, pour la prise en charge médicale des résidents.

### > Aides financières : il existe différentes aides financières pour les personnes âgées dépendantes hébergées en EHPAD.

- **L'APA** : c'est la principale de toutes, elle sert à financer une partie des frais de dépendance pour les personnes ayant un GIR 1 à 4. Elle est calculée en fonction du tarif dépendance pratiqué et des revenus du résident. Le dossier est à retirer auprès de l'établissement et à déposer au CCAS de la commune où réside la personne âgée.
- **L'Allocation de Logement** : permet d'assumer, en partie, les frais d'hébergement en EHPAD, qui doit être la résidence principale. Cette allocation s'adresse à toute personne dont les ressources ne dépassent pas un certain plafond (pour plus d'information, consultez votre Caisse d'allocations familiales).
- **L'Aide Sociale** : pour pouvoir l'obtenir, le résident doit être hébergé dans un établissement habilité au titre de l'Aide Sociale ou résider dans un EHPAD depuis plus de 5 ans. Cette aide est destinée aux résidents dont les revenus ne suffisent pas à assurer les frais d'hébergement. Attention : l'obligation alimentaire des enfants peut être sollicitée !
- **Les Aides Fiscales** : l'administration fiscale prévoit une réduction d'impôts pour les personnes hébergées en EHPAD. Elle est calculée en fonction des frais de dépendance et d'hébergement après déduction de l'APA.

# Conseil n°3

## Préparer et vivre le jour d'admission et les quelques jours qui suivent

### Attitudes recommandées

- Organisation
- Disponibilité / accompagnement / présence
- Sérénité
- Déculpabilisation

### Ressources

- Le directeur et l'ensemble du personnel de l'établissement et en particulier les chefs de service et les référents médicaux, para-médicaux et hôteliers

## Nos conseils

### — Avant l'admission, interroger l'établissement sur le trousseau nécessaire.

Le choisir avec votre proche ainsi que les petits meubles et éléments de déco qu'il souhaite apporter, afin de faciliter l'adaptation en établissement.

### — Veiller à bien choisir la date et l'heure d'entrée en établissement,

en fonction des possibilités de la personne âgée, de vous-même, mais aussi de l'établissement, pour que le personnel puisse accueillir votre proche dans de bonnes conditions et être plus disponible. Évitez les admissions le matin, le personnel soignant étant alors très sollicité par l'accompagnement des résidents...

### — Le jour de l'admission, et les jours qui suivent,

poser toutes les questions pratiques qui vous viennent à l'esprit sur le fonctionnement de la vie quotidienne. Le personnel de l'établissement est là pour vous aider. Plus vous serez rassuré sur l'accueil de votre proche, mieux vous pourrez l'aider dans cette période de transition.

### — Demander quels sont vos interlocuteurs

pour chacune des fonctions (soins, hébergement, restauration, animation, autres...) et demander à

rencontrer les personnes pour avoir rapidement vos repères, ce qui facilitera l'adaptation de votre proche.

### — Organiser la coordination des membres de la famille

et définir un interlocuteur privilégié pour les relations avec l'établissement. Indiquer si la personne âgée est sous tutelle, curatelle et penser à désigner une personne de confiance.

### — Rester quelques heures avec le proche dans l'établissement,

prenez éventuellement un repas avec lui, pour permettre une transition rassurante avec votre proche. Dans sa chambre, essayer de recréer avec des objets personnels choisis un espace qui rappelle son domicile, afin qu'il puisse retrouver quelques repères. Il doit pouvoir se sentir chez lui dans ce nouvel endroit.

### — L'aidant professionnel à domicile

peut éventuellement venir les premiers jours faire un « passage de relais » avec les équipes soignantes de l'établissement pour transmettre les principales habitudes du résident, ses difficultés...

### — Contacter la Mairie

ou le CCAS de votre lieu d'habitation pour vous aider à constituer les dossiers d'APA.



# Compléments d'informations

• **La protection juridique du résident : tutelle, curatelle, sauvegarde de justice.** L'entrée en EHPAD est parfois l'occasion d'envisager une mise sous protection judiciaire (tutelle ou curatelle) de la personne âgée. Les mesures de protection judiciaire de la personne permettent de pallier l'incapacité, momentanée ou durable, d'une personne risquant de nuire à ses intérêts ou à elle-même. Les trois régimes de protection juridique existants permettent de protéger la personne à des degrés différents pour des raisons médicales. Ces régimes sont constitués par la tutelle (représentation continue sur l'ensemble des actes de la vie civile en raison d'altérations majeures des facultés cognitives), la curatelle (assistance continue pour l'ensemble des actes de la vie civile), la sauvegarde de justice (représentation temporaire ou pour certains actes de la vie civile). Ces trois mesures doivent être demandées auprès du juge des tutelles en se fondant notamment sur un certificat médical rédigé par le médecin traitant de la personne.

• **La personne de confiance :** la loi de 2005 relative aux droits des malades et à la fin de vie (dite loi Leonetti) a prévu la possibilité de prévoir la désignation par une personne malade d'une personne de confiance pour la protéger si sa capacité de compréhension devient faible ou tronquée, en raison de son état de santé ou de son âge, et qu'elle se trouve donc en difficulté pour consentir valablement à des soins, notamment pendant la période de fin de vie. La personne âgée doit désigner cette personne de confiance par écrit et l'admission peut être un moment pour le faire. Si l'admission est déjà douloureuse pour le proche, il est préférable d'attendre un peu pour aborder la question.

(voir [www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr) - Rubrique : « Usagers »)

## Trucs et astuces

Consultez les documents d'information existants : livret d'accueil, projet de vie de l'établissement, plaquettes, brochures, programmes d'animation, menus...

Demandez à l'établissement s'il existe un dispositif de marquage du linge des résidents, destiné à éviter la perte de linge. Si ce n'est pas le cas, veillez à le faire marquer vous-même dès l'admission de votre proche en établissement.

## Conseil n°4

# Accompagner votre proche au quotidien en lien avec le personnel

## Attitudes recommandées

- Harmonie entre intervenants
- Compréhension du fonctionnement de l'établissement
- Relation de confiance et respect mutuel entre le personnel, le résident et la famille
- Lâcher prise

## Ressources

- Le directeur et l'ensemble du personnel de l'établissement et en particulier les chefs de service et les référents médicaux, para-médicaux et hôteliers

## Nos conseils

- **Auprès du résident, votre rôle en tant que famille est complémentaire à celui des intervenants professionnels.** Savoir respecter la place et le rôle de chaque intervenant. Ne pas devenir « envahissant » et formuler ses demandes de façon cordiale. Les intervenants seront encore plus motivés si vous les remerciez. Ne pas oublier qu'ils s'occupent également d'autres résidents.
- **Il est important d'organiser régulièrement** avec l'équipe un point d'étape sur le séjour de votre proche afin de faire éventuellement quelques ajustements dans sa prise en charge.
- **Si la personne présente des troubles du langage,** mais que vous avez l'expérience de certains codes dans son comportement, ne pas hésiter à transmettre ces codes au personnel pour faciliter son accompagnement.
- **Si vous constatez, ou si vous avez connaissance, d'un dysfonctionnement** dans la prise en charge, il est important d'en aviser immédiatement l'équipe d'encadrement, afin que cela ne se renouvelle pas ou avoir une réponse à votre questionnement.
- **Des projets de vie individualisés** sont réalisés pour chacun des



## Bon à savoir

- **Les principales fonctions à connaître en EHPAD** : voir page 28

- **Conseil de la Vie Sociale (CVS)** : Le CVS, qui se réunit au moins trois fois par an, est une instance comprenant des représentants élus des familles, des résidents, des salariés autour de la direction de l'établissement. Il émet des avis et fait des propositions sur le fonctionnement et l'organisation de l'établissement. Le Président du CVS a un rôle majeur pour porter efficacement la voix des résidents et de leurs familles par des messages collectifs auprès de la direction : n'hésitez pas à prendre contact avec lui si vous avez des remarques importantes ou des suggestions sur le fonctionnement de l'établissement.

Selon les établissements, les familles peuvent être invitées à participer à différentes instances telles que les Conseils de familles, les commissions animations, commission des menus...

- **Enquête de satisfaction annuelle** : tous les établissements Korian réalisent une enquête annuelle de satisfaction auprès des résidents et des familles pour connaître la satisfaction des usagers par rapport à la prestation et les éventuelles améliorations à y apporter.

C'est une occasion de faire connaître votre avis, n'hésitez pas à y répondre.

## Trucs et astuces

Demandez l'organigramme de l'établissement, dès l'admission, pour connaître le nom et la fonction de vos interlocuteurs principaux. Le port du badge par les salariés permet également de mieux mémoriser leur nom.

Demandez des informations sur les différentes instances de vie sociale de l'établissement auxquelles les familles sont invitées.

## Conseil n°5

# Prendre soin de votre proche

## Attitudes recommandées

- Patience
- Imagination
- Sens de l'observation

## Ressources

- Le directeur et l'ensemble du personnel de l'établissement et en particulier les chefs de service et les référents médicaux, para-médicaux et hôteliers
- L'entourage

## Nos conseils

- **S'adapter à l'état de la personne.** Accepter que, l'objectif puisse être uniquement de « maintenir les capacités » et non de progresser. N'infantilisez pas la personne aidée. En cas de problème, permettez-lui de participer à la recherche de solutions et à la décision autant que possible. Si votre proche est aphasique ou a des troubles du comportement, communiquez avec lui de manière adaptée, en demandant éventuellement conseil au personnel.
- **Entre vous en dehors d'un quotidien parfois plus pesant.**
- **Préserver votre parent le plus possible de tout conflit familial** afin de ne pas peser sur son moral fragile.
- **Être attentif aux indices de mal-être et aux signaux d'alerte** dans le comportement du résident. En parler avec lui et voir avec le personnel quelle aide peut être apportée.
- **Les petits plaisirs sont essentiels dans le quotidien d'un résident,** pensez-y ! Si la personne est gourmande et que son état de santé l'y autorise, apportez-lui une part de son gâteau préféré ou le vin qu'elle aime à consommer lors des repas
- **Pour rompre la monotonie du quotidien,** organiser de temps en temps des sorties. Les modalités de sorties de la résidence (soirées, week-ends, vacances) vous seront communiquées par l'établissement au moment de l'admission.
- **Trouver le bon équilibre pour la fréquence des visites :** vous devez à la fois permettre à votre proche de s'intégrer dans ce nouveau lieu tout en le soutenant et en étant présent. Organisez avec votre proche vos jours de visite. Respectez ce que vous lui avez dit et prévenez-le en cas de changement de jour ou d'horaire.
- **Inciter votre proche (sans l'obliger) à participer aux animations de l'établissement,** ce qui lui permettra de s'intégrer plus facilement. N'hésitez pas à l'accompagner à l'occasion d'un concert, d'une conférence : ce moment de plaisir partagé pourra permettre de retrouver des liens forts

## Compléments d'informations

- La plupart des établissements permettent aux familles et amis de venir déjeuner avec leur proche, parfois dans des pièces particulières. Le délai de prévenance pour la réservation vous sera communiqué lors de l'admission.

- Dans vos discussions avec la personne âgée, utilisez l'écoute active : Faites dire plutôt que de dire vous-même. Posez des questions ouvertes (ex : « Comment vas-tu ? ») plutôt que « Est-ce que tu souffres ? »), donnez des signes d'écoute en reformulant ce que dit la personne.

- Il est important de pouvoir échanger avec le résident sur ses dernières volontés quand il est serein. C'est l'occasion de connaître ses directives anticipées sur sa fin de vie s'il les a formulées ou de lui permettre de le faire. Toute personne majeure peut, si elle le souhaite, faire une déclaration écrite, appelée « directives anticipées », afin de préciser ses souhaits quant à sa fin de vie, prévoyant ainsi l'hypothèse où elle ne serait pas, à ce moment-là, en capacité d'exprimer sa volonté.

(voir [www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr) - Rubrique : « Usagers »).





## Conseil n°6

# Prendre soin de vous, c'est aussi prendre soin de l'autre

### Attitudes recommandées

- Connaître ses limites et ne pas culpabiliser
- Accepter le changement dans la relation
- Accepter la dégradation du corps de l'autre et le regard des autres
- Connaître la maladie et son évolution
- S'écouter soi-même

### Ressources

- Groupes de paroles, café des aidants
- Personnel de l'établissement et en particulier le médecin coordonnateur, la psychologue
- L'entourage
- Votre médecin traitant

## Nos conseils

— **Essayer de changer votre regard sur votre relation à la personne âgée:** si elle a évolué, vous pouvez souvent y trouver encore des moments forts même s'ils sont différents de ce que vous avez pu connaître.

— **Définir la fréquence de vos visites** qui seront des repères importants pour le proche mais également pour vous. Évaluez si vos capacités physiques, psychologiques et émotionnelles, vous permettront de tenir dans le temps. Déterminez vos limites et apprenez à ne jamais culpabiliser. Restez à l'écoute de vous-même (insomnies, douleurs, épuisement, nervosité) et parlez-en à votre médecin traitant si vous vous le jugez nécessaire. Ne pas hésiter à rencontrer la psychologue de l'établissement pour parler des difficultés que vous pouvez rencontrer. Elle est disponible pour vous écouter et saura trouver les mots face à une situation qu'elle a l'habitude de gérer.

— **Participer à des groupes de paroles** afin de travailler sur votre ressenti, sur vos difficultés avec d'autres aidants qui sont confrontés aux mêmes difficultés ou y

ont déjà été confrontés. Leur expérience vous sera très utile pour surmonter ces difficultés et éventuellement trouver les soutiens nécessaires au sein de l'établissement ou à l'extérieur.

— **Demander si l'établissement organise des séances de formation** sur différents aspects des pathologies rencontrées. Dans ce cas, essayez d'y participer, car ces séances vous permettront de mieux comprendre les causes de l'évolution de l'état de votre proche et de mettre des mots sur la situation.

— **Maintenir vos relations sociales,** vos activités sportives ou culturelles pour décompresser et surtout restez disponible dans votre vie personnelle.

— **Ne pas hésiter à prendre des vacances** pour vous ressourcer



# Qui fait quoi en maison de retraite ?

Vous trouverez ci-dessous un descriptif des principales fonctions existant dans un EHPAD.

- **Le directeur** : Garant du bon fonctionnement de l'établissement, il est responsable de l'ensemble du personnel et dirige l'établissement.

- **Le responsable administratif (parfois l'agent d'accueil)** : Il vous aide dans vos démarches administratives telles que la constitution des dossiers d'APA et gère l'ensemble des aspects administratifs du séjour de la personne âgée (contrats de séjour, facturation...)

- **Le responsable hébergement** : Il assure la qualité de la prestation hôtelière (entretien, linge, repas) et anime l'équipe des agents de service hôtelier (ASH).

- **L'Agent de Service Hôtelier (ou hôtelière)** : L'agent de Service Hôtelier contribue au confort et au bien-être des résidents en assurant la propreté de l'établissement.

- **L'animateur** : Il organise les activités socio-culturelles de l'établissement et propose aux résidents un programme d'animations variées. Il accompagne la vie sociale des résidents entre eux et avec les partenaires extérieurs par la réalisation d'activités et d'animations diverses.

- **Le médecin coordonnateur (MEDEC)** : Avec la Direction et l'Infirmier coordinateur (IDEC), il veille à la qualité des soins et de l'accompagnement des résidents dans l'établissement. Il a un rôle de conseil et de coordination auprès des intervenants médicaux et paramédicaux libéraux, des services hospitaliers et autres prestataires externes.

- **L'infirmier diplômé d'État coordinateur (Idec)** : Il est principalement chargé d'animer l'équipe soignante (infirmiers et aides-soignants). Il coordonne l'action des différents intervenants extérieurs et organise les soins dans la résidence

- **L'infirmier (IDE)** : Infirmier Diplômé d'État, il assure la surveillance et les soins relevant d'une prescription médicale (les injections, les pansements, la prise de médicaments, etc.).

- **L'aide-soignant (AS) - L'Aide médico-psychologique (AMP)** : Professionnels Diplômés d'État, ils accomplissent, par délégation de l'Infirmier, les soins d'hygiène et de bien-être qui sont nécessaires à la personne âgée. Ils accompagnent votre proche dans tous les actes de la vie quotidienne.

- **Le psychologue** : Professionnel Diplômé d'État, il effectue un travail d'évaluation et de soutien psychologique auprès des résidents, des familles et des professionnels.

- **Le psychomotricien** : Le psychomotricien est le spécialiste des troubles psychomoteurs. Il agit par l'intermédiaire de « médiations corporelles » dans l'objectif de créer un temps d'expérimentation et un étayage dans le vécu corporel de la personne, afin de l'amener à mieux appréhender son corps, les autres, et l'environnement. Ces médiations peuvent être très variées : activités d'expression (plastique ou corporelle, par exemple la peinture, le mime, la danse), jeu symbolique, relaxation (toucher thérapeutique, relaxation à induction verbale, relaxation active), activités de stimulations sensorielles, activités rythmiques, etc.

- **L'ergothérapeute** : L'ergothérapeute est un rééducateur qui s'occupe de personnes souffrant d'un handicap moteur ou neuropsychologique. L'ergothérapie est fondée sur l'exercice d'une activité artistique ou manuelle. L'ergothérapeute apporte les aides techniques nécessaires à l'autonomie de la personne : aménagement du mobilier, communication, habillage, hygiène, alimentation.

Pour ce faire, il peut utiliser des mises en situation d'activité ou de travail proches de la vie quotidienne, devenant ainsi une sorte d'interface entre la personne handicapée et son environnement. Il peut aussi concevoir et réaliser l'appareillage qui facilitera l'accès à l'autonomie de la personne.

## Les contacts et liens utiles :

- **CCAS** : Centre Communal d'Action Sociale.  
Contactez votre mairie
- **CAF** : Caisse d'Allocation Familiale.  
[www.caf.fr](http://www.caf.fr). Téléphone : 0810 25 75 10 votre numéro de département
- **CLIC** : Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique. Pour trouver le CLIC le plus proche de chez vous :  
<http://clic-info.personnes-agees.gouv.fr/clic/repcliv/construireRechercher.do>
- **MAIA** : Maison pour l'Autonomie et l'Intégration des malades Alzheimer : Guichets uniques pour l'accueil et l'orientation des patients Alzheimer et de leurs familles.

Dans tous les cas, contactez l'assistante sociale de votre quartier, elle saura vous conseiller et vous aider dans vos démarches.

## Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

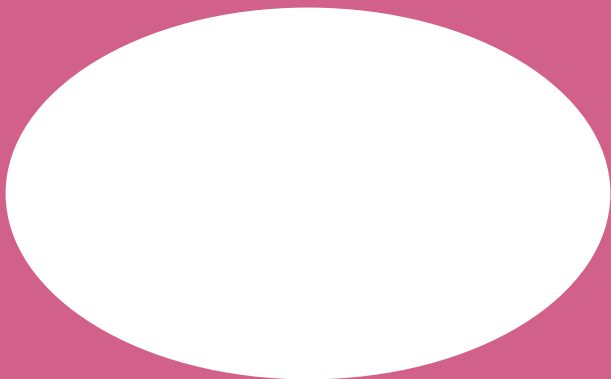
---

---



**KORIAN**

Aidant Attitude bénéficie  
du soutien de Korian  
[www.korian.fr](http://www.korian.fr)



Aidant Attitude  
14, rue du Rendez-vous  
75012  
[www.aidantattitude.fr](http://www.aidantattitude.fr)  
[contact@aidantattitude.fr](mailto:contact@aidantattitude.fr)