

Covid-19 - Guide pour les familles :

Alors que toutes les visites dans les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes sont suspendues depuis le 14 mars pour une durée indéterminée du fait du risque de contagion liée à l'épidémie Covid-19, les personnes âgées ont plus que jamais besoin de soutien.

Voici 5 conseils pour prendre soin de vos proches dans ces circonstances particulières.

1. Suivre les recommandations gouvernementales

Les personnes âgées font partie des personnes fragiles susceptibles d'être mises en danger par le coronavirus Covid-19. Pour les protéger, il convient d'adopter des « gestes barrière », recommandés par le gouvernement : garder une distance de 1m et éviter tout contact physique, se laver les mains très régulièrement, tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir, utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter, saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades.

Comme il existe des porteurs sains du virus, c'est à dire des personnes qui ont contracté le virus sans avoir de symptômes, chacun doit être prudent. C'est la raison pour laquelle le gouvernement a décidé d'interdire les visites dans les centres d'hébergement de soins de longue durée (CHSLD), les ressources intermédiaires, les ressources de type familial ainsi que les résidences privées pour aînés sont interdites sur tout le territoire québécois jusqu'à nouvel ordre. Selon le même principe, il vaut mieux éviter de rendre visite aux personnes âgées de notre entourage ou en tout cas, ne pas trop s'approcher d'elles et être particulièrement vigilants à nos gestes.

2. Regard, sourire, parole... des gestes d'attention à distance

Mais gare à l'isolement ! *Les personnes âgées ont besoin d'être visitées. Quand elles s'isolent, elles perdent leurs repères. Couper les ponts avec les familles, c'est comme si on coupait le cordon ombilical.*

Que faire alors ? *Il faut être en lien même si on ne peut pas se toucher. Se regarder, se sourire, se parler même si on ne peut pas se toucher.*

Si on ne peut pas le faire soi-même, il faut que les professionnels le fassent pour nous. Des actes gratuits qui ne sont pas répertoriés dans les actes médicaux classiques mais dont les personnes âgées en maison de retraite, en déficit de liens, ont cruellement besoin pour ne pas s'enfermer dans la spirale de l'isolement. *Si on ne les notifie pas ils peuvent être oubliés, notamment parce que les professionnels sont sous pression. Ce qui est encore plus le cas pendant l'épidémie de coronavirus.*

A cet effet Mandala Santé a mis sur pied dans chacune de ses résidences un service de garderie en milieu de travail gratuit pour ses employés afin de les supporter dans la tâche de prendre soins de votre proche. Nous déployons aussi une série de mesure concrète visant à soutenir notre personnel en cette période de crise.

3. Prendre son téléphone ou prendre la plume

Les virus ne circulent pas par le téléphone. Donc si vous n'avez pas appelé vos grands-parents ou vos parents âgés depuis longtemps, c'est peut-être le moment opportun.

C'est aussi le moment de prendre sa plume. Nous ne sommes plus une génération de l'écrit, mais il faut voir l'effet que ça fait de recevoir un courrier ! Cela peut aussi toucher particulièrement l'ancienne génération. Il faut se rappeler l'importance de l'écrit pendant les guerres de 1914 et de 1940 : le seul moyen d'avoir des nouvelles des soldats mobilisés était le courrier postal.

4. Avoir des projets avec eux

Pour maintenir le lien et ne pas s'enfermer dans la peur du virus. *Il faut aussi continuer à avoir des projets, pour les vacances, le prochain anniversaire... Nous ne devons pas lâcher la vie.*

5. Prendre soin des professionnels de santé

En première ligne face au coronavirus, les soignants et le personnel des établissements a aussi besoin de soutien. D'abord pour les aider à gérer leurs inquiétudes face à cette situation épidémique sans précédent. Mais aussi pour une meilleure qualité de soin pour nos aînées. *On ne se rend pas compte du besoin qu'ils ont, eux aussi, en tant que professionnels, de reconnaissance et d'appui, On perd une qualité de lien énorme si on ne le fait pas car ils sont le relai de l'attention, de la chaleur humaine et de la présence que nous ne pouvons pas dispenser.*

Donc si vous connaissez dans votre entourage une personne qui travail en centre d'hébergement pour aînées ayez une attention toute particulière à son endroit.

Pour finir il est important de se rappeler que la joie, comme le virus, est contagieuse !