

senoah asbl

SENIORS • OBSERVATOIRE • ACCOMPAGNEMENT • HABITATS



**CARNET DE PRÉPARATION & DE SOUTIEN  
AUX VISITES DE LIEUX DE VIE  
POUR PERSONNES ÂGÉES**

**Choisir un nouveau lieu de vie, un nouveau chez-soi, est un processus complexe qui demande beaucoup de temps, d'énergie et qui soulève de nombreuses questions: vais-je bien choisir? À quoi dois-je faire attention? Par où commencer? Qu'est-ce qui est important pour moi? Etc.**

À l'ASBL Senoah, dont la mission première est l'écoute, l'information et le soutien en matière de recherche d'un lieu de vie pour personnes âgées, nous pensons qu'un des moyens de faire un choix éclairé est, autant que faire se peut, de visiter les lieux de vie envisagés.

Comme pour tout déménagement, la visite se prépare. C'est pourquoi nous proposons **un carnet de préparation et de soutien aux visites.**

Ce carnet peut s'utiliser en deux temps, avec un double objectif:

- Dans un premier temps, comme **carnet d'introspection**, il peut vous aider à vous recentrer et à faire émerger **ce qui est important pour vous**: vos besoins, vos envies, vos projets, vos préférences,...
- Dans un second temps, comme **"check-list"**, il peut vous accompagner lors de vos visites, afin de ne pas oublier des points que vous aurez ciblés comme essentiels. Ainsi, **des cases sont prévues devant les questions pour vous permettre de cocher celles que vous souhaitez poser** lors de la visite. Et des espaces sont laissés pour vous permettre de noter vos réflexions.

**Vous pouvez utiliser ce carnet seul.e ou partager vos réflexions et discuter de vos préférences avec vos proches, afin de leur faire part de vos souhaits.**

**Vous n'êtes pas la personne directement concernée par le changement de lieu de vie?**

Si vous êtes un proche et que vous recherchez un lieu de vie pour une personne âgée, ce carnet peut également vous accompagner:

→ **Votre proche est autonome et valide?**

Vous pouvez préparer la visite avec lui en amont et puis visiter les lieux de vie ensemble.

→ **Votre proche est autonome mais moins valide?**

Vous pouvez préparer la visite ensemble, ensuite visiter vous-même en portant votre attention sur les points qui sont importants à ses yeux et en faisant pourquoi pas, des photos pour lui faire un retour.

→ **Votre proche n'est pas en mesure de parcourir ce carnet avec vous actuellement?**

Faites-vous confiance et tentez de trouver le lieu de vie le plus en phase avec ses goûts, besoins, traits de caractère, etc.

Dans tous les cas, la finalité de ce carnet est d'aller au plus **près des souhaits et préférences de la personne âgée** concernée par le changement de lieu de vie, afin de trouver un nouveau "chez soi" adapté à **qui elle est aujourd'hui.**





## SOMMAIRE

<b>Pour démarrer !</b>	<b>6</b>
<b>Pour continuer !</b>	<b>8</b>
Préliminaires	8
Valeurs	10
Animaux	11
Soins & bien-être	12
Vie quotidienne	14
Proches, famille & entourage	16
Difficultés & troubles cognitifs	18
Repas	20
Activités	22
Espace privé & intimité	24
Espaces communs	26
Aménagements extérieurs	28
Commodités aux alentours	30
Services	32
<b>Pour la suite...</b>	<b>35</b>
<b>Pour mieux nous connaître...</b>	<b>37</b>

# POUR DÉMARRER!

Pour vous lancer pleinement dans le processus de réflexion, nous vous proposons de démarrer par la question suivante:

**Quelles sont les raisons qui font qu'aujourd'hui vous pensez / réfléchissez / recherchez à changer de lieu de vie, à trouver un nouvel habitat ?**

→ *Mes raisons:*

---

---

---

---

---

---

---

---

Maintenant que vous avez répondu à cette question, promenez-vous dans les différents thèmes proposés, laissez-vous guider par les questions qui vous parlent et prenez le temps de construire un “**projet de lieu de vie**” qui vous ressemble.

Cette réflexion sera le terreau de vos futures visites de lieux de vie, en sachant que la liste des questions n'est en aucun cas exhaustive.

**Cochez** les questions qui vous importent, **laissez de côté** celles qui ne vous intéressent pas, **ajoutez** celles qui vous taraudent... faites de ce carnet le vôtre!



# POUR CONTINUER!



## • Préliminaires •

- Qu'est-ce qui fait que je me sens "chez moi", chez moi?
- Où voudrais-je déménager? Rester dans mon quartier? Me rapprocher de mes proches (enfants, frères, sœurs, tantes, amis,...)? Retourner dans la région de mon enfance? Rester dans ma région actuelle? Habiter en ville ou à la campagne?
- Quelles sont les personnes ressources (familles, amis, connaissances, professionnels,...) qui pourraient m'aider pour les démarches concrètes de déménagement en cas de besoin?
- Ai-je envie de vivre dans une "petite structure", une "grande structure" ou cela m'est-il égal?
- Quel est mon budget?

*Ce qui est important pour moi:*

---

---

---

---

---

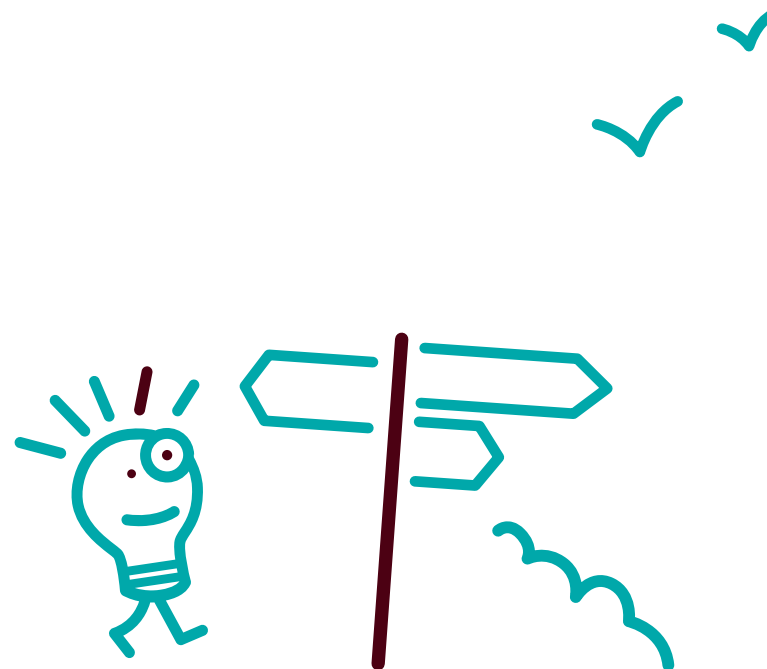
---

---




### *Bon à savoir*

Il existe en Wallonie des mécanismes qui permettent à une personne âgée d'obtenir **une aide financière**. Chaque mécanisme implique des démarches spécifiques et des conditions d'octroi particulières. Si vous souhaitez plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter au **081 22 85 98** - [info@senoah.be](mailto:info@senoah.be)



## • Valeurs •

→ **Qu'est-ce qui est essentiel pour moi ?**

-   Quelles **valeurs** prône le lieu de vie visité ?  
Cela me convient-il ?
- Quelles sont les **particularités** du lieu de vie visité ?  
Me conviennent-elles ?
- ...

*Ce qui est important pour moi :*

---

---

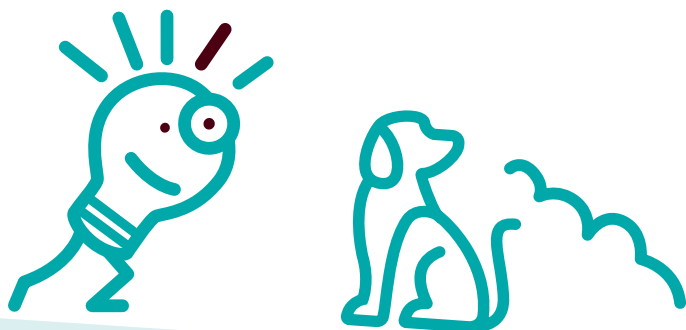
---

---

---


---

---



## • Animaux •

→ **Est-ce que je souhaite que mon animal de compagnie déménage avec moi, est-ce que je souhaite avoir des contacts avec des animaux, etc. ?**

-   Si oui, mon animal de compagnie peut-il venir **vivre avec moi** dans mon nouveau lieu de vie ?  
Quelles seraient les conditions ? Mon animal sera-t-il heureux dans ce nouveau lieu de vie ? Pourra-t-il s'y accommoder ?
- Si non, un proche peut-il l'**accueillir** ? Cela me convient-il ?
- Mon animal de compagnie peut-il venir **en visite** avec mes proches dans mon nouveau lieu de vie ?
- Y a-t-il déjà des **animaux présents** dans le lieu de vie ?  
Cela me convient-il ?
- Y a-t-il des **activités avec des animaux** au sein du lieu de vie ? Cela me convient-il ?
- ...

*Ce qui est important pour moi :*

---

---

---

---


---

---

---

## • Soins & bien-être •

### → De quels soins/de quelles aides ai-je besoin aujourd'hui ?

-   Comment s'organisent les soins quotidiens dans le lieu de vie ?
- Si j'en ai un jour besoin, les **soins palliatifs**/de confort sont-ils prodigués dans le lieu de vie ?
- Si je le souhaite, y a-t-il un accompagnement sur "l'organisation" de la **fin de vie** ?  
Suis-je libre d'en discuter ou pas ?
- Comment le lieu de vie se positionne-t-il par rapport à la question de l'euthanasie ?  
Cela me convient-il ?
- Le lieu de vie organise-t-il des moments **bien-être** pour les habitants ? De quelle manière ?  
Cela me convient-il ?
- Quel type de soins bien-être est proposé par le lieu de vie visité ?
  - Kinésithérapie
  - Ostéopathie
  - Coiffure
  - Soins esthétiques
  - Pédicure, manucure
  - Barbier
  - Éveil des sens/Snoezelen
  - Balnéothérapie/Piscine/Bain thérapeutique
  - Massage
  - Autre : .....
- ...

### Ce qui est important pour moi :

---

---

---

---


---

---



## • Vie quotidienne •

- Est-ce important pour moi de conserver mes habitudes en termes d'horaire notamment, de choisir mes heures de lever, soins, douche, repas, etc. ?
- Souhaiterais-je plutôt vivre en petit groupe ou en grand groupe ?
- Qu'est-ce qui me permettrait de me sentir bien accueilli.e dans le lieu de vie ?
- Ai-je envie de participer à la vie collective (participation à des réunions, transmettre des suggestions, donner mon avis, etc.) ?

-  Comment sont organisés les **horaires** dans le lieu de vie visité ? Ceci peut-il me convenir ?
- Comment la **vie communautaire** s'organise-t-elle dans le lieu de vie (grand groupe, petit groupe, etc.) ?
- Comment le lieu de vie organise-t-il l'**accueil** des nouveaux habitants ? Comment se passent les premiers jours dans le lieu de vie ?
- Quelle **participation** à la vie de tous les jours est donnée aux habitants ? L'avis des habitants est-il demandé ? Les habitants sont-ils consultés en matière d'organisation de la vie quotidienne, en matière de soins, de prise en charge, etc. ? Comment puis-je donner mon avis ? Cela me convient-il ?
- Dans le cadre d'une maison de repos, comment s'organise le **conseil des résidents**<sup>1</sup> ? Comment l'accès au conseil est-il organisé ?



- Comment s'organise la participation des habitants aux **élections** ? Y a-t-il un accompagnement vers les bureaux de vote ? Les bureaux de vote se trouvent-ils dans le lieu de vie ?
- Comment puis-je être au courant de ce qui se passe dans le lieu de vie ? Comment les **informations** circulent-elles dans le lieu de vie ? Comment communique-t-on ce qui est important ? Y a-t-il des panneaux d'affichage ? Si oui, où sont-ils placés ? Y a-t-il un journal interne au lieu de vie ? Cela me convient-il ?
- ...

### *Ce qui est important pour moi :*

---

---

---

---

---

---


---

<sup>1</sup> Le **Conseil des résidents** donne des avis et fait des suggestions, notamment au sujet du fonctionnement de l'établissement, de l'organisation des services, du projet de vie institutionnel et des activités d'animation. Le Conseil se réunit au moins une fois par trimestre.



## • Proches, famille & entourage •

→ Quelle place souhaiterais-je que mes proches puissent prendre dans mon nouveau “chez-moi” ?

- Quelle est la place accordée aux familles par le lieu de vie ?
-   Une **chambre d'amis** est-elle disponible pour accueillir un proche ?
- Y a-t-il des **horaires de visite** à respecter ?
- Y a-t-il un “**conseil des familles**” dans le lieu de vie ?
- La famille peut-elle prendre des **repas** dans le lieu de vie ?
- Y a-t-il des **espaces chaleureux** pour recevoir les proches (salon, aire de jeux, etc.) ?
- Y a-t-il des **événements** au sein de l'établissement auxquels les proches sont conviés ?
- ...

*Ce qui est important pour moi :*

---

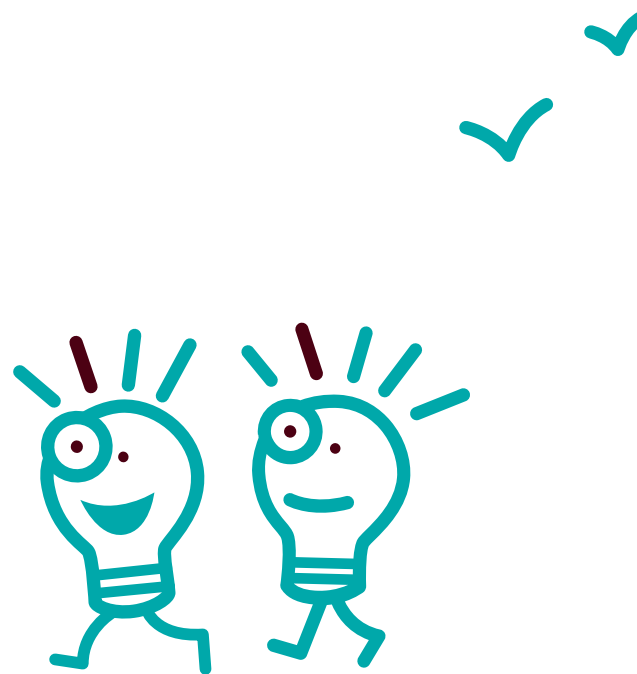
---

---

---

---

---

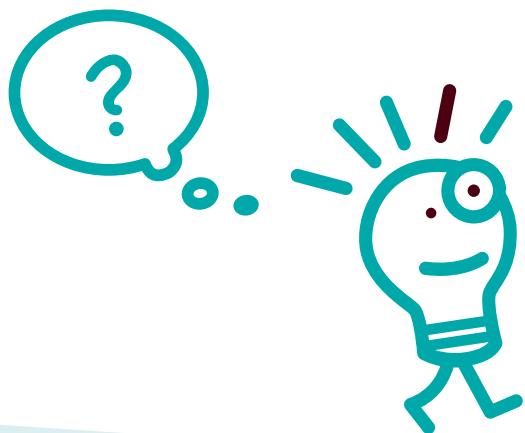


## • Difficultés & troubles cognitifs •

→ Qu'est-ce que ça évoque chez moi "les troubles cognitifs" ?

→ Comment je me sens par rapport à cela ?

- Comment se passe la **cohabitation entre les personnes ayant des besoins spécifiques** ou des difficultés différentes (perte de mémoire, désorientation, démence, difficultés psychiques, difficultés physiques, etc.) au sein du lieu de vie ? Cela me convient-il ?
- Quel **accompagnement** est mis en place pour les personnes ayant la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée ? Comment le lieu de vie s'adapte-t-il aux besoins spécifiques des habitants ? Cela me convient-il ?
- Dans le cadre d'une maison de repos, y a-t-il une "**unité adaptée pour personnes désorientées**" ?  
Est-elle accessible avec un code à l'entrée ou non ?  
Cela me convient-il ?
- Un **référént démence** est-il présent ?
- ...



*Ce qui est important pour moi :*

---

---

---

---

---

---

---



### *Bon à savoir*


**Il existe des moyens de faire connaître vos volontés de manière anticipée dans le cas où vous ne pourriez plus les formuler.**

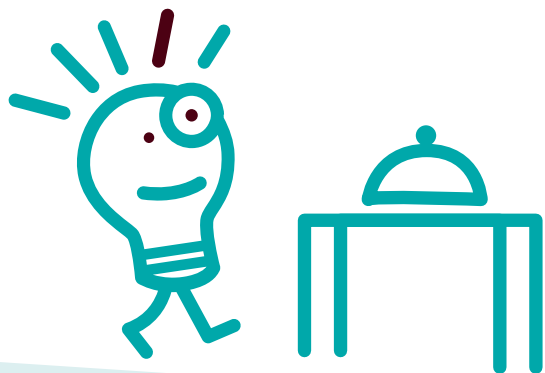
Si vous souhaitez plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter au **081 22 85 98** - [info@senoah.be](mailto:info@senoah.be)



## • Repas •

- En général, ai-je plutôt envie de manger seule ou avec d'autres personnes ?
- À quel endroit, à quelle place, ai-je l'habitude de manger ?
- Ai-je un régime alimentaire spécifique, des préférences, choix alimentaires particuliers ?

-  Dans le lieu de vie, suis-je obligé.e de manger au restaurant ? À tous les repas ? Cela me convient-il ?
- Quels sont les autres **endroits** où je peux manger si je le souhaite (chambre, petit salon, petite salle à manger,...) ? Pour quels repas ? Cela me convient-il ?
- Ai-je le **choix de la place** à table ? Cela me convient-il ?
- Si je le souhaite, puis-je participer à la **préparation des repas** ? Cela me convient-il ?
- Ai-je le **choix du menu** ? Dans quelle mesure ?
- Mon régime alimentaire, mes préférences alimentaires peuvent-ils être respectés ? Dans quelle mesure ? Cela me convient-il ?



- Que me propose-t-on si je n'aime pas le menu prévu ? Que peut-on adapter et comment ? Cela me convient-il ?
- Les repas sont-ils cuisinés sur place ? Cela me convient-il ?
- Est-ce possible d'avoir des plats préparés à la méthode finger food<sup>1</sup>, ou autre méthode qui me plairait, si besoin ?
- ...

### *Ce qui est important pour moi :*

---

---

---

---


---

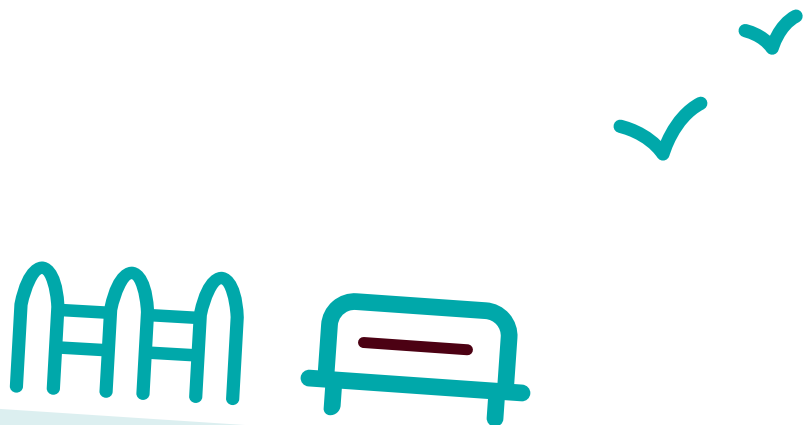
---

---

<sup>1</sup> Il s'agit simplement de penser l'adaptation des préparations pour que les personnes ne sachant plus ou ne pouvant plus se servir de couverts puissent avoir accès aux mêmes plats que les autres convives, en mangeant avec les mains.  
[www.nutri-culture.com/fr/base-documentaire/fiche/manger-mains-1-definition](http://www.nutri-culture.com/fr/base-documentaire/fiche/manger-mains-1-definition)

## • Activités •

- **Ai-je des activités que je souhaite continuer ou commencer après le déménagement ?**
- **Ai-je envie qu'on me propose des activités dans le lieu de vie ?**
- **Quels types d'activités aimerais-je faire (sorties culturelles, balades, cinéma, jeux de société, chants, activités manuelles, potager, jardinage...)?**
-   Quelles sont les activités habituellement proposées par le lieu de vie ?
- S'il y a des activités proposées, ai-je le droit de ne pas y participer ?
- Puis-je proposer ou organiser des activités moi-même si je le souhaite ?
- Y a-t-il des activités en lien avec des groupes extérieurs (écoles, bibliothèques communales, centres culturels, Conseil Consultatif Communal des Aînés...)? Cela me convient-il ?
- ...



*Ce qui est important pour moi :*

---

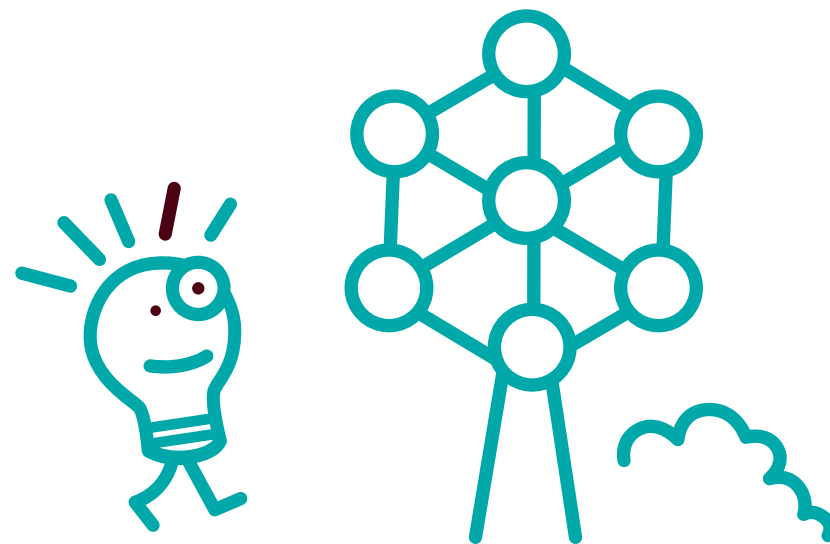
---

---

---

---


---



## • Espace privé & intimité •

→ Ai-je besoin d'une chambre individuelle ou souhaiterais-je partager ma chambre avec une autre personne ?

→ Si nous sommes un couple, souhaitons-nous avoir des chambres séparées ou souhaitons-nous être dans la même chambre ?

-   Puis-je disposer d'une **chambre** individuelle ou d'une chambre double ?
- Que propose le lieu de vie pour l'accueil des **couples** ? Est-ce compliqué de nous accueillir selon nos souhaits (chambre double, lit double, chambre séparée, etc.), et si oui pourquoi ?
- Si je le souhaite, puis-je apporter des **meubles** ? De quel type ? Combien ?
- Si je le souhaite, puis-je décorer ma chambre / mon logement à ma guise, avec des effets personnels et déplacer éventuellement les meubles ? Cela me convient-il ?
- Si je le souhaite, puis-je avoir **la clé** de ma chambre ?
- Quels sont les meubles/équipements qui sont déjà présents dans le lieu de vie et/ou dans les chambres ? Est-il possible de retirer certains meubles s'ils font double emploi avec ceux que j'ai déjà ?
- Mon **intimité** est-elle respectée ? Quelle est la philosophie du lieu de vie concernant la vie affective et sexuelle des habitants ?
- ...

Ce qui est important pour moi :

---

---

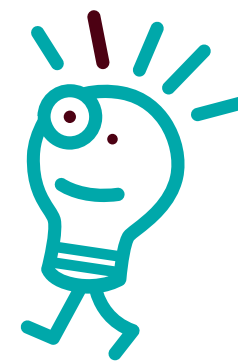
---

---

---

---


---



## • *Espaces communs* •

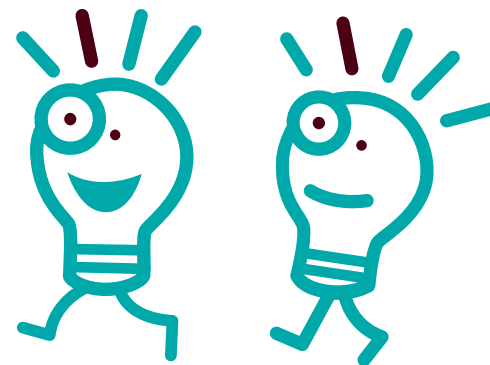
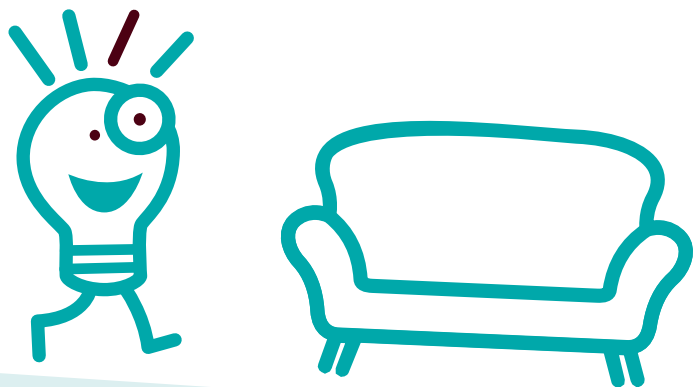
→ Suis-je enclin à partager des lieux communs ?

→ Si oui, quelles sont les pièces communes que j'aimerais retrouver dans mon futur lieu de vie ?

-   Quelles pièces communes dans le lieu de vie ?
- Restaurant/Salle à manger/Cafétéria
  - Restaurant ouvert aux personnes extérieures au lieu de vie
  - Des coins "salons"
  - Salle de gym
  - Pièce dédiée à la famille/Salon de rencontre
  - Salle informatique
  - Salle d'animation
  - Cuisine des habitants
  - Lieu de culte
  - Espace fumeur
  - Autre : .....

→ Cela me convient-il ?

...



*Ce qui est important pour moi :*

---

---

---

---

---

---

## • Aménagements extérieurs •

→ De quoi ai-je besoin en termes d'aménagements extérieurs pour me sentir bien (jardin, cour, terrasse, potager, rien en particulier, ...)?

 Quels sont les aménagements extérieurs présents dans le lieu de vie et **accessibles** aux habitants?

- Jardin
- Parc
- Terrasse
- Cour
- Potager (Puis-je y participer si je le souhaite?)
- Étang
- Poulailier (Puis-je m'occuper des poules si je le souhaite?)
- Aire de jeux
- Garage/Parking (Pour les voitures des habitants)
- Autre: .....

→ Cela me convient-il?

...

*Ce qui est important pour moi:*

---

---

---

---


---

---



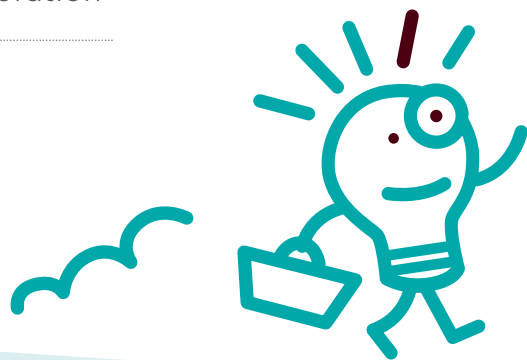
## • Commodités aux alentours •

→ Quelles commodités aimerais-je retrouver aux alentours de mon futur lieu de vie ?

-   Quelles sont les commodités proches du lieu de vie ?
- Arrêt de bus (Vers où ? À quelle fréquence ?)
  - Gare (Vers où ? À quelle fréquence ?)
  - Poste
  - Lieu de culte
  - Club sportif
  - Pharmacie
  - Café
  - Église
  - Boulangerie
  - Librairie
  - Boucherie
  - Épicerie
  - Grande surface
  - Parc/Bois/Points de balades
  - Restaurant
  - Coiffeur
  - Fleuriste
  - Magasin de vêtements
  - Magasin de décoration
  - Autre : .....

→ Cela me convient-il ?

...



*Ce qui est important pour moi :*

---

---

---

---

---

---



## • Services •

→ **Quels services aimerais-je retrouver dans mon futur lieu de vie ?**

  De quels services puis-je bénéficier sur le lieu de vie :

- Infirmier.ère
- Pédicure, manucure
- Esthéticienne
- Diététicien.ne
- Aide-soignant.e
- animateur.trice
- Éducateur.trice
- Psychologue
- Ergothérapeute
- Logopède
- Kinésithérapeute
- Ostéopathe
- Coiffeur
- Assistant.e social.e
- Cuisinier.ère
- Ouvrier
- Autre : .....

→ **Cela me convient-il ?**

→ **En souhaiterais-je d'autres ?**

...



*Ce qui est important pour moi :*

---

---

---

---

---

---

---



## POUR LA SUITE...

Maintenant que vous avez identifié des éléments essentiels pour vous, ce carnet peut vous accompagner lors de vos visites.

Dernières informations pratiques utiles :

→ **Les documents importants à consulter dans le cas de la visite d'un lieu de vie "institutionnel" pour personnes âgées** (maison de repos, résidence-services, centre de jour) :

• **Convention d'hébergement :**

On y retrouve notamment le prix d'hébergement, les suppléments ainsi que les règles de préavis. Il équivaut au contrat de bail ordinairement établi lors d'une location d'un bien immobilier.

• **ROI (règlement d'ordre intérieur) :**

Ce document reprend les droits et obligations du résident, du personnel et de la direction.

• **Projet de vie institutionnel :**

Ce document reprend les valeurs, la philosophie ainsi que le projet de l'établissement.

- Si vous souhaitez vivre le plus longtemps possible dans le lieu de vie choisi, il est intéressant de **vérifier si celui-ci pourra répondre à vos besoins en cas d'une éventuelle perte d'autonomie et/ou d'indépendance** (problèmes de santé éventuels, etc.).
- Il est toujours **possible de quitter un lieu de vie locatif** moyennant un préavis et ce, même s'il s'agit d'un lieu de vie institutionnel (résidences-services, maisons de repos,...).



### *Pour plus d'informations :*

**N'hésitez pas à consulter nos brochures :**

“Envisager aujourd'hui son chez-soi de demain : guide pour choisir son habitat”

“Choisir mon lieu de vie en fonction de mes envies et de mes besoins”

**... ou à nous contacter :**

**081 22 85 98 - [info@senoah.be](mailto:info@senoah.be)**



## POUR MIEUX NOUS CONNAÎTRE...

L'ASBL Senoah (pour **SENI**ors - **O**bservatoire - **A**ccompagnement - **H**abitats) est une association pluraliste financée par la Wallonie, la Mutualité chrétienne et Solidaris, spécialisée dans la question des lieux de vie quand l'âge avance.

Les assistantes sociales de Senoah proposent aux personnes âgées et à leur entourage une **écoute active et bienveillante, une information ainsi qu'un conseil nuancé et objectif quand la question du chez-soi se pose**, suite à l'avancée en âge et des problèmes de santé, de mobilité, solitude ou insécurité qui peuvent éventuellement en découler. Après une écoute des besoins et des souhaits, une réflexion est menée avec le bénéficiaire, afin de pouvoir l'orienter vers un ou des lieu(x) de vie et/ou vers des services et relais correspondant à sa recherche. À la suite de l'entretien, le bénéficiaire repart avec les informations sous forme d'une liste de services et/ou d'établissements, accompagnée, selon les besoins, d'outils d'aide à la réflexion ou à la visite, de brochures, flyers, etc.

La **préparation des visites de lieux de vie** peut également se faire avec les assistantes sociales de Senoah.

De plus, des fascicules et brochures disponibles sur simple demande à Senoah reprennent des informations et conseils sur les lieux de vie pour personnes âgées.

La juriste de Senoah traite par ailleurs toute demande d'information, de **conseil juridique** sur la législation relative aux établissements d'accueil et d'hébergement pour personnes âgées (maisons de repos, résidences-services, etc.) et sur les législations connexes. Elle oriente, après une écoute bienveillante et une analyse de la situation, les plaintes relatives à l'accueil de personnes âgées en maison de repos ou résidence-services vers le ou les organismes compétents.



Toute personne qui aurait besoin des services de Senoah peut appeler le **081 22 85 98** entre **8 h 30 et 17 h**. Les services sont entièrement gratuits.

Plus d'informations sur : **[www.senoah.be](http://www.senoah.be)**



# senoah<sup>asbl</sup>

SENIORS • OBSERVATOIRE • ACCOMPAGNEMENT • HABITATS



**Avenue Cardinal Mercier 22  
5000 NAMUR**



**Tél: 081 22 85 98**  
(n° unique pour toute la Wallonie)



**[www.senoah.be](http://www.senoah.be)**



**Donnez-nous votre avis sur  
ce carnet à [info@senoah.be](mailto:info@senoah.be)**

Avec le soutien de :

Projet réalisé avec le soutien du Fonds Dr. Daniël De Coninck  
- Soins axés sur les objectifs, géré par la Fondation Roi Baudouin



**Senoah, Namur, 2022**

**Éditeur responsable:** Gaëlle Gallet - Avenue Cardinal Mercier 22 B-5000 Namur

**Rédaction:** Équipe de Senoah ASBL

**Mise en page:** Gaétane Goethals - [www.gaetanegoethals.be](http://www.gaetanegoethals.be)

Cette brochure est téléchargeable sur le site internet **[www.senoah.be](http://www.senoah.be)**