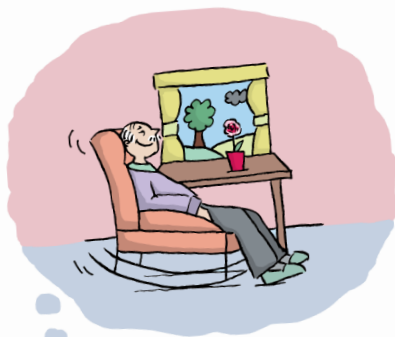


ENVISAGER AUJOURD'HUI SON CHEZ-SOI DE DEMAIN

GUIDE POUR CHOISIR SON HABITAT



Envisager aujourd'hui son chez-soi de demain - Guide pour choisir son habitat,
Senoah, Namur, 2016

Rédaction : Gaëlle Gallet

Illustrations : www.clarice-illustrations.be

Editeurs responsables : Jean-Pierre Mailleux et Florence Lebailly, Avenue Cardinal
Mercier 22 – 5000 Namur

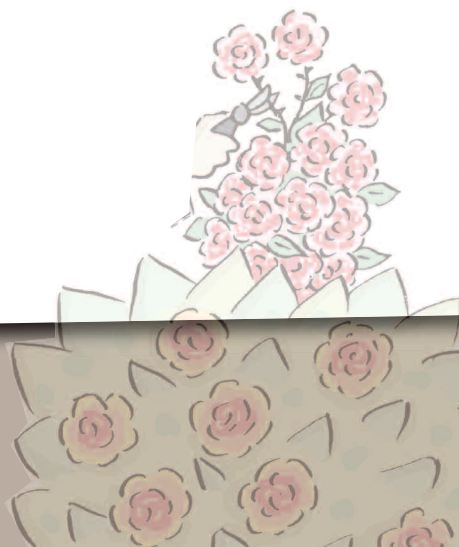
Impression : Bietlot imprimerie

Merci à Bernadette Taeymans et Sandrine Pequet de l'asbl Question Santé ; à Marie-Pierre Delcour d'Infor Homes Bruxelles ; à Dominique Blondeel ; à Jean-Pierre Mailleux d'Enéo, mouvement social des aînés ; à Fanny Dubois d'Espace Seniors ; aux instances, aux volontaires et à l'équipe du siège de Senoah asbl.

Cette brochure est téléchargeable sur le site internet www.senoah.be

SOMMAIRE

Senoah en quelques mots	2
I. Mon chez-moi de demain : j'y pense, j'anticipe, je prépare !	5
1. Changer de lieu de vie... on ne veut pas y penser et pourtant	5
2. Envisager son chez-soi de demain, oui mais quand ?	8
3. Envisager son chez-soi de demain, oui mais comment ?	10
4. Envisager son chez-soi, oui mais quelles possibilités de lieux de vie en Wallonie ?	13
5. Envisager l'avenir se fait aussi au niveau juridique	20
II. Quand mon chez-moi devient institutionnel	23
1. Comment choisir une maison de repos, une maison de repos et de soins ou une résidence-services ?	25
2. Visiter une maison de repos, oui mais comment ?	31
Pour (ne pas) conclure	34
Votre avis nous intéresse !	36
Liens utiles	37
Références	37



ERRATUM

« Envisager aujourd'hui son chez soi de demain » Guide pour choisir son habitat

Page 18. L'âge minimum légal d'entrée en Maison de repos et/ou de soins est passé de 60 ans à 70 ans.

NB : Les établissements ont encore la possibilité d'accueillir des personnes de moins de 70 ans.

A partir de 2029, les établissements (MR/MRS/CS) qui accueilleront plus de 10% de personnes de moins de 70 ans devront s'adresser à l'AVIQ (Agence pour une Vie de Qualité) pour demander une dérogation.

Page 19. Outre les listes personnalisées, Senoah peut vous outiller lors d'un changement de lieu de vie grâce à son arbre décisionnel présentant les différentes possibilités de lieux de vie ainsi que son carnet de préparation et de soutien aux visites des lieux de vie.

Ces brochures sont disponibles gratuitement sur le site internet de Senoah ainsi qu'en format papier en nous contactant par téléphone au **081/22.85.98** ou par mail à l'adresse info@senoah.be.

La brochure « Chez soi autrement. Guide des lieux de vie pour seniors » éditée en 2010 par l'asbl Liages (anciennement espace seniors)

La brochure « Où vivre mieux ? Formes innovantes d'habitat et d'hébergement pour personnes âgées » éditée en 2013 par l'UNESSA (anciennement FNAMS)

Page 21. L'asbl Senoah met également à disposition gratuitement un *tableau récapitulatif des déclarations anticipées* sur notre site internet ou en format papier ainsi qu'en format papier en nous contactant par téléphone au **081/22.85.98** ou par mail à l'adresse info@senoah.be.

Page 27. Le Service Fédéral des Pensions (anciennement l'Office National des Pensions) peut répondre à vos questions relatives aux compléments à la pension.

Page 39. Sites des partenaires de l'asbl Senoah :

La Ligue Libérale des Pensionnés se nomme aujourd'hui Âgo - <https://www.ago-asbl.be/>

Espace seniors se nomme aujourd'hui l'asbl Liages - <https://www.liages.be/>

La Fédération des CPAS est accessible via : <https://www.uvcw.be/cpas>

Senoah en quelques mots

Senoah (pour Seniors - Observatoire – Accompagnement – Habitats) est une asbl pluraliste financée par la Wallonie, la Mutualité chrétienne et Solidaris.

Senoah asbl se veut au service des **seniors** et de leur famille en recherche d'un habitat répondant à leurs besoins et à leurs attentes. Pour ce faire, l'asbl propose gratuitement une **écoute, un soutien, un conseil dans les démarches**, ainsi qu'un **conseil juridique** à toute personne en recherche d'un lieu de vie¹ pour adultes vieillissants. Un service de concertation familiale autour du choix d'un lieu de vie est également offert. Les services de Senoah sont détaillés sur son site internet www.senoah.be.

La préparation de l'avancée en âge en matière d'habitat est le cheval de bataille de Senoah !

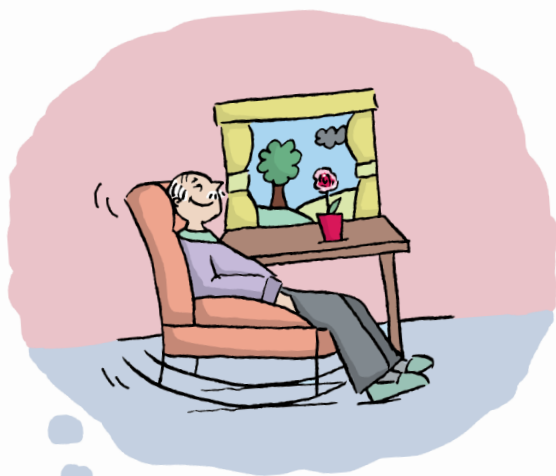
Ainsi, forte de son expérience dans les domaines de l'information et du soutien des seniors en recherche d'un lieu de vie, l'asbl a décidé d'éditer ce guide « *Envisager aujourd'hui son chez-soi de demain* », qui s'adresse tant aux seniors, qu'à leur famille. L'objectif de cet outil est triple. Tout d'abord, il se veut être le moteur d'une prise de conscience des bienfaits liés à la préparation de l'avenir en matière d'habitat. Ensuite, il souhaite donner des outils, des conseils, des informations utiles. Enfin, il vise à attirer l'attention des seniors sur leur rôle d'acteurs dans les décisions qui les concernent, notamment en matière de lieu de vie.

¹ Par lieux de vie, nous entendons l'ensemble des logements, allant du domicile à la maison de repos, en passant par les habitats intermédiaires (habitat groupé intergénérationnel ou non, maison d'accueil communautaire, résidence-services, court-séjour, centre d'accueil de jour, etc.).

Le contenu de ce guide est fondé sur une démarche participative. En effet, deux focus groupes rassemblant des seniors ont été organisés afin de récolter leurs besoins et leurs préoccupations relativement à la thématique. Ensuite, ces données ont été croisées avec les informations provenant du monde professionnel, sur base de deux focus groupes rassemblant des travailleurs de divers secteurs liés au vieillissement. Enfin, l'expérience quotidienne des travailleurs sociaux de Senoah a également été une source riche d'informations.

La brochure se structure en deux parties : d'une part, la préparation à l'avancée en âge en matière d'habitat et d'autre part, la préparation à l'entrée dans un lieu de vie institutionnel. Elle est ponctuée de témoignages de seniors et de professionnels, ainsi que de conseils et d'informations utiles.

Avant d'aller plus loin, nous tenons à remercier chaleureusement les participants des focus groupes. La richesse de leur expérience de vie et leur expertise ont permis de rédiger un guide qui, nous semble-t-il, répond aux préoccupations des seniors et des familles recherchant une solution pour l'avenir. Nous remercions aussi tout particulièrement l'asbl Question Santé qui nous a accompagnés tout au long de ce projet. Enfin, un merci chaleureux à l'équipe de Senoah (travailleurs sociaux, volontaires et instances) et aux différentes personnes qui ont pris le temps de relire ce document.



I. MON CHEZ-MOI DE DEMAIN : J'Y PENSE, J'ANTICIPE, JE PRÉPARE !

“ JE VOUDRAIS RESTER CHEZ MOI LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE AVEC DES SERVICES POUR COMBLER LA PERTE D'AUTONOMIE. QUAND ÇA NE SUFFIRA PLUS, J'IRAI EN RÉSIDENCE-SERVICES ET ENSUITE EN MAISON DE REPOS, MAIS OÙ C'EST CONVIVAL, PAS TROP STRUCTURÉ, OÙ L'ON PEUT SORTIR, OÙ C'EST SOUPLE. ”

1. CHANGER DE LIEU DE VIE... ON NE VEUT PAS Y PENSER ET POURTANT

*« Anticiper, c'est créer son propre avenir (...)
Ainsi, envisager l'institution comme un possible pour soi
dans l'avenir, c'est déjà effectuer un certain travail psychique »
(UNIORPA, 2009, p.92)*

Chacun sait qu'il sera vieux un jour. D'ailleurs, on prépare sa retraite, on prépare même parfois ses funérailles. Mais se préparer à devoir changer d'habitation parce que l'état de santé le nécessite, n'est pas à l'ordre du jour. Pourquoi ? Peut-être parce que l'on espère toujours pouvoir finir sa vie chez-soi, avec ses habitudes, ses repères et ses liens sociaux.

Se projeter dans l'avenir et s'apercevoir qu'il faudra peut-être un jour quitter son chez-soi n'est pas facile. En effet, on n'a pas envie de laisser la maison dans laquelle on a tant de souvenirs, de rituels familiaux et dans laquelle on peut être soi-même. Son chez-soi constitue une part de soi. Il fait partie de l'identité. Devoir le quitter renvoie à des circonstances qui font peur comme la maladie, la dépendance, la solitude.

Or, nombreux sont les experts qui s'accordent à dire qu'une étape de la vie non préparée constitue un passage beaucoup plus difficile à vivre. La préparation permet à la personne d'accepter plus facilement une situation qui pouvait lui paraître de prime abord inconcevable. De même, anticiper n'engage à rien. Ce n'est pas parce qu'on y réfléchit, qu'on se renseigne et qu'on prend les devants, qu'on vieillira plus vite et qu'on devra obligatoirement ou plus rapidement quitter sa maison. Que du contraire !

Se projeter dans l'avenir et préparer le moment où la maison telle qu'elle est aujourd'hui ne sera plus adaptée (parce que les gestes de la vie quotidienne comme cuisiner, se laver, marcher, etc. deviendront difficiles) permettra de **vivre cette étape de la vie plus sereinement et paradoxalement, permettra aussi de vivre plus longtemps chez-soi.**

Pourquoi ?

- Parce qu'en aménageant son habitation, on peut prévenir les chutes et l'épuisement physique et dès lors préserver sa santé.
- Parce qu'en y réfléchissant à l'avance, on prend le temps de se renseigner, de solliciter des conseils et de l'aide. Et surtout, on s'y prépare psychologiquement, ce qui facilitera l'adaptation au nouveau lieu de vie.
- Parce qu'en préparant l'avenir, on s'aperçoit que la maison de repos n'est pas l'unique alternative. Il existe d'autres formes d'habitats.
- Parce qu'en se préparant suffisamment tôt, on peut en parler posément avec ses proches, leur faire connaître ses choix et ses désirs. C'est rassurant tant pour la personne que pour les proches.

" SE PRÉPARER, C'EST ANTICIPER DANS SA TÊTE, C'EST UN TRAVAIL MENTAL, C'EST RÉFLÉCHIR À LA QUESTION. "

Anticiper permet aussi de **rester maître de sa vie** et diminue le risque de subir les décisions d'autrui. Anticiper, c'est décider pour soi. **C'est rester un adulte et un citoyen tout au long de sa vie.**

La non-préparation, une entrée précipitée en maison de repos, le non-respect des choix de la personne peuvent avoir des effets néfastes sur la santé physique et mentale d'une personne (dépression, hospitalisations répétées, syndrome de glissement, repli sur soi, etc.).

Toute personne reste **libre de choisir son lieu de vie**, quel que soit son âge.

" C'EST IMPORTANT D'Y PENSER, QUEL QUE SOIT LE CHOIX OU LE NON CHOIX. INFORMER, EN PARLER, VISITER, PERMET DE REBONDIR MIEUX QUE SI ON N'EST PAS PRÉPARÉ, QUE SI L'ON EST DANS L'URGENCE. SE PRÉPARER PERMET DE NE PAS DEVOIR LUTTER CONTRE DES CHOIX QU'ON N'A PAS FAITS. "

" C'EST IMPORTANT DE SE PRÉPARER CAR QUAND ON A UN ACCIDENT, UN PROBLÈME DE SANTÉ, UN HANDICAP, ÇA DEVIENT PLUS COMPLIQUÉ. ET ON NE PENSE PAS TOUJOURS AUX HANDICAPS QUI PEUVENT APPARAÎTRE. "



2. ENVISAGER SON CHEZ-SOI DE DEMAIN, OUI MAIS QUAND ?



" LE PROBLÈME C'EST QU'À 60 - 70 ANS, ON NE VEUT PAS REGARDER OÙ L'ON VEUT VIVRE PLUS TARD. ET À 85 ANS C'EST PARFOIS TROP TARD. ON N'A PLUS D'ÉNERGIE. "

" ON COMMENCE À SE PRÉPARER QUAND ON SENT QU'ON EN A BESOIN... MAIS JUSTEMENT N'EST-CE PAS DÉJÀ TROP TARD QUAND ON EN A BESOIN ? "

Il n'y a pas d'âge pour envisager son chez-soi de demain, comme il n'y a pas d'âge pour changer de lieu de vie. Tout dépend de l'état de santé, des souhaits, des ressources (familiales, financières, physiques, psychiques, matérielles, etc.). En d'autres termes, cela dépend de la personne. Plus tôt on y pense, plus tôt on se prépare, mieux se passera cette étape de la vie.

" C'EST IMPORTANT D'ANTICIPER MAIS ON SE DIT TOUJOURS 'C'EST PAS POUR MAINTENANT', MAIS ALORS QUEL EST L'ÉLÉMENT DÉCLENCHEUR ? "

Il existe des éléments déclencheurs : être confronté/e à un problème de santé (soi-même ou une personne de son entourage du même âge), ressentir la difficulté à faire quelque chose que l'on a toujours faite, perdre un proche, se sentir en insécurité dans sa maison, se sentir isolé/e, souffrir de solitude, etc.

Nombreux sont les seniors qui disent qu'il est plus facile de se préparer lorsqu'on est jeune ! Pourquoi ne pas penser à ses vieux jours quand on aménage la maison familiale (accès à la chambre, à la salle de bain, à l'extérieur) ? Pourquoi les architectes ne dessineraient-ils pas toutes les maisons, appartements, en fonction des contraintes d'une mobilité réduite ?

Penser à ses vieux jours quand on s'approche de la retraite semble opportun pour de nombreux seniors et ce, pour plusieurs raisons :

- On a plus de facilités financières pour aménager son chez-soi.
- On a l'énergie pour envisager un déménagement, des travaux d'aménagement, etc.
- La fin de vie et la perte d'autonomie sont aussi plus lointaines. On y pense donc plus volontiers.
- On peut envisager des alternatives de lieux de vie qui ne sont plus envisageables à un âge où la mobilité et les capacités diminuent (par exemple un habitat groupé). Les possibilités de choix sont plus nombreuses et diversifiées.
- La probabilité est grande d'être en couple ce qui facilite la préparation à un changement de lieu de vie. C'est parfois rassurant d'être à deux.

Mais rassurez-vous, il n'est jamais trop tard pour envisager un changement de lieu de vie !

" JE N'AI QUE 52 ANS, AVEC MON MARI ON FAIT UNE EXTENSION À LA MAISON AVEC UNE CHAMBRE ET UNE DOUCHE POUR QUAND ON VIEILLIRA. MAIS LES GENS AUTOUR DE NOUS NE COMPRENNENT PAS QU'ON Y PENSE DÉJÀ ! "

" IL EST IMPORTANT DE SENSIBILISER LES ARCHITECTES ! LA PRÉPARATION DEVRAIT PEUT-ÊTRE COMMENCER DANS LES ÉCOLES D'ARCHITECTURE. "

" TOUT DEVRAIT ÊTRE PENSÉ POUR LES PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE CAR LES AMÉNAGEMENTS POUR MOBILITÉ RÉDUITE PEUVENT ÊTRE UTILISÉS PAR DES PERSONNES VALIDES, L'INVERSE N'EST PAS POSSIBLE. ON DEVRAIT PENSER À CELA MÊME À 20 ANS QUAND ON CONSTRUIT SA MAISON ! "



3. ENVISAGER SON CHEZ-SOI DE DEMAIN, OUI MAIS COMMENT ?



Anticiper son futur chez-soi est un cheminement personnel et continu. Toute situation évolue. Les choix que l'on fait à un moment donné peuvent évoluer avec le temps, comme les besoins et l'état de santé. C'est une réflexion qui prend du temps, qui nécessite de réfléchir posément à sa situation et d'en parler avec ses proches.

La préparation passe d'abord par une **réflexion personnelle** sur les besoins, sur les attentes et sur les ressources (personnelles, familiales, financières, physiques, matérielles, etc.).

Par exemple :

- *De quoi avez-vous envie ?*
- *Que vous faut-il pour vous sentir bien chez vous ?*
- *Quelles habitudes/activités voulez-vous conserver ?
Quelles habitudes/activités êtes-vous prêt/e à mettre de côté ? Quelles nouvelles activités envisagez-vous de faire ?*
- *Où voulez-vous vivre ?*
- *De quoi avez-vous besoin ?*
- *Que ne voulez-vous pas ?*
- *Que pouvez-vous faire aujourd'hui pour préserver votre santé ?*
- *Quelles sont vos ressources (familiales, financières, matérielles, physiques, etc.) ?*
- *Avez-vous des craintes pour l'avenir, si oui lesquelles ?*
- *Etc.*

Qui peut vous aider ?

Senoah peut vous accompagner dans cette réflexion personnelle. L'asbl est un lieu de parole neutre, où les questions, les émotions, les attentes, les difficultés peuvent être exprimées et écoutées.

Pour approfondir votre réflexion, il est nécessaire d'aller **chercher des informations, de vous renseigner** sur les lieux de vie existants mais aussi sur l'aménagement du domicile, sur les aides et services à domicile, sur les habitats plus originaux.

Qui peut vous aider ?

Senoah peut vous renseigner et vous conseiller sur les différents lieux de vie pour personnes âgées. Il n'y a pas que la maison de repos ! Senoah vous informe également sur les relais utiles pour répondre à vos questions précises.

Il est extrêmement important **d'en parler avec vos proches**. Même si ce n'est pas une démarche facile, elle en vaut la peine. D'une part, cela permet d'approfondir la réflexion et de faire connaître les choix personnels pour l'avenir. Ceux-ci pourront être davantage respectés puisqu'ils seront connus. D'autre part, en cas de confusion, d'accident, l'entourage sera soulagé de savoir quelle décision prendre pour respecter votre volonté. Enfin, cette discussion peut contrecarrer les mésententes familiales liées à la question du choix d'un lieu de vie.

L'entourage peut être le moteur de la préparation à un changement de lieu de vie en initiant le dialogue avec un parent ou un proche âgé. Mais il est vrai qu'en parler d'emblée à une personne vieillissante peut s'avérer difficile : peur de choquer la personne, peur qu'elle se sente diminuée, peur de la colère, peur du sentiment d'abandon, etc. Néanmoins, en parler, c'est aussi témoigner de l'intérêt pour la personne et lui exprimer le souhait qu'elle soit bien et que ses choix soient respectés.

" IL FAUT SE PRÉPARER AVEC LA FAMILLE QUAND ON EST ENCORE BIEN. DIRE SES VOLONTÉS À L'ENTOURAGE. FAIRE UNE SORTE DE TESTAMENT DE VIE POUR PRÉPARER TOUT ÇA. "

Il est utile aussi **de vous faire aider par des professionnels** qui pourront donner des conseils pratiques, fournir des informations précieuses et répondre aux questions qui vous préoccupent.

Qui peut vous aider ?

Les travailleurs sociaux de Senoah, des mutualités et des CPAS, les centres de coordination des soins et de l'aide à domicile, le médecin traitant, l'aide familial/e, l'aide-soignant/e et l'infirmier/ère à domicile, les associations actives dans le secteur du vieillissement, etc. peuvent vous aider. Les mouvements d'ainés et les Conseils consultatifs communaux des aînés constituent également de bons relais d'informations.



Le médecin traitant est une véritable personne ressource pour vous aider et vous éclairer dans les démarches. N'hésitez pas à lui poser toutes les questions qui vous préoccupent. Il joue également un rôle important pour repérer les difficultés que vous rencontrez au quotidien et pour initier le dialogue autour de la question d'un changement de lieu de vie.

Aller sur place permet également de vous faire une idée sur ce que vous voulez pour l'avenir. Aller visiter différents types de lieux de vie (habitat groupé, maison de repos, résidence-services, etc.), rencontrer des personnes qui y vivent, faire des séjours temporaires, tout cela peut rassurer, aider à affiner vos volontés et aussi démystifier le changement de lieu de vie. Visiter n'est pas un engagement définitif, mais bien un moyen de faire son choix.

La Fondation Roi Baudouin a lancé une campagne intitulée *Pensez plus tôt à plus tard*. Cette initiative invite les 50+ à penser et à préparer l'avenir. La question du logement fait partie des thématiques abordées. Plus d'infos sur www.avosprojets.be.

4. ENVISAGER SON CHEZ-SOI, OUI MAIS QUELLES POSSIBILITÉS DE LIEUX DE VIE EN WALLONIE ?



“ LA PLUPART DES GENS PENSENT
QU'ON PASSE DE LA MAISON À LA
MAISON DE REPOS MAIS IL Y A DES
TAS D'AUTRES ALTERNATIVES. ”

Nombreuses sont les personnes qui souhaitent vieillir à leur domicile. Quand les gestes de la vie quotidienne deviennent de plus en plus difficiles à exécuter, le domicile peut rester un lieu de vie adéquat si des aides informelles (soutien de la famille, aidants proches) et formelles (services d'aide, etc.) se mettent en place et si le domicile s'adapte à vous et à vos besoins.

Qui peut vous aider ?

En fonction de votre état de santé, rester à votre domicile peut être une solution adéquate: des aides, services, soins, aménagements peuvent être envisagés. N'hésitez pas à contacter votre mutuelle qui peut vous accompagner gratuitement dans la mise en place d'aides et de services à domicile, notamment via ses Centres de coordination des soins et de l'aide à domicile. Vous pouvez aussi visiter le site internet de la plateforme *Bien vivre chez-soi* via l'adresse <http://bienvivrechezsoi.be>. Vous y trouverez des relais utiles.

Des aides financières peuvent être accordées par certaines provinces et communes, les CPAS, les mutualités pour l'aménagement du domicile. Renseignez-vous auprès d'eux et consultez le site <http://bienvivrechezsoi.be>. Par ailleurs, des crédits à moindre taux peuvent également être octroyés pour aider les personnes à adapter le domicile. Vous trouverez plus d'infos sur le site du Fonds du logement wallon www.flw.be et sur <http://bienvivrechezsoi.be>.

« Je voudrais un “bip” pour pouvoir faire un appel en cas de problème ».

Le système de télévigilance peut répondre à vos besoins. Vous portez le bouton d'appel à votre poignet ou autour de votre cou. Renseignez-vous auprès de votre mutuelle ou du CPAS de votre commune. Certaines mutualités, communes ou encore provinces contribuent financièrement aux frais d'abonnement et/ou d'installation de ce système.

A un moment donné, votre domicile peut atteindre ses limites. Notez à nouveau que l'entrée en institution n'est pas une fin en soi et que la maison de repos n'est pas la seule alternative. Différents types d'hébergement institutionnel² existent en complémentarité avec le domicile. Ils vous offrent la possibilité de vivre chez vous plus longtemps :

- **Centre d'accueil de jour** : situé dans une maison de repos ou en lien avec elle, le centre d'accueil de jour accueille en journée, de 8h à 18h, des personnes âgées de plus de 60 ans. Celles-ci ont la possibilité de participer à des activités et, si elles le souhaitent, d'y prendre leur repas.
- **Centre d'accueil de nuit** : fonctionne de la même manière qu'un Centre d'Accueil de Jour si ce n'est qu'il est ouvert entre 20h et 8h. A ce jour, il ne semble exister qu'un seul accueil de ce type en Wallonie.
- **Centre de soins de jour** : situé dans une maison de repos ou en lien avec elle, le centre de soins de jour accueille en journée des personnes âgées de plus de 60 ans et qui ont besoin de soins ou d'aide journalière étant donné les problèmes de santé ou de mobilité.
- **Court-séjour** : il s'agit d'un séjour temporaire au sein d'une maison de repos pour une durée de maximum trois mois par année civile (trois mois cumulés dans un seul établissement

² Source : <http://socialsante.wallonie.be>

ou dans différents établissements). La durée du séjour dépend des besoins de la personne. Celle-ci peut profiter d'un court-séjour après une hospitalisation (le temps de la convalescence) ou pour pallier l'absence des proches durant cette période ou encore pour soulager l'aidant proche (limiter l'épuisement).

- **Résidence-services** : appartement (séjour, cuisine, chambre, sanitaires) se trouvant dans un bâtiment situé à proximité d'une maison de repos avec laquelle il dispose d'un lien fonctionnel. La résidence-services accueille des personnes âgées de plus de 60 ans (seules ou en couple), relativement valides et autonomes. Le résident peut bénéficier de services proposés par la maison de repos (repas, activités, etc.) s'il le désire. A l'heure actuelle, un nouveau projet de résidences-services sociales voit le jour pour contrecarrer le coût parfois élevé d'un séjour en résidence-services. Ces résidences-services sociales sont destinées aux personnes à faibles revenus.



 Si vous souhaitez disposer d'une liste reprenant les coordonnées de ces différents lieux de vie existant en Wallonie, contactez Senoah au 081/22 85 98. Les travailleurs sociaux analyseront avec vous vos critères de choix (localisation, prix, etc.) pour vous fournir une liste personnalisée d'établissements.

Il existe également dans certaines communes, des **maisons d'accueil communautaire** qui accueillent les seniors en journée, un ou plusieurs jours par semaine, et proposent des activités sociales et/ou culturelles, le but étant de favoriser les relations sociales, lutter contre l'isolement et offrir un répit aux aidants proches. N'hésitez pas à contacter Senoah ou votre commune pour savoir si une telle alternative existe dans votre région. L'ADMR³ a également édité un bottin des maisons d'accueil communautaire disponible sur le site internet www.admr.be.



³ Aide à Domicile en Milieu Rural

Des alternatives originales à la maison de repos existent également mais sont malheureusement encore peu développées et surtout peu connues :

" LE PUBLIC NE CONNAIT PAS ASSEZ LES ALTERNATIVES. C'EST DIFFICILE DE TROUVER L'INFORMATION. RIEN N'EXISTE QUI RASSEMBLE TOUS LES LIEUX DE VIE POSSIBLES. ET ON A DES FAUSSES IDÉES PAR RAPPORT AUX ALTERNATIVES. "

- **Habitat groupé** : location ou achat d'une maison ou d'un appartement avec d'autres personnes (de la même génération ou non). Chacun dispose d'une partie privative et partage des espaces collectifs.



Si vous désirez avoir plus d'informations sur l'habitat groupé, n'hésitez pas à contacter l'asbl Habitat et participation, située à Louvain-la-Neuve. Plus d'infos sur www.habitat-participation.be.

Vous pouvez également vous adresser à votre commune, qui dispose peut-être d'informations sur ce genre d'initiatives sur son territoire.

- **Habitat groupé participatif** : le plus connu est la maison Abbeyfield. Son objet social est de créer un habitat convenant à des personnes d'âge mûr, indépendantes et autonomes. Dans cet habitat groupé participatif, les habitants allient vie privée, vie en groupe et ouverture vers le monde extérieur (www.abbeyfield.be). Comme dans tout habitat groupé, chaque habitant dispose d'espaces privés et collectifs. Plus d'infos sur www.abbeyfield.be.
- **Habitat jumeau** : une petite maison à destination d'une personne âgée vient se greffer à la maison d'un membre de sa famille (extension à la maison existante pour permettre le regroupement familial).

- **Habitat kangourou** : une personne âgée accueille, moyennant une contribution financière attractive, une famille dans sa maison devenue trop grande. Chacun occupant des espaces distincts dans la maison. Des services réciproques entre la personne âgée et la famille s'organisent. Cette cohabitation est régie par une convention incluse dans le contrat de location.
- **Habitat intergénérationnel avec un étudiant** : une personne âgée accueille un étudiant dans sa maison durant le temps de ses études. L'asbl Un toit deux âges coordonne ces projets.



Si vous souhaitez avoir davantage d'informations sur ce mode de vie original, n'hésitez pas à contacter l'asbl Un toit deux âges. Plus d'infos sur www.1toit2ages.be.

Quand la dépendance s'installe et qu'il n'est plus possible de rester chez-soi, la personne doit envisager une entrée en maison de repos ou maison de repos et de soins⁴.

- **Maison de repos (MR)** : accueille, sauf dérogation, des personnes âgées de 60 ans minimum, qui y ont leur résidence habituelle et qui peuvent y bénéficier de services, d'aide à la vie journalière ou de soins (infirmiers ou paramédicaux) en fonction de l'état de dépendance.
- **Maison de repos et de soins (MRS)** : une maison de repos et une maison de repos et de soins sont le plus souvent un seul et même établissement, une partie comprenant un certain nombre de lits (chambres) réservés pour la maison de repos et une autre partie comprenant un certain nombre de lits (chambres) réservés pour la maison de repos et de soins. Celle-ci est destinée aux personnes âgées de plus de 60 ans (sauf dérogation) qui présentent un état de forte dépendance et qui ont besoin d'une prise en charge plus lourde.

⁴ Source : <http://socialsante.wallonie.be>

Si vous souhaitez disposer d'une liste reprenant les coordonnées des MR et MRS existant sur une région délimitée, contactez Senoah au 081/22 85 98. Les travailleurs sociaux analyseront avec vous vos critères de choix pour vous fournir une liste personnalisée d'établissements.

Espace seniors a édité une brochure sur les différents lieux de vie pour personnes âgées intitulée « *Chez-soi autrement. Guide des lieux de vie pour seniors* ». Cette brochure est disponible gratuitement sur le site internet d'Espace Seniors www.espace-seniors.be.

De même, la FNAMS⁵ a publié une brochure sur les habitats innovants pour seniors, intitulée « *Où vivre mieux ? Formes innovantes d'habitat et d'hébergement pour personnes âgées* ». Cette brochure est disponible gratuitement sur le site de la FNAMS www.fnams.be.

Vous souhaitez disposer d'une liste reprenant les coordonnées des maisons de repos et autres habitats existant sur la région bruxelloise ? Contactez Infor Homes Bruxelles au 02/219 56 88. Plus d'infos sur www.inforhomes-asbl.be.



⁵ Fédération Nationale des Associations Médico-Sociales

5. ENVISAGER L'AVENIR SE FAIT AUSSI AU NIVEAU JURIDIQUE



Pour garantir le respect de vos volontés concernant les soins qui vous seront prodigués, vos biens et vos droits personnels, si un jour vous n'êtes plus capable de décider par vous-même, vous avez la possibilité de désigner anticipativement des personnes qui pourront prendre les décisions à votre place. Cela se fait par des déclarations écrites. Cela permet aussi de rassurer vos proches et de leur éviter des positions souvent inconfortables et culpabilisantes quand une décision délicate doit être prise.

Ainsi, au niveau des soins, vous avez la possibilité de :

- Réaliser une déclaration anticipée de soins : vous pouvez de la sorte donner votre consentement pour tel ou tel soin et intervention médicale ou à l'inverse, préciser votre refus à une intervention déterminée (par exemple, pas de chimiothérapie, etc.).
- Désigner un représentant légal : en cas d'incapacité, vos droits en tant que patient (loi de 2002 sur les droits du patient) pourront être exercés par la personne que vous aurez préalablement désignée (par exemple, consulter le dossier médical, recevoir des informations sur les soins, etc.).
- Désigner une personne de confiance : un membre de la famille, un ami, un autre patient ou toute autre personne désignée par vous pour vous assister, vous aider.

Au niveau des biens, vous avez la possibilité de :

- Rédiger une déclaration de préférence : vous pouvez indiquer « qui » vous souhaiteriez voir désigné comme *administrateur et comme personne de confiance*, au cas où vous ne seriez plus en état de gérer vous-même vos biens (nouvelle loi du 17 mars 2013 sur la protection de la personne).
- Désigner un mandataire qui pourra effectuer certains ou tous les actes pour votre compte et en votre nom.
- Rédiger un testament.

Au niveau de vos droits personnels, vous avez la possibilité de :

- Rédiger une déclaration anticipée d'euthanasie. Elle peut être faite, révisée et annulée à tout moment⁶.
- Rédiger une déclaration de préférence : vous pouvez indiquer « qui » vous souhaiteriez voir désigné comme *administrateur et comme personne de confiance*, au cas où vous ne seriez plus en état d'exercer vos droits personnels (nouvelle loi du 17 mars 2013 sur la protection de la personne). Par exemple, choisir une maison de repos, etc.



Vous avez une question ou besoin d'un conseil par rapport à ces démarches ? N'hésitez pas à contacter Senoah au 081/22 85 98. Son service juridique vous éclairera et répondra à toutes vos questions. Ce service est gratuit.

Davantage de détails et des liens utiles sont également disponibles sur le site internet www.senoah.be.

⁶ Espace Seniors a rédigé une brochure intitulée « La loi dépénalisant l'euthanasie », disponible gratuitement sur le site internet www.espace-seniors.be.



II. QUAND MON CHEZ-MOI DEVIENT INSTITUTIONNEL

Avec le temps, la situation familiale, physique, médicale, environnementale évolue. Votre état de santé ne vous permet plus de vivre chez vous dans des conditions dignes, vous vous sentez isolé/e ou en insécurité, vos proches s'épuisent. Pour diverses raisons, l'institution semble la meilleure réponse à vos besoins.

L'entrée en institution est un moment délicat pour tous (personne et famille), surtout quand elle n'a pas été véritablement décidée par la personne elle-même. Celle-ci doit faire face à de nombreuses ruptures et pertes, voit son âge avancer et ses capacités diminuer. La famille culpabilise souvent de ne pas pouvoir s'occuper elle-même de son parent âgé.

L'entrée en institution est plus difficile quand elle n'a pas été anticipée ni préparée. C'est pourquoi, la première partie de la présente brochure a tenté de vous convaincre de l'utilité d'anticiper et de préparer l'avancée en âge, notamment au niveau du logement. Cela ne signifie pas pour autant qu'il faille entrer en maison de repos avant d'en avoir besoin. Nous vous conseillons simplement d'y penser et de vous renseigner sur toutes les possibilités de choix.

Des chiffres révélateurs !

Seuls 6% des personnes de plus de 60 ans vivent en maison de repos et 0,2% dans une résidence-services. Entre 80 et 89 ans, 15% des personnes vivent en maison de repos. Après 90 ans, le pourcentage est de 38%⁷. On a souvent l'impression que tous les adultes vieillissants vivent en maison de repos. Ces chiffres démontrent le contraire !

Par ailleurs, 74% des résidents qui ont pris eux-mêmes la décision d'entrer en maison de repos se disent très satisfaits de leur vie dans l'institution contre 37.5% des résidents qui ont suivi la décision de leur famille d'entrer en maison de repos⁸.

Piqûre de rappel : les bonnes raisons d'anticiper

- Rester acteur de votre vie, de votre devenir. Décider vous-même pour vous-même !
- Soulager votre entourage qui ne devra pas choisir pour vous.
- Anticiper l'avenir de vos biens personnels, de votre logement.
- Vous préparer mentalement, psychologiquement mais aussi pratiquement, afin de vivre cette étape plus sereinement.
- Faire connaître vos souhaits et augmenter vos chances de trouver une place dans un lieu de vie qui vous convient.
- Vous rassurer. De toute façon ça n'engage à rien !

⁷ DUBOURG D. Les services pour personnes âgées en Wallonie. Offre et utilisation. Wallonie Santé, n°5, Namur (Jambes), 2014.

⁸ CASMAN M.-T. et al, 1998, *Vieillir en maison de repos : quiétude ou inquiétude ?*, ULG.

1. COMMENT CHOISIR UNE MAISON DE REPOS, UNE MAISON REPOS ET DE SOINS OU RÉSIDENCE-SERVICES ?



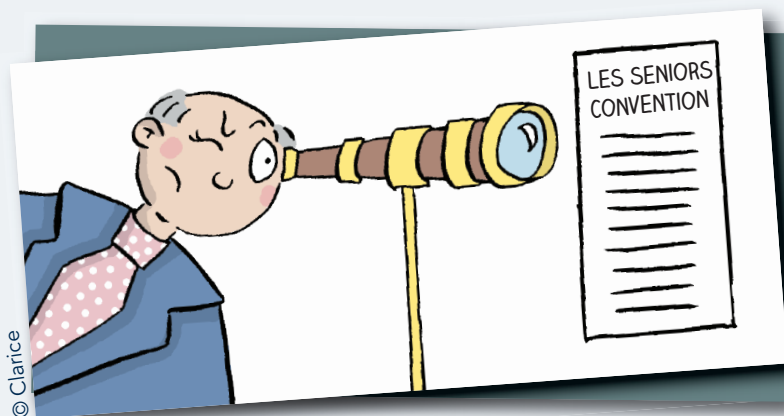
Il existe des centaines d'établissements en Wallonie, tous différents. Il est donc essentiel de cibler vos souhaits et besoins pour faire le meilleur choix pour vous.

L'asbl Senoah a construit trois fascicules qui se veulent être une aide à la réflexion et à la visite pour choisir un établissement. L'un concerne les maisons de repos, l'autre les résidences-services et enfin le troisième concerne les habitats alternatifs. Ils sont disponibles sur simple demande ou sur le site internet www.senoah.be.



Pour vous aider à trouver des établissements qui pourront répondre à vos attentes, vous pouvez envisager de répondre aux différentes questions ci-dessous (liste non exhaustive). Par ailleurs, nous insistons à nouveau ici sur l'importance de parler de vos souhaits avec vos proches et d'entendre leurs préoccupations.

- Où souhaitez-vous habiter ? Souhaitez-vous vivre dans votre région actuelle ou vous rapprocher d'un membre de votre famille, d'un ami, ou changer tout simplement de région ?
 - La région choisie aura un impact sur vos repères, vos habitudes et vos relations sociales.
- Quels sont vos besoins en soins et en aides quotidiennes ?
 - Cibler vos besoins permet de déterminer quel type d'hébergement pourrait convenir au mieux à votre état de santé. Par exemple, une maison de repos et de soins ne convient pas à une personne relativement autonome.



- Quels sont vos attentes et vos désirs par rapport à votre futur lieu de vie ? Souhaitez-vous avoir des activités, vivre en ville, pouvoir continuer à aller au marché de votre commune, emporter vos meubles, avoir accès à des transports en commun, garder votre animal de compagnie, etc. ?
 - Ces désirs constituent des critères de choix importants. La comparaison de plusieurs établissements vous permettra d'affiner vos souhaits prioritaires.

- Quelle impression avez-vous de l'établissement lors de la visite ? Comment vous y sentez-vous ? Le cadre est-il chaleureux ?
 - Sachez que visiter une maison de repos ou une résidence-services n'équivaut pas à un engagement. Nous vous conseillons de visiter plusieurs établissements, afin de les comparer. En effet, les maisons de repos et les résidences-services ne sont pas toutes les mêmes : une atmosphère, des infrastructures, un environnement font que vous vous sentirez peut-être plus à l'aise dans l'une que dans l'autre. N'hésitez pas à passer du temps dans le bâtiment et à le visiter plusieurs fois à des moments différents de la journée. En outre, certaines directions acceptent que les visiteurs prennent un repas dans l'établissement, afin de se familiariser avec l'endroit. Si cela vous intéresse, n'hésitez pas à poser la question.

■ **Comment se sont passées les rencontres avec la direction et le personnel ? L'accueil a-t-il été agréable ?**

- N'hésitez pas à poser les questions qui vous préoccupent à la direction et au personnel. Toute question est bonne à poser !

■ **Que disent le règlement d'ordre intérieur, le projet de vie et la convention d'hébergement des établissements ?**

- Il est vivement conseillé de lire à votre aise ces différents documents. C'est sur base de ceux-ci que des comparaisons pourront être faites, notamment au niveau du coût de l'hébergement. Ces documents donneront également une idée du mode de vie dans l'établissement et de sa philosophie.

■ **Combien l'hébergement coûtera-t-il au total par mois (hébergement et suppléments) ?**

- Pour répondre à cette question, consultez la convention d'hébergement, dans laquelle vous trouverez les informations utiles sur le prix du séjour et les suppléments ; ou posez la question à la personne responsable de l'établissement. Prévoyez également un budget pour les frais qui ne sont pas inclus dans le prix de l'hébergement, tels que les médicaments, les frais médicaux, les loisirs, coiffure, etc.

« Je n'ai qu'une toute petite pension... Comment faire ? Qui peut m'aider ? »

Des aides financières peuvent être accessibles sous certaines conditions. Pour connaître vos droits à ce sujet, n'hésitez pas à vous adresser au service social de votre commune. Le CPAS analysera votre situation et vos ressources financières, familiales, etc. pour vous aider au mieux. Par ailleurs, les aides et avantages accordés aux seniors peuvent varier d'une commune à l'autre. Vous pouvez également prendre contact avec l'Office National des Pensions. Un complément à la pension peut être obtenu sous certaines conditions.

■ Vous êtes-vous inscrit/e sur des listes d'attente ?

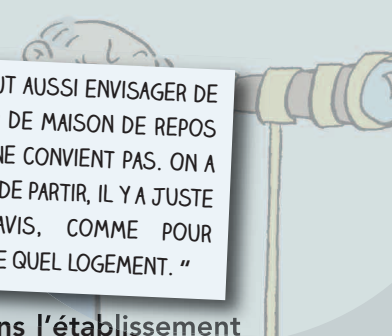
- Chaque établissement possède une liste d'attente. L'attente peut être plus ou moins longue selon les établissements. n'hésitez donc pas à vous renseigner sur les critères donnant droit à une entrée prioritaire et à contacter régulièrement les institutions pour savoir où vous vous situez sur la liste d'attente. De cette manière vous relancez aussi votre inscription. Sachez que les personnes qui ont trouvé une place en maison de repos ou résidence-services, se désinscrivent rarement des autres listes. C'est pourquoi il est assez difficile d'évaluer le délai d'attente une fois l'inscription effective sur une liste d'attente.

« Je suis inscrite dans une maison de repos. Puis-je refuser une place si ce n'est pas le bon moment ? »

Vous pouvez refuser. Libre à vous d'accepter ou non le logement qui se libère. Si vous préférez attendre, renseignez-vous auprès de la personne responsable sur la manière dont l'établissement gère sa liste d'attente en cas de refus. Conservez-vous votre place dans la liste ou retournez-vous plus loin ?

Suite au manque de places disponibles, prendre les devants ne permet pas toujours d'obtenir directement une place dans l'établissement de son premier choix. Toutefois, **vous n'avez pas fait tout cela pour rien !** La réflexion et les visites des maisons de repos permettent de se **préparer psychologiquement** à un changement de lieu de vie et de **s'adapter plus facilement** à son nouveau chez-soi. Par ailleurs, ces démarches dédramatisent aussi l'image des maisons de repos, qui ont souvent mauvaise presse.

“ C'EST DIFFICILE DE SAVOIR QUAND S'INSCRIRE SUR UNE LISTE D'ATTENTE. ON PEUT ÊTRE ENCORE EN FORME MAIS IL Y A TOUJOURS UN RISQUE D'ACCIDENT IMPRÉVISIBLE. ”



“ ON S'INSCRIT SUR LA LISTE D'ATTENTE DE LA MAISON DE REPOS DE SON CHOIX, QUAND ON EST ENCORE BIEN. QUAND ON A UNE PLACE, CE N'EST PEUT-ÊTRE PAS LE BON MOMENT, ON N'EST PEUT-ÊTRE PAS PRÊT ! ”

“ ON PEUT AUSSI ENVISAGER DE CHANGER DE MAISON DE REPOS SI ELLE NE CONVIENT PAS. ON A LE DROIT DE PARTIR, IL Y A JUSTE UN PRÉAVIS, COMME POUR N'IMPORTE QUEL LOGEMENT. ”

■ **Souhaitez-vous loger quelques jours dans l'établissement pour voir comment ça se passe ?**

- Certaines maisons proposent aux personnes intéressées de faire un séjour temporaire de quelques jours dans l'institution, afin de voir si la personne s'y plaît. Si cela vous intéresse, n'hésitez pas à poser la question à la personne responsable de l'établissement.



Cette liste de questions et conseils n'est pas exhaustive. Pour vous aider dans votre réflexion, n'hésitez pas à contacter Senoah au 081/22 85 98.

- La préparation à un changement de lieu de vie n'annule pas totalement la période difficile qui suit souvent l'entrée en maison de repos, **mais elle permet de l'atténuer.**
- La préparation n'annule pas le risque de refus d'entrer en maison de repos lorsque le besoin s'en fait sentir. Ainsi, **la personne doit consentir** à l'entrée en maison de repos ! Il s'agit là d'une condition sine qua non à une entrée sereine.

Vous recherchez une solution d'hébergement pour un proche qui souffre d'une démence ou d'une maladie de type Alzheimer ?

Senoah peut vous conseiller dans la recherche d'un établissement qui convient. N'hésitez pas à nous contacter et à consulter notre fascicule « *Choix d'un lieu de vie pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée* » disponible sur simple demande et sur notre site internet www.senoah.be.

D'autres associations peuvent aussi vous soutenir dans l'aide que vous apportez à un proche qui souffre d'une maladie de type alzheimer (ASBL Aidants Proches, Ligue Alzheimer ASBL, ASBL Le bien vieillir, ASBL Alzheimer Belgique, etc.). Dans tous les cas, n'oubliez pas que, malgré la maladie, la personne doit participer à la décision. N'hésitez pas à dialoguer régulièrement et en toute franchise avec elle de la question d'un changement de lieu de vie, à lui poser des questions sur ses souhaits, à aller visiter avec elle différents établissements. Ces démarches visent à préparer la personne et à faciliter son adaptation à son nouveau lieu de vie.



2. VISITER UNE MAISON DE REPOS, OUI MAIS COMMENT ?



Pour être accueilli/e par un membre du personnel disponible et qui a du temps à vous consacrer pour la visite, nous vous conseillons de prendre rendez-vous.

Quelques pistes à explorer lors de votre visite :

- Visiter les chambres (surface, équipement, etc.) et les locaux collectifs.
- Réfléchir à l'accessibilité des lieux : personne à mobilité réduite, transports en commun, accessibilité vers l'extérieur, contrôle des entrées et sorties, etc.
- Savoir si l'on peut prendre des objets personnels : meubles, lits, décoration, etc.
- Savoir si les animaux de compagnie sont admis dans l'établissement ou en visite.
- Discuter avec le personnel et éventuellement les résidents : les résidents peuvent-ils faire des choix sur des questions les concernant ? Leurs habitudes sont-elles respectées ? Peuvent-ils aller et venir librement ? Quelles sont les pratiques face à des comportements difficiles à gérer ? Y a-t-il des heures de visite ? Les visiteurs peuvent-ils prendre le repas, passer la nuit ? Quelles sont les activités proposées ? Le personnel répond-t-il aux questions et inquiétudes des proches et des résidents ? Comment se passe le conseil des résidents⁹ ? Vous sentez-vous bien accueilli/e par le personnel ? etc.

⁹ Dans chaque maison de repos se tient un conseil des résidents qui se réunit au moins une fois par trimestre et qui se compose de résidents et/ou de membres de leur famille notamment. Il s'agit d'un espace de parole où les participants peuvent émettre des avis par rapport au fonctionnement de la maison de repos.

- Observer les résidents : leur attitude, leur expression, leur tenue vestimentaire, l'endroit où ils se trouvent, la manière dont le personnel s'adresse à eux, les attitudes du personnel à l'égard des personnes, etc.
- Observer le tableau d'affichage : menus, activités, sorties, actualités diffusées, numéro d'agrément, etc.
- Demander à connaître les horaires d'une journée type : repas, activités, toilettes, soins, heures de visite, etc.
- Se renseigner sur les services proposés tels que la coiffure, pédicure, etc.
- Se renseigner sur le prix de l'hébergement et les suppléments.
- Se renseigner sur la cuisine, les menus, les horaires, le respect des habitudes.
- Consulter le règlement d'ordre intérieur, la convention d'hébergement (contrat contenant toutes les informations utiles à l'hébergement) et le projet de vie (définit l'identité de l'établissement, l'ensemble des actions et des mesures destinées à assurer l'intégration sociale et la qualité de vie des résidents)
- Se renseigner sur le degré de dépendance des résidents en général.
- Se renseigner sur le degré de dépendance accepté par l'établissement. En effet, l'évolution de l'état de santé de la personne l'oblige dans certains cas à changer de chambre ou d'établissement. Il est bon de le savoir dès le départ.
- Se renseigner sur le fonctionnement de la liste d'attente et les modalités d'inscription (documents à prévoir, etc.).

Senoah invite toute personne à **visiter les établissements**, afin de se faire une idée de la vie qui s'y déroule, de comparer les services, les prix, les infrastructures et de voir quel est le lieu de vie qui correspond le mieux aux attentes et besoins. Après tout, qui loue un appartement sans l'avoir visité ?

Senoah insiste également sur l'importance de **lire attentivement la convention d'hébergement** (remise obligatoirement au résident, ou à la personne responsable, pour signature), ainsi que le **projet de vie** de l'établissement et le **règlement d'ordre intérieur**.

Plus facile à dire qu'à faire mais tellement important !

Encore trop souvent, les entrées en maison de repos ne sont pas préparées. On est face à l'urgence (suite à une hospitalisation ou un problème de santé). L'entourage doit gérer les démarches et trouver une place.

L'asbl Senoah est consciente de cette réalité. Nous restons toutefois convaincus que le meilleur moment pour entrer en maison de repos est celui qui aura été choisi par la personne vieillissante. Pour cela, nous tenons à conscientiser les familles du **droit** qui est donné à leur proche âgé de décider lui-même pour lui-même, quel que soit son âge. Nous tenons également à responsabiliser les seniors quant à leur choix. La personne doit être informée des risques encourus si elle décide de ne pas entrer en maison de repos. Cette information donnée, elle pourra faire un choix éclairé. Les personnes qui avancent en âge doivent être considérées comme des adultes à part entière.



" MÊME S'IL Y A UNE PERTE D'AUTONOMIE, IL FAUT QUAND MÊME CONSIDÉRER LA PERSONNE COMME UN ADULTE ! "

" SEULS LES SENIORS SAVENT CE QUI EST BON POUR EUX. ILS FONT PARFOIS DES CHOIX QUI NE SEMBLANT PAS BONS. MAIS CE SONT LES LEURS, IL FAUT DONC LES RESPECTER. ON LES CONSCIENTISE AUX RISQUES ENCOURUS ET PUIS C'EST LEUR CHOIX. "

POUR (NE PAS) CONCLURE

Le sujet de la préparation à un changement de lieu de vie est vaste. Ainsi, par souci de clarté et de concision, nous avons fait le choix de nous pencher sur « l'avant » changement de lieu de vie et de nous arrêter à l'entrée en institution. Dans tous les cas, nous sommes attentifs à alimenter le site internet de Senoah d'informations utiles. N'hésitez donc pas à le consulter régulièrement et à vous abonner à notre newsletter.

Au final, nous voyons à travers ce guide que la question de la préparation de l'avancée en âge et en particulier, la préparation à un changement de lieu de vie n'est pas anodine. Aujourd'hui encore, la plupart des personnes ne semblent pas préparer cette étape de la vie. Les raisons sont diverses, nous les avons évoquées plus haut.

Nous souhaitons néanmoins nous arrêter sur deux éléments.

D'une part, celui de la précarité dans laquelle se trouvent de nombreuses personnes âgées de plus de 65 ans¹⁰. Penser à l'avenir n'est pas possible pour ces personnes. Elles sont face à tant de difficultés au quotidien que l'anticipation d'un changement de lieu de vie ne rentre pas dans leurs préoccupations. Ainsi, les inégalités sociales, culturelles et économiques se répercutent aussi sur la préparation du vieillissement.

D'autre part, les réponses proposées actuellement en termes d'habitat ne rejoignent pas forcément les attentes des seniors. Afin d'encourager les personnes à penser leur futur chez-soi, un travail colossal reste donc à faire pour amener la société à

¹⁰ Selon les données (2014) de l'enquête EU-SILC, 16.1% des personnes de plus de 65 ans se situent sous le seuil de pauvreté (soit 1085 euros par mois). Source : <http://statbel.fgov.be>

changer le regard qu'elle porte sur les personnes vieillissantes et dès lors à penser différemment les lieux de vie qu'elle leur propose.

Nous prôtons davantage de partenariat entre les acteurs qui gravitent autour de la personne vieillissante et davantage de réponses soucieuses de rendre le passage du domicile à l'institution plus doux et plus serein. En outre, les habitats destinés aux seniors devraient garantir, quels qu'ils soient, des conditions de vie dignes et respectueuses de leurs habitudes, de leur liberté de vivre et de prendre des décisions. Ces habitats devraient considérer les seniors comme des adultes responsables. Le personnel devrait regarder la personne comme un adulte responsable. En effet, on semble souvent oublier qu'une personne âgée est un adulte avant tout et que le risque zéro n'existe pas. Sous prétexte de protéger la personne et de vouloir la garder le plus longtemps possible à ses côtés, on considère tout risque comme intolérable. Marcher ? Non, il risquerait de tomber ! Manger des pralines ? Non, son diabète ! Finalement quelle vie vaut la peine d'être vécue si rien n'est toléré sous le couvert du risque ?

Nous l'avons entendu à maintes reprises au cours des focus groupes que nous avons organisés : les personnes qui vieillissent souhaitent qu'on leur témoigne de la considération et qu'on évite de les traiter comme des enfants, et ce pour toutes les questions qui les concernent, dont celle du choix d'un lieu de vie. Voici, en guise de conclusion, quelques-uns de leurs témoignages.

" IL EXISTE UNE MAISON DE REPOS OÙ LES PENSIONNAIRES SONT TOUT À FAIT LIBRES. MOI ÇA JE VEUX BIEN ! LA PHILOSOPHIE DE LA DIRECTION EST DE RENDRE LA PERSONNE ÂGÉE RESPONSABLE ET NON DÉPENDANTE. ÇA DEVRAIT ÊTRE BEAUCOUP PLUS DÉVELOPPÉ. C'EST BASÉ SUR UN MODÈLE DE VIE ET NON UN MODÈLE MÉDICAL. "

" TENDANCE À INFANTILISER. ON DÉCIDE POUR EUX. LA PERSONNE ÂGÉE N'A PAS VOIX AU CHAPITRE. IL FAUT LUI RAPPELER QU'ELLE RESTE UN CITOYEN À PART ENTIÈRE. "

" IL FAUT RESPECTER LES PERSONNES ÂGÉES ! ON EST DES ADULTES, IL FAUT NOUS TRAITER COMME TELS, PAS COMME DES ENFANTS INCONSCIENTS ! "

" A NOTER QUE LA GÉNÉRATION QUI ARRIVE EN MR N'EST PAS CELLE DES RÉSIDENTS ACTUELS ! LA NOUVELLE GÉNÉRATION IMPLIQUE QUE LA MR VA DEVOIR ÉVOLUER, S'ADAPTER. "

" BATTONS-NOUS POUR QUE TOUS LES LIEUX DE VIE SOIENT DES LIEUX RESPECTUEUX DES ADULTES ÂGÉS ! "

" ARRIVÉ À UN CERTAIN ÂGE, ON N'A PLUS LE DROIT DE MONTER LES ESCALIERS, DE SE PROMENER. L'ENTOURAGE NE VOIT QUE LES RISQUES. ON N'A PLUS LE DROIT DE PRENDRE DES RISQUES ! DE QUEL DROIT ? "

" LA PERSONNE ÂGÉE A UNE PLACE TRÈS DIFFICILE DANS LA SOCIÉTÉ CAR C'EST LA JEUNESSE QUI EST VALORISÉE. J'AI PARFOIS L'IMPRESSION QUE LA SOCIÉTÉ SE DEMANDE 'MAIS QU'EST-CE QU'ON VA FAIRE DES PERSONNES ÂGÉES ?' LA PERSONNE ÂGÉE DÉRANGE PARCE QU'ON NE VEUT PAS VOIR LA VIEILLESSE. "



Votre avis nous intéresse !

Afin d'améliorer notre travail, nous serions ravis d'avoir votre avis sur cette brochure.

Vous pouvez nous le communiquer par mail à l'adresse info@senoah.be ou nous renvoyer ce formulaire à l'adresse SENOAH ASBL, Avenue Cardinal Mercier 22 – 5000 Namur.

Nous vous remercions pour votre collaboration !

L'équipe de Senoah.

1. Les informations de ce guide vous semblent-elles utiles ?

OUI – NON – Moyennement

Pourquoi ?
.....
.....

2. Ce guide vous a-t-il convaincu/e de la nécessité d'anticiper ?

OUI – NON – Moyennement

Pourquoi ?
.....
.....

3. Ce guide est-il compréhensible ?

OUI – NON – Moyennement

Pourquoi ?
.....
.....

4. Quelles informations auriez-vous souhaité retrouver dans ce guide et qui ne s'y retrouvent pas ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Liens Utiles

Informations générales :

- AVIQ (Agence pour une Vie de Qualité) : <https://www.aviq.be> - 0800 16 061

Recherche d'un lieu de vie pour seniors à Bruxelles :

- Asbl Infor Homes Bruxelles : www.inforhomesasbl.be/ - 02 219 56 88

Habitat alternatifs (groupé, intergénérationnel, etc.) :

- Abbeyfield Belgium : www.abbeyfield.be - 0484/627.489
- Habitat et Participation asbl : www.habitat-participation.be - 010/45.06.04
- 1 toit deux âges asbl : www.1toit2ages.be
- Carte des habitats groupés : <https://www.habitat-groupe.be/carte-des-habitats-participatifs-groupes/>

Vivre à domicile :

- La plateforme « Bien Vivre chez soi » : <https://wikiwiph.aviq.be/Pages/Mes-aides-à-la-maison.aspx> - 0800/160.61

Les fédérations d'aides et de soins à domicile :

- FCSD (Fédération des Centres de services et soins à domicile) : www.fcscd.be - 02/515.02.08
- FASD (Fédération de l'Aide et des Soins à Domicile) : www.fasd.be – 02/735.24.24
- COSEDI (Centre de Coordination des soins et services à domicile indépendants) : www.cosedib.be - 010 24 51 53
- ACCOORD (Association des Centres de Coordination de Soins et de Services à Domicile) : www.federation-accoord.be – 0473/18.39.67
- FEDOM (Fédération wallonne de services d'aide à domicile) : www.fedom.be – 081/31.27.26

Accompagnement :

- Aidants Proches asbl : www.aidants-proches.be – 081/30.3032
- Cep-âge asbl : www.cep-age.be
- Le Bien Vieillir asbl : www.lebienvieillir.be - 081/65.87.00
- Alzheimer Belgique asbl : www.aalz.be - 02/428.28.10
- Ligue Alzheimer asbl : www.alzheimer.be – 0800/15.225

Maltraitance :

- Respect Seniors asbl : www.respectseniors.be – 0800/30.330

SITES DES PARTENAIRES DE SENOAH ASBL :

- Espace Seniors asbl : www.espace-seniors.be
- ENEO, mouvement social des aînés : www.eneo.be
- Ligue Libérale des Pensionnés asbl : www.llp-asbl.be
- Croix Rouge de Belgique asbl : www.croix-rouge.be
- Fédération des maisons de repos de Belgique : www.femarbel.be
- Fédération des Institutions Hospitalières asbl : www.fihasbl.be
- Union des Villes et des Communes de Wallonie asbl : www.uvcw.be
- Fédération des CPAS : www.uvcw.be/espaces/cpas
- Service Public de Wallonie : www.wallonie.be
- Solidaris : www.solidaris.be
- Mutualité chrétienne : www.mc.be

Références

- DARNAUD T. (2012), *L'entrée en maison de retraite une lecture systémique du temps de l'accueil*. Paris : ESF éditeur.
- UCP, mouvement social des aînés (2010), *Envie de vie ! Produire de la qualité de vie, en maison de repos... ça ne s'improvise pas*.
- UNIORPA (2009), *Choisit-on d'entrer en établissement pour personnes âgées (EHPAD) ?*, Paris : l'Harmattan.
- DUBOURG D. *Les services pour personnes âgées en Wallonie. Offre et utilisation*. Wallonie Santé, n°5, Namur (Jambes), 2014.
- CASMAN M.-T. et al, 1998, *Vieillir en maison de repos : quiétude ou inquiétude ?*, ULg.
- DORANGE M, *Entrée en institution et paroles de vieux*, *Gérontologie et société* 2005/1 (n°112), p.123-139.
- CPCP, *L'habitat kangourou. Un bond en avant ?* via le site www.cpcp.be/etudes-et-prospectives
- Site internet français : www.parlons-maison-de-retraite.fr
- Site internet du SPF économie : <http://statbel.fgov.be>
- Portail Action sociale et Santé en Wallonie : <http://socialsante.wallonie.be>

Ce guide « *Envisager aujourd'hui son chez-soi de demain* » s'adresse tant aux seniors, qu'à leur famille, confrontés à la question du chez-soi quand l'âge avance. La brochure se structure en deux parties : d'une part, la préparation à l'avancée en âge en matière d'habitat et d'autre part, la préparation à l'entrée dans un lieu de vie institutionnel. Elle est ponctuée de témoignages, ainsi que de conseils pratiques et d'informations utiles.



Cette brochure est téléchargeable sur le site internet www.senoah.be

Avec le soutien de :

Avec
le soutien de la



Wallonie



Pensez plus tôt à plus tard
www.avosprojets.be

Un projet réalisé avec le soutien de la Fondation Roi Baudouin dans le cadre de la campagne "Pensez plus tôt à plus tard" et de la Loterie Nationale.