



Établir des liens avec ses proches dans des établissements de soins de longue durée pendant la pandémie de COVID-19

La pandémie de COVID-19 s'est rapidement propagée dans le monde entier, et le virus commence à se propager dans les communautés des Premières Nations, des Inuits et des Métis à travers le Canada. La réponse à la pandémie a en partie consisté à séparer les membres de la famille, notamment les proches qui vivent dans des établissements de soins de longue durée. Les aînés sont très vulnérables aux conséquences potentiellement mortelles dues à la COVID-19. C'est pourquoi les établissements de soins de longue durée ont une politique qui consiste à ne pas accepter de visiteurs. Ces politiques assurent la sécurité des résidents et des prestataires de soins. Parfois, une exception à cette politique peut être faite, lorsqu'un être cher est mourant par exemple. Ces exceptions sont toutefois rares. Elles doivent être approuvées au préalable, et des règles strictes sont généralement en place pour réduire la transmission de la COVID-19 aux résidents.

Il n'est pas toujours possible de rendre visite à vos proches en personne. Maintenir un lien affectif avec vos aînés et votre famille est très important pour leur santé et leur bien-être. De plus, ces liens sont importants pour votre propre santé. L'engagement affectif et l'activité sociale aident les aînés à rester forts. En effet, ils se sentent rassurés durant cette période chaotique, car les liens peuvent réduire les sentiments de solitude, de dépression ou d'ennui. Le manque de contact humain est néfaste aux résidents des établissements de soins de longue durée qui souffrent de problèmes de santé mentale tels que la maladie d'Alzheimer ou la démence.¹ Maintenir un lien social peut contribuer à donner un sentiment de normalité et de familiarité à vos parents âgés et à les ancrer dans le présent. Les liens sociaux et familiaux peuvent également stimuler le cerveau et aider à ralentir les symptômes de détérioration de la mémoire.²

Même si vous ne pouvez pas voir vos proches et les serrer dans vos bras, vous avez bien d'autres moyens de rester en contact avec eux et de leur montrer à quel point vous les aimez. Voici quelques idées.

Rendez-leur visite et saluez-les à travers la fenêtre.

Certains établissements de soins de longue durée vous encouragent à rester en contact avec vos proches en approchant de leur fenêtre de façon à ce qu'ils vous voient. D'autres établissements en revanche découragent cette pratique en raison de préoccupations liées à l'éloignement physique. Renseignez-vous auprès de la maison de soins pour connaître sa politique. Si les visites aux fenêtres sont autorisées, assurez-vous de garder une distance raisonnable. Tenez-vous à au moins deux mètres de votre proche et des autres personnes de l'établissement qui sont présentes. Ne vous touchez pas à travers les moustiquaires. Vous pouvez montrer vos messages écrits à travers la fenêtre fermée. Vous pouvez vous parler en utilisant vos téléphones intelligents. Vous pouvez jouer d'un instrument de musique ou d'un tambour à main. Vous pouvez chanter à votre proche sa chanson préférée ou exécuter une danse traditionnelle devant sa fenêtre.

Appelez-le au téléphone.

Communiquez régulièrement avec votre proche. Dites-lui bonjour et demandez-lui comment il va. Parlez-lui de vos activités et des souvenirs que vous chérissez. Parlez de n'importe quoi pour égayer sa journée et lui

¹ Dementia Care Central. (2019). Importance of maintaining social interactions & activities with Dementia or Alzheimer's, <https://www.dementiacarecentral.com/caregiverinfo/handsoncare/socialization/> (en anglais seulement)

² Ibid.

remonter le moral. Même quelques minutes au téléphone peuvent contribuer à réduire les sentiments d'isolement, de solitude et d'anxiété.

Envoyez-lui un dessin, une carte, une lettre, une vidéo ou une photographie.

Illustrez par des dessins les moments heureux que vous avez passés ensemble ou les souvenirs que vous avez en commun. Écrivez des messages réconfortants que vous lui enverrez. Vous pouvez même dialoguer à l'aide de photographies. Vous pouvez envoyer des cartes, des lettres et des photographies par la poste ou par courriel. Vous pouvez aussi vous filmer en train de jouer d'un instrument, de chanter sa chanson préférée, de jouer du tambour ou de danser. Si votre proche n'a ni ordinateur portable ni tablette dans sa chambre, vous pouvez de temps à autre envoyer vos messages à l'adresse électronique des services généraux de l'établissement. Vos messages peuvent être soit imprimés et livrés comme une lettre, soit communiqués à votre proche depuis les ordinateurs portables ou les tablettes de l'établissement. Le personnel devrait également être à même d'aider les résidents à vous répondre par écrit.

Utilisez la technologie pour faire un FaceTime

La technologie permet de rester facilement en contact avec ses proches malgré la distance. Vous pouvez rester en contact grâce à FaceTime, à Skype ou à Zoom. Ces technologies vous permettent de raconter vos histoires personnelles et de faire part de vos émotions avec votre proche. Vous pouvez participer ensemble à des événements spéciaux comme les anniversaires. Vous pouvez utiliser FaceTime, Skype ou Zoom pour être avec votre proche à l'heure de son repas tout en prenant le vôtre. Vous pouvez échanger des écrans et jouer à des jeux de groupe. Vous pouvez même organiser des soirées pour vous livrer à la peinture ou au dessin, faire de la méditation en groupe, ou encore écouter de la musique ou regarder un film en bonne compagnie.

Envoyez-lui un colis-cadeau

Avoir en main des choses familières peut aider à réduire le stress et à remonter le moral. Envoyez-lui un colis surprise contenant certains de ces petits plaisirs préférés, notamment des collations, des lotions, des bibelots, des livres ou une liste d'activités. Vérifiez d'abord auprès de l'établissement de soins s'il existe des règles concernant l'arrivée de colis de l'extérieur. Renseignez-vous également au sujet du matériel d'emballage que vous souhaitez utiliser et des articles qui pourraient ne pas être autorisés pour des raisons de santé.

Le personnel des établissements de soins de longue durée aide les résidents à garder le contact de manière créative, comme en mettant en œuvre des campagnes de rédaction de lettres. Il fait la promotion des campagnes à thème tel que « Envoyez une photo » (des photos de tous ceux qui portent un drôle de chapeau par exemple). Le personnel utilise Facebook pour permettre aux résidents d'envoyer des messages aux membres de leur famille et organise et planifie des visites aux fenêtres ou des visites virtuelles via Skype ou FaceTime. De plus, il encourage les activités sociales qui aident les résidents à rester en contact avec leur famille et le personnel, et entre eux. Vous pouvez également rester en contact avec le personnel des centres de soins pour obtenir des mises à jour régulières et vous assurer que votre proche est en sécurité.

La situation actuelle peut être difficile et stressante pour tout le monde, mais elle ne durera pas toujours. Les restrictions actuelles touchant les visites ne signifient pas nécessairement que nous devons rester isolés de nos proches. Soyez créatifs. Trouvez les meilleurs moyens pour garder le contact avec vos proches. Le fait de continuer d'être en relation avec eux peut contribuer à réduire l'anxiété, la solitude et l'ennui, et favoriser votre bien-être mental, émotionnel et social, ainsi que celui de votre famille et de vos proches.

Ressources :

Destinées aux familles :

Home Instead Senior Care. (2020). Staying connected with a loved one in a facility while social distancing [live chat], <https://www.homeinstead.ca/covid-19/news/staying-connected> (en anglais seulement)

The Dose. (2020). How can I help the senior in my life get through COVID-19? [radiodiffusion], <https://www.cbc.ca/radio/whitecoat/the-dose-how-we-can-help-seniors-get-through-covid-19-1.5519909> (en anglais seulement)

Lafontaine, A. (2020). Covid-19 and Indigenous communities: Family conversations. (en anglais seulement) Yellowhead Institute, <https://yellowheadinstitute.org/wp-content/uploads/2020/03/covid-19-brief.pdf>

Destinées aux foyers de soins de longue durée :

Ressources pour la santé et le bien-être des résidents, <https://clri-ltc.ca/fr/covid19/>

Services aux Autochtones Canada (2020). Orientation sur la COVID-19 : établissements de soins de longue durée et résidences pour aînés dans les communautés autochtones, <https://www.sac-isc.gc.ca/fra/1586891818040/1586891878894>

Pour les collectivités :

Les projets du programme Nouveaux Horizons pour les aînés, un programme fédéral de subventions et de contributions qui soutient les activités qui favorisent le bien-être des aînés, notamment les activités qui les aident à rester en contact avec leur communauté et leur famille pendant la pandémie de COVID-19, <https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/nouvelles/2020/04/les-projets-du-programme-nouveaux-horizons-pour-les-aines-peuvent-maintenant-etre-utilises-dans-le-cadre-de-la-covid-1.html>

Ressources en matière de santé mentale :

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être – Service de conseil en ligne par clavardage (disponible en anglais et en français en ligne, ainsi qu'en cri, en ojibway et en inuktitut par téléphone sur demande). Tél : 1 855 242-3310, clavardage en ligne, <https://www.espoirpourlemieuxetre.ca/>

Assemblée des Premières Nations. (2020). Mieux-être mental et Covid-19, conseils et considérations, https://www.afn.ca/wp-content/uploads/2020/04/CoronaVirus_Factsheet_RED_FRE.pdf

Association canadienne pour la santé mentale. (2020). COVID-19 : santé mentale et bien-être, <https://cmha.ca/fr/news/covid-19-et-la-sante-mentale>

Commission de la santé mentale du Canada. (2020). Carrefour de ressources : Santé mentale et bien-être durant la pandémie de COVID-19, <https://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/covid19>

National Collaborating Centre for Indigenous Health
(NCCIH)
3333 University Way
Prince George, British Columbia
V2N 4Z9 Canada

Tel: (250) 960-5250
Email: nccih@unbc.ca
Web: nccih.ca

Centre de collaboration nationale de la santé autochtone
(CCNSA)
3333 University Way
Prince George, Colombie-Britannique
V2N 4Z9 Canada

Tél : 250 960-5250
Courriel : ccnsa@unbc.ca
Site web : ccnsa.ca

© 2020 Le Centre de collaboration nationale de la santé autochtone (CCNSA). Cette publication a été financée par le CCNSA et sa réalisation a été possible grâce à la contribution financière de l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC). Les opinions exprimées dans ce document ne reflètent pas forcément celles de l'ASPC.