



N°3 Eté 2021



Les 4 Saisons

Le bien-être

Comment se traduit une politique de bien-être en EHPAD ? Au sein de certains établissements, le personnel peut disposer de nombreux outils afin de travailler sur le bien-être physique et psychologique de la personne. Cela peut passer par des animations bien-être, du sport ou de la relaxation.

Il est nécessaire d'accorder une place à l'épanouissement de l'individu. Que ce soit d'un point de vue social, affectif, physique ou émotionnel, il est en effet important de maintenir le résident actif tout en respectant ses capacités et ses envies.

Au-delà de cette démarche en "humanité", c'est aussi la façon de valoriser un établissement et de le rendre plus attractif. Pour une famille, il est en effet important de savoir que le bien-être d'un proche sera placé au centre des préoccupations de l'établissement.

A l'EHPAD, nous avons réfléchi à la présence d'animaux. Les résidents ont été conviés dans ce choix.

Plume et Paloma, nos premières brebis, sont arrivées au mois de février 2020. Elles ont donné naissance à 2 petites femelles, Roxy et Riquita au mois d'Avril de la même année. Au vu de la taille de l'enclos, Seules, Plume et Roxy sont restées parmi nous. En Avril 2021, Plume a mis bas de nouveau.

Un poulailler a été installé dans l'enclos le 2 avril, 4 poules y ont pris leur quartier.

En fin d'été dernier, un chat, petit à petit, s'est invité dans l'unité des dentelières pour le plus grand plaisir des résidents et du personnel. Il fait désormais partie de l'équipe.



Favoriser le bien-être des résidents

à l'EHPAD

Poupées d'empathie :

Cette thérapie consiste à utiliser des poupées pour stimuler l'empathie, la communication et calmer les angoisses des personnes atteintes de troubles cognitifs.



Leur corps très souple et leurs fesses légèrement lestées leur donnent une posture particulière. Lorsqu'on les prend dans les bras, elles viennent naturellement se mettre tout contre nous.

Ces poupées réveillent l'instinct de protection et renforcent le lien d'attachement que l'on peut ressentir envers les autres. Attention, Il ne s'agit en aucun cas d'infantiliser la personne âgée, mais au contraire de lui apporter un outil pour se remémorer certaines choses et lui faire ressentir des souvenirs et émotions oubliés.

Fauteuil Bercitude :

Le bercement est spécifique pour tous. La personne se berçant est actrice de son mouvement par la propulsion légère et régulière de ses pieds. Cette répétition du mouvement, accompagnée d'appuis corporels globaux, crée une enveloppe soutenance, sécurisante et rassurante.

Ce fauteuil a la spécificité d'être ergonomique pour la personne âgée. Un système mécanique bloque le bercement lorsque l'individu décolle son dos du siège dans le but de se relever. C'est elle qui a le contrôle du mouvement avec un moindre effort. Ainsi la personne est en sécurité, elle initie le bercement et l'arrête.

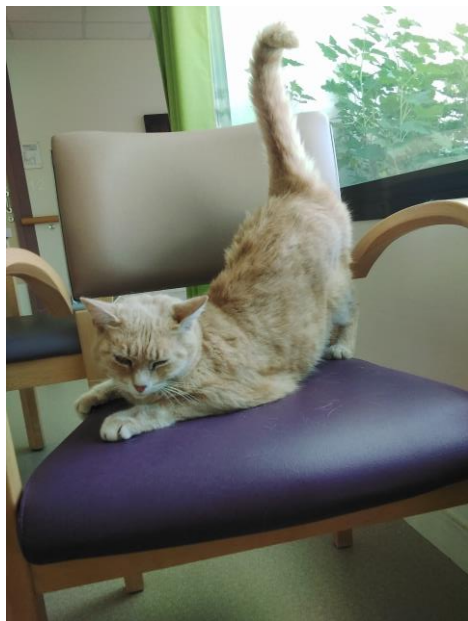
Les études portées sur les fauteuils à bercements font apparaître les bénéfices sur l'équilibre, sur la réduction de la prise de médicaments, et sur la qualité du sommeil. Ces 3 aspects témoignent du mieux-être psychocorporel engendré par le bercement.



Mélénig

Aujourd'hui, dans les institutions, l'intervention d'animaux fait partie des nombreuses médecines alternatives et complémentaires proposées aux personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer ou apparentées. L'animal est reconnu comme un vrai partenaire de soins, qui participe à la qualité de vie des patients. Les bienfaits de la médiation animale sont nombreux :

- Réduction du stress, grâce la présence reconfortante de l'animal
- Lutte contre la perte de mémoire émotionnelle. Par le toucher (caresses), la personne se reconnecte avec des gestes de son passé et avec ses émotions, qui ne sont pas altérées par la maladie d'Alzheimer. Cela permet de stimuler la mémoire toute entière.



- Apaisement relationnel : la personne malade ne se sent pas jugée par l'animal. Lorsque l'on souffre d'une maladie qui dégrade ses capacités intellectuelles, cette présence qui ne met pas « en échec » est un vrai reconfort.

- Estime de soi : s'occuper d'un animal fait passer du statut de « soigné » à celui de « soignant », la personne malade d'Alzheimer regagne un rôle valorisant.

- Travail de la motricité fine : caresser, donner à manger sont autant de prétextes pour travailler des gestuelles qui deviennent complexes. L'air de rien, c'est une séance psychomotricité.

Mélénig a tout compris, il a commencé à prendre ses repères près du hameau des dentellières au début de l'automne 2020. Petit à petit, il s'est habilement intégré dans l'unité pour le plus grand plaisir des résidents et du personnel.

Ce sont les résidents qui ont choisi un nom breton en lien avec sa couleur. Désormais, il a parfaitement sa place à l'EHPAD.

Atelier bien être

Cet atelier est un moment de détente et d'échanges. Il se déroule dans l'espace détente de la résidence.

Son but est d'apporter écoute, reconfort et relaxation aux résidents.

Cela permet de renforcer l'estime de soi et la confiance en soi.



Aux résidentes sont proposés des soins de la peau (gommage, masque,...), soins des mains, massages, épilation, maquillage.,...

Aux résidents sont proposés des ateliers «comme chez le barbier »,

Le soin se termine par un massage du visage et des mains.

Animations



Préparation de compositions florales pour la fête des mères



Tonte des moutons suivie du feutrage de la laine

1er pique nique estival sur la plage de Kerfissien



Les jeux bretons ressortent avec les beaux jours

Recette « détox »



Ingrédients :

- 1 concombre
- 1 pomme
- Une demi botte de cresson
- Quelques feuilles de menthe (entre 8 et 10)
- De la glace

Préparation :

Lavez le cresson, puis épluchez le concombre ainsi que la pomme

Coupez le concombre et la pomme en petits morceaux et lavez la menthe

Dans un mixeur, rajoutez la glace et lancez le mixeur afin d'obtenir de la glace pilée

Rajoutez le reste des ingrédients puis mixez à nouveau

Buvez très frais, effet détox garanti

Plume, Roxy et les nouvelles pensionnaires

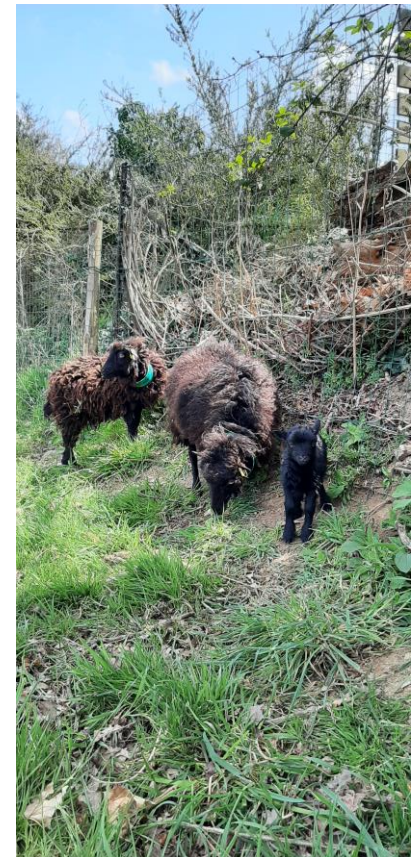
Depuis le 2 avril, 4 poules prénommées Daisy, Pâquerette, Cocotte et Coquette ont rejoint Plume et Roxy dans l'enclos. Plume a donné naissance à une petite brebis le 27 avril. Nos pensionnaires font bon ménage.

C'est un but de ballade pour les résidents, leurs familles,...

Tous les jours, quelques résidents accompagnés d'un membre du personnel vont nourrir les poules et ramasser les œufs. Ne pouvant être utilisés au sein de l'EHPAD, les œufs sont vendus au personnel. L'argent récolté par cette vente permet d'acheter de la nourriture pour les animaux.



*Résidence 4 étoiles
pour nos 4 nouvelles
pensionnaires*



*Les moutons ne sont pas désintéressés
lors du repas des poules....*

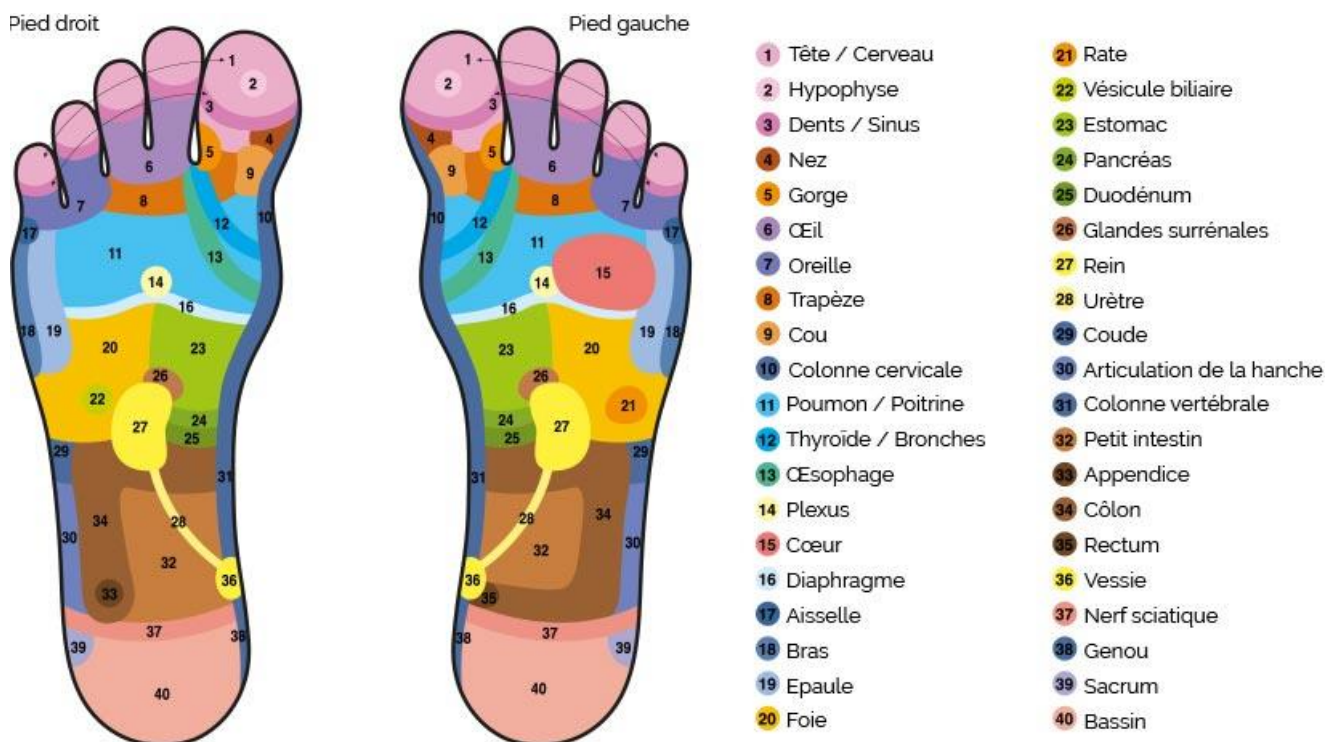
Masser les pieds pour soigner les maux du corps :

La réflexologie



La réflexologie est une technique thérapeutique issue de la médecine traditionnelle chinoise

En réflexologie, le pied occupe une place primordiale, car il est la représentation du corps en miniature. En effet, chaque **zone corporelle**, organe ou glande a sa correspondance sur le pied. On parle de « zones réflexes ». Ainsi, l'application de pressions sur certaines de ces zones permet de localiser les tensions, et de rétablir l'équilibre de la partie du corps correspondante. Grace aux stimuli envoyés *via* des pressions exercées sur la peau, le système nerveux est stimulé et actionne certaines réponses physiologiques qui peuvent être d'ordre moteur, glandulaire ou viscéral.



Comment apporter détente et bien être ?

Sophrologie

Méthode exclusivement verbale et non tactile, la sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental. Elle combine des exercices qui travaillent à la fois sur la respiration et la décontraction musculaire. Toutes ces techniques permettent de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel. La sophrologie permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.



Yoga



Le yoga est une discipline qui agit aussi bien sur le physique que le mental. En sanskrit (langue indo-européenne) cela veut dire "union du corps et de l'esprit".

Le yoga apporte un grand nombre de bienfaits physiques notamment l'assouplissement des muscles (les postures de yoga sont variées pour étirer l'ensemble des grands groupes musculaires). Certaines postures aident au renforcement musculaire en douceur, d'autres font plutôt travailler l'équilibre.

Le yoga participe à la réduction du stress. Pendant la séance, l'attention est entièrement dirigée sur le corps et la respiration, on est dans "l'ici et maintenant", ce qui est une forme de méditation.

Sur le tapis on est invité à prendre le temps d'écouter le corps. L'attention est constamment ramenée vers le souffle, on développe sa capacité de concentration. Par exemple, dans les exercices d'équilibre, toute notre attention est requise pour maintenir la posture.





Septembre

POULIQUEN Marcel

LUCAS Paul

LE SAOUT Marie-France

KERBRAT Lucien

LE ROY Yvonne

QUENTEL Jean

QUINIOU François

PINCHAULT Herveline

RANNOU Eugénie

ABGRALL Yvonne

Juillet

GOUEZ Alexandre

LAURENT Yvette

MER Marie-Thérèse

Août

JOUIN Marc

LE ROUX Suzanne

RAOUL Marie-Thérèse

DONVAL François

REVELEN Joëlle

CHARLES Lucienne

RANNOU Madeleine

LEON Marie-Thérèse

Degemer mat

Mme PINCHAULT Herveline, Mr BODILIS Bernard, Mme YVINEC Yvonne, Mme CORRE Jeanne, Mme KERBRAT Hélène, Mr KERBRAT Lucien, Mme ROLLAND Marie-Thérèse, Mr GUEGUEN Jean, Mr JOUBERT André, Mme PAUGAM Louise, Mme MER Marie-Thérèse.

Kenavo

Mme DOYARD Joséphine, Mr OLLIVOT Jean-Paul,

Mme MESSENGER Yvette, Mr HAMON Bernard, Mme YVINEC Yvonne, Mme CORRE Jeannine, Mr PENNEC Louis,

Mme BESCOND Jacqueline, Mr BODILIS Bernard,

Mr SALAUN Jacques, Mr LABAT J-François.

