



animamagazine

Vivre heureux dans les maisons de repos et de soins Anima

Trimestriel | septembre – octobre – novembre 2026

Votre bonheur
nous tient à cœur



ÉDITION
D'AUTOMNE

Avant-propos

« Savoir ce qu’une personne souhaite, c’est le point de départ de soins de qualité. »



Chère lectrice, cher lecteur,

Nous avons eu la chance de vivre un été exceptionnellement beau. Les longues journées ensoleillées, la chaleur et les nombreux moments passés à l’extérieur nous ont sans doute laissé de précieux souvenirs. Pour nos résidents, cette belle saison a offert encore plus d’occasions de participer à des activités, de se rencontrer et de profiter ensemble d’instantanés de détente. J’espère également que les vacances ont permis à nos collaborateurs de souffler, de reprendre des forces et de faire le plein d’énergie. Leur implication quotidienne, leur attention et leur professionnalisme sont à la base des soins chaleureux et exigeants qu’Anima veut offrir. Grâce à leur engagement, notre vision d’un accompagnement des aînés profondément humain prend vie chaque jour sur le terrain.

Cet été nous a toutefois aussi rappelé les défis auxquels notre société est confrontée. Les températures extrêmes, les longues périodes de sécheresse et les nombreux incendies qui ont touché plusieurs régions d’Europe rendent les effets du changement climatique toujours plus tangibles. Ces conditions météorologiques peuvent avoir un impact marqué sur les personnes âgées les plus fragiles. Elles soulignent combien il est essentiel de rester vigilants en matière de santé, de sécurité et de durabilité, dans nos maisons de repos et de soins comme au-delà de leurs murs. Dans ce numéro d’automne, nous nous penchons sur deux sujets qui occupent une place majeure dans l’accompagnement des personnes âgées aujourd’hui : la démence et la planification anticipée des soins. La démence concerne un nombre croissant de personnes. Elle bouleverse leur quotidien, mais aussi celui de leur famille, de leurs amis et de tous ceux qui

les entourent. Souvent associée à la perte de mémoire, la démence a pourtant des répercussions bien plus larges sur la communication, la vie quotidienne et le sentiment de conserver l’estime de soi. Il est donc essentiel de ne pas s’arrêter aux seuls aspects médicaux, mais de continuer à voir l’humain derrière la maladie, avec son histoire et sa singularité. Un environnement fondé sur la compréhension, le respect, des repères familiaux et un sentiment de sécurité peut changer profondément le vécu des personnes atteintes de démence comme celui de leurs proches. Plusieurs pages de cet Animagazine sont également consacrées à la planification anticipée des soins. Cette démarche invite chacun à réfléchir suffisamment tôt à ses souhaits, à ses attentes et à ses préférences pour l’avenir, puis à en parler avec son entourage. Elle permet aussi d’aborder ouvertement les questions liées à la fin de vie. Qu’est-ce qui compte réellement pour la personne ? Quels traitements désire-t-elle recevoir ou refuser ? Quelles valeurs souhaite-t-elle voir respectées si elle ne peut plus exprimer elle-même ses choix ? Parler de ces sujets à temps évite aux proches de devoir deviner. Ce dialogue apporte davantage de clarté, de sérénité et de confiance à toutes les personnes concernées.

Je vous souhaite une excellente lecture. J’espère que les articles de ce numéro d’automne vous informeront, vous ouvriront de nouvelles perspectives et feront naître des échanges précieux.

Johan Crijns
CEO



SOMMAIRE

3	Avant propos de notre CEO
4	Dossier : la planification anticipée des soins
9	Dossier : la démence
10	Lieux de réconfort
12	Recette d’automne : mini-feuilletés à la saucisse
13	Recette d’automne : gaufres salées
14	Au travail : référentes démence
18	Le saviez-vous ?
20	Santé cognitive



Zandvoortstraat 27
2800 Malines
015/28.77.40
www.animagroup.be

Colophon

Comité de rédaction : Ilse Cuypers (Aquamarijn), Treesje Van Cotthem (Zevenbronnen), Nalani Cineger (Zonnestein), Athina (Duneroze), Kelly Linthout (De Toekomst), Femke Jacobs (Kruyenberg), Sylvia Van de Winkel (Kruyenberg), Sandra Rens et les habitants de nos 30 maisons de repos et de soins.

Périodicité : 4x/an

Copyright © 2026 Anima

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite et/ou rendue publique par impression, photocopie, bande sonore, par voie électronique ou de toute autre manière sans l’autorisation écrite de l’éditeur.

LA PLANIFICATION ANTICIPÉE DES SOINS

Une conversation qui accompagne la vie et ses évolutions.

« Comment est-ce que je me sens ? Qu'est-ce qui est vraiment important pour moi ? Sur quelles questions aimerais-je un accompagnement ? » Nous gagnerions tous à nous poser régulièrement ces questions. Mais le plus souvent, le temps passe et nous les remettons à plus tard. Jusqu'à ce qu'un bouleversement dans notre vie nous conduise à les regarder en face.

Dans ces circonstances, rencontrer une personne neutre, disposée à écouter sans juger, fait souvent beaucoup de bien. Sylvia, qui travaille à la maison de repos et de soins Kruienberg, le constate depuis longtemps. Avec ses collègues infirmières et infirmiers, elle accompagne les nouveaux résidents dans leur réflexion sur les soins qu'ils reçoivent aujourd'hui et ceux qu'ils pourraient désirer à l'avenir. Chez Anima, nous appelons ce cheminement la planification anticipée des soins.



Sylvia : « Il n'est jamais simple de parler à sa famille des soins que l'on souhaiterait recevoir – ou pas – plus tard. Chez Anima, nous proposons donc à tous les habitants un entretien approfondi dans les six semaines qui suivent leur arrivée. Nous commençons par leur demander : « Comment vous sentez-vous depuis que vous êtes chez nous ? Qu'est-ce qui donne encore du sens à votre existence ? Qu'est-ce qui est essentiel pour vous ? » Les réponses nous permettent ensuite d'aborder naturellement des questions plus concrètes : comment traduire ces aspirations en souhaits et en objectifs de soins pendant le séjour ? »

Pour certains nouveaux résidents, l'ultime étape de la vie paraît encore lointaine, parfois très lointaine. Nombre d'entre eux vivront encore longtemps au sein de nos maisons. Personne ne connaît cependant le cours des années à venir. Il est dès lors précieux de se demander à l'avance comment on souhaiterait être traité et entouré si l'on perdait un jour la capacité de choisir soi-même.

Cette incapacité peut également survenir bien plus jeune, à la suite d'une maladie ou d'un accident. Sylvia se réjouit dès lors de voir un nombre croissant de personnes s'interroger sur ces questions. Cette prise de conscience ne s'est pas imposée d'elle-même. Elle doit beaucoup aux organisations qui font mieux

connaître les droits des patients et défendent pour tous la possibilité d'une fin de vie dans la dignité. Depuis quelques années, de nouveaux résidents arrivent ainsi plus souvent avec leurs documents de fin de vie déjà soigneusement complétés. Ils ont généralement pris le temps d'en parler avec leur médecin de famille, trouvé une brochure chez leur pharmacien ou téléchargé les formulaires proposés sur le site de LEIF.

Sylvia : « Ces personnes restent malgré tout minoritaires. Les entretiens qu'Anima consacre à la planification anticipée des soins conservent donc toute leur importance. Lorsque nous posons des questions comme : « Que souhaiteriez-vous que nous fassions en cas d'arrêt cardiaque ? Voulez-vous une réanimation ? Souhaitez-vous aller à l'hôpital ? », de nombreux habitants se montrent reconnaissants de pouvoir s'exprimer auprès d'un interlocuteur neutre. Mettre des mots sur leurs souhaits et leurs objectifs de soins, pour demain comme pour un avenir plus lointain, les apaise. »

Chez Anima, ces objectifs de soins sont répartis en trois catégories. Pour un résident qui choisit les objectifs de la catégorie A, tout ce qui peut être médicalement entrepris pour améliorer sa santé est mis en œuvre. Lorsqu'il opte pour la catégorie

B, la priorité consiste à maintenir son état de santé et sa qualité de vie aussi stables que possible. Avec les objectifs de la catégorie C, toute l'attention se porte sur son confort et sa qualité de vie, dans toutes leurs dimensions : physique, émotionnelle, sociale et existentielle.

En Belgique, les patients peuvent largement participer aux décisions qui jalonnent leur parcours médical. Ils ont le droit d'accepter certaines options, mais aussi de les refuser. C'est l'ensemble de ces possibilités que nous souhaitons explorer avec les résidents. Une chose doit toutefois rester très claire : aucune décision n'est gravée dans le marbre. Les souhaits peuvent être revus à tout moment. Parce que nous prêtons dès le départ une attention sincère aux besoins physiques et psychiques de chaque résident, nous pouvons plus aisément reprendre le dialogue lorsque sa situation change. Chaque décision importante est discutée conjointement avec

le résident, son représentant, notre équipe de soins et son médecin généraliste.

La planification anticipée des soins évolue donc avec la personne. Elle est revue dès qu'un habitant en manifeste le souhait. Cette souplesse est essentielle. Une situation qui paraît aujourd'hui difficilement acceptable peut, avec le temps et dans un contexte différent, être vécue comme confortable et toujours porteuse d'une qualité de vie suffisante.

Sylvia raconte également que de nombreux résidents lui disent ne pas craindre la mort. Ils ont derrière eux un long voyage et portent un regard serein sur l'existence qu'ils ont menée. Certains lui disent même : « Au fond de moi, j'attends doucement que la mort arrive. Je ne souhaite plus tarder à préciser les funérailles que j'aimerais avoir. Et cela me rassure de savoir que je peux choisir dès maintenant la personne qui prendra les décisions relatives à mes traitements médicaux si je ne suis plus capable de le faire. » Cette

L'expérience de Zonnestein

« En juin, nous avons organisé une soirée d'information sur la planification anticipée des soins pour nos résidents, leurs familles et leurs médecins. Certains connaissaient déjà le sujet, mais ont beaucoup apprécié de pouvoir rafraîchir leurs connaissances et bénéficier d'explications supplémentaires. Pour d'autres, cette rencontre a marqué le début d'une réflexion plus active et d'un dialogue avec leurs proches. Nous recommandons donc vivement à chacun de participer à une telle séance. Anima en proposera prochainement dans toutes ses maisons de repos et de soins. Chaque personne concernée recevra une invitation par e-mail. »



personne peut être le conjoint ou la conjointe, l'un des enfants, un autre membre de la famille, un ami ou une amie...

Six déclarations anticipées peuvent aider les représentants désignés à prendre, le moment venu, les décisions nécessaires. Elles doivent être conservées par le ou les représentants et par le médecin généraliste. Elles sont également consignées dans le dossier médical général de chaque résident Anima.

Ces six documents sont :

1. La déclaration anticipée négative
2. La déclaration anticipée positive
3. La déclaration anticipée d'euthanasie en cas de coma irréversible
4. La déclaration relative aux choix funéraires
5. La déclaration relative au don d'organes
6. La déclaration relative au don du corps à la science

La déclaration anticipée négative s'applique lorsqu'une personne devient définitivement incapable d'exprimer sa volonté, par exemple à la suite d'une hémorragie cérébrale, d'une tumeur au cerveau ou d'une démence. Elle permet aux habitants d'indiquer clairement les examens et traitements qu'ils ne veulent en aucun cas recevoir. Ils peuvent aussi

stipuler que certaines interventions ne pourront être entreprises dans le but de prolonger leur vie et qu'elles devront uniquement viser à préserver leur confort. Cette déclaration possède une valeur juridique contraignante et opposable. La famille et les professionnels de soins sont tenus de la respecter.

La déclaration anticipée positive décrit les objectifs de soins, autrement dit ce que les résidents souhaitent encore recevoir comme soins. Cette déclaration n'est ni juridiquement contraignante ni opposable.

La déclaration anticipée d'euthanasie est juridiquement contraignante et opposable, mais uniquement lorsqu'une personne se trouve dans un coma irréversible. Elle doit être rédigée en présence de deux témoins majeurs. Il convient de souligner qu'une personne atteinte de démence ou d'une autre forme d'incapacité à exprimer sa volonté ne peut plus rédiger une déclaration anticipée d'euthanasie.

Une déclaration relative aux modalités des funérailles permet au résident d'indiquer s'il souhaite être inhumé ou incinéré et s'il désire qu'un rituel funéraire soit organisé. L'entreprise de pompes funèbres devra se conformer à cette décision.

Une déclaration relative au don d'organes, de tissus et de cellules évite aux proches de devoir se prononcer au nom du résident. En Belgique, le principe veut que les organes et les tissus puissent être prélevés après le décès de toute personne résidant dans le pays. Chacun conserve cependant le droit de s'y

opposer. Cette déclaration permet donc d'indiquer explicitement et personnellement son consentement ou son refus.

Le don du corps à la science répond à des règles particulières. Toute personne qui envisage cette démarche est invitée à prendre contact directement avec l'une des universités belges.

Pour de plus amples informations sur les déclarations anticipées, nous vous invitons à consulter la brochure de LEIF. Celle-ci est disponible auprès de toutes les pharmacies et de tous les médecins généralistes. LEIF est l'acronyme de « LevensEinde InformatieForum », le Forum d'information sur la fin de vie. Ce centre d'expertise est né de l'engagement de personnes et d'associations qui souhaitent garantir à chacun une fin de vie dans la dignité.

Pour en savoir davantage sur la planification anticipée des soins au sein d'Anima, vous pouvez vous reporter à notre propre brochure ainsi qu'à la rubrique « Vision des soins » de notre site internet. Vous pouvez bien entendu aussi téléphoner à l'une de nos maisons de repos et de soins ou y prendre rendez-vous.

Dans les mois à venir, toutes nos maisons organiseront des séances d'information sur la planification anticipée des soins pour les habitants et leurs proches. Nous avons choisi de multiplier ces rencontres parce que nous savons combien le fait d'avoir réfléchi à l'avance peut apporter de paix intérieure, aux résidents comme à leur famille. Prendre une décision pour une personne que l'on aime reste toujours difficile. Mais savoir que cette décision correspond à ce qu'elle aurait elle-même voulu offre un réconfort immense.

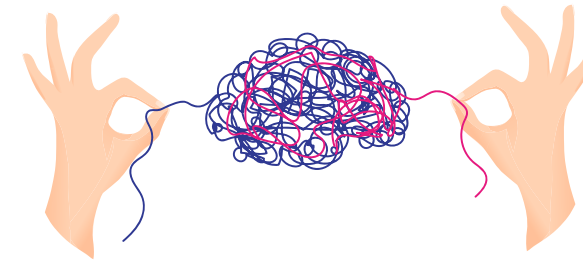
La Belgique, un cas unique

Saviez-vous que la Belgique est le seul pays au monde à avoir adopté trois lois qui donnent aux patients leur mot à dire dans les traitements médicaux qui les concernent ? Ces trois lois constituent le fondement de la planification anticipée des soins.

- 1. La loi relative aux droits du patient encadre le droit de refuser un traitement et fixe les règles applicables à l'établissement d'une déclaration anticipée négative.*
- 2. La loi relative au droit aux soins palliatifs reconnaît à chacun le droit de bénéficier de soins palliatifs, quelle que soit son espérance de vie et que des traitements actifs soient encore poursuivis ou non.*
- 3. La loi relative à l'euthanasie donne la possibilité d'adresser une demande d'euthanasie à un médecin. Une telle demande, par laquelle le patient sollicite une aide médicale pour mettre fin à sa vie, ne peut toutefois être acceptée que dans des conditions légales strictement définies, lorsque la personne connaît une souffrance insupportable et sans perspective d'amélioration.*



DÉMENCE



Les souhaits changent, les soins s'adaptent.

Les dernières estimations officielles font état de plus de 210 000 personnes vivant avec une démence en Belgique. D'ici 2035, ce nombre pourrait augmenter de 23 %. Une réalité qui rappelle combien il est important de réfléchir suffisamment tôt aux soins que l'on souhaite recevoir.

« La démence modifie peu à peu la mémoire, le discernement et la capacité à prendre des décisions. Il est donc essentiel d'ouvrir le dialogue dès le début de la maladie », explique Kelly, coordinatrice des admissions à la maison de repos et de soins De Toekomst.

« À ce stade, la personne atteinte de démence peut encore choisir une personne de confiance ou désigner un représentant. Les questions sont très nombreuses : quelles activités contribuent à son bien-être ? De quel soutien les aidants proches ont-ils besoin ? Quels soins médicaux souhaite-t-elle recevoir ? Quelles dispositions prendre sur les plans financier et juridique ? Le mieux est d'avancer étape par étape et de revoir régulièrement les décisions prises. Il ne s'agit pas de tout prévoir, mais de veiller à ce que les soins restent en accord avec les valeurs et les souhaits de la personne. »

Ces dernières années, la planification anticipée des soins ne se limite plus à consigner les traitements souhaités ou refusés. Elle s'inscrit dans un dialogue continu, centré sur la personne. Résidents, proches et équipes de soins réfléchissent et décident ensemble. Médecins, infirmiers, assistants sociaux, psychologues et autres professionnels y prennent part. Cette diversité des regards favorise une approche plus cohérente, plus globale et attentive à la personne dans toutes ses dimensions. Les équipes sont par ailleurs davantage formées à percevoir les attentes et à accueillir les doutes et les incertitudes.

Vivre pleinement le présent

Chez Anima, la planification anticipée des soins regarde vers l'avenir sans perdre de vue le présent. Proactive, centrée sur la personne, fondée sur la relation et évolutive, elle s'appuie sur les valeurs des résidents. Elle rejoint ainsi pleinement le cadre de référence actualisé pour la qualité de vie, l'habitat et les soins des personnes atteintes de démence. Intitulé « Ensemble, pleinement humains, ici et maintenant », ce guide issu des centres d'expertise consacrés à la démence rassemble connaissances scientifiques, expériences pratiques et témoignages sur ce que les personnes concernées jugent important.

Autrefois, les soins étaient davantage envisagés à travers les gestes et les tâches à accomplir, et moins sous l'angle de la relation humaine. Aujourd'hui, l'accompagnement se construit aussi avec les aidants proches et l'entourage. « Nous sommes attentifs aux besoins de la personne atteinte de démence, mais aussi à ceux des personnes qui partagent sa vie », raconte Femke, personne de référence en matière de démence à la maison de repos et de soins Kruienberg. « Nous soutenons davantage les aidants proches et communiquons plus avec l'ensemble de la famille. Notre rôle consiste surtout à être attentifs à ce qui se vit ici et maintenant. Son histoire, sa personnalité et ce qu'elle aimait autrefois restent importants pour apprendre à la connaître. Mais ses préférences peuvent changer : ce qu'elle appréciait hier ne correspond peut-être plus à ce qu'elle désire aujourd'hui, et demain, ses envies pourront encore évoluer. Notre accompagnement doit donc être guidé par les besoins qu'elle manifeste ici et maintenant. »

LIEUX DE RÉCONFORT

Faire ses adieux ne signifie pas laisser partir.
C'est apprendre à garder autrement.



Lors de la Toussaint et du jour des Morts, nos cimetières accueillent de nombreux visiteurs. Pourtant, ces endroits ne sont pas spécialement perçus comme des lieux de soutien et de résilience, où parler de la mort et de la perte irait de soi. C'est pourquoi des lieux de réconfort publics sont aujourd'hui aménagés en de nombreux endroits. Ces espaces de silence et de calme permettent de trouver du réconfort, mais aussi d'en offrir.

« Nous en avons besoin », affirme Sylvia, de la maison de repos et de soins Kruienberg. Kinésithérapeute de formation, elle a repris il y a 22 ans un groupe de travail consacré aux soins palliatifs, créé par une collègue. Depuis, elle a vu les façons de faire nos adieux



Kruienberg : Lors de la commémoration annuelle, les proches reçoivent un galet blanc personnalisé portant ce message : « Chacun vit son deuil à sa manière. »



Zonnesteen : Les résidents viennent s'y asseoir pour se souvenir des personnes avec lesquelles ils entretenaient de bons contacts.

évoluer énormément. Le groupe de travail dédié à l'accompagnement de fin de vie dans la résidence où elle est active a donc créé un lieu de réconfort permanent dans son jardin. Cet espace serein au cœur de la verdure comprend un banc et un panier en osier rempli de galets blancs portant le nom des habitants disparus. Ce que chacun vient y chercher est très personnel. Chaque deuil est unique. Il n'existe aucune manière normale ou anormale de le vivre.

Toutes les résidences Anima ne disposent pas d'un jardin permettant d'aménager un tel espace. Chaque maison possède toutefois désormais un coin du souvenir dans un espace commun ou près de l'entrée. On y dépose temporairement, en mémoire de la personne disparue, le faire-part de décès, une photo et un objet décoratif. Les visiteurs peuvent également écrire un message personnel à l'attention des proches dans le livre du souvenir. Comme ces objets commémoratifs ne restent exposés que temporairement, le groupe de travail de Kruienberg invite toutes les maisons de repos et de soins à créer, à l'intérieur ou à l'extérieur, un lieu de réconfort permanent.

AAN DE SCHELDE

À la maison de repos et de soins Aan de Schelde, un coin du souvenir a été aménagé près de l'entrée, ainsi que dans la pièce de vie de chaque unité. On y trouve également un bocal en verre contenant des rubans portant les noms évoqués lors des cérémonies commémoratives. Ces espaces paisibles invitent au silence et au souvenir.

KRISTALLIJN

Dans notre coin du réconfort, chaque habitant disparu reçoit un espace commémoratif personnel. Les résidents, les proches, les collaborateurs et les visiteurs peuvent y évoquer leurs souvenirs ou y trouver un moment de calme. Un livre du souvenir est toujours mis à disposition. Les mots chaleureux qui y sont écrits comptent souvent beaucoup pour les familles. Une fois par mois, nous organisons une commémoration collective en mémoire des résidents qui nous ont quittés. Nous donnons ainsi une place aux adieux, aux liens qui demeurent et aux beaux souvenirs.

SAFFROU

Nous avons aménagé un lieu de réconfort à chacun des deux étages. Un banc installé près de la petite table permet de se recueillir dans le calme ou de se remémorer certains souvenirs. Une photo du résident disparu est posée sur la table. Dès qu'ils sont disponibles, le faire-part de décès et le souvenir mortuaire y sont également déposés. Les autres résidents et les membres du personnel peuvent écrire un message personnel ou partager un souvenir dans le livre de condoléances.

ZONNESTEEN

Nous disposons d'un lieu de réconfort au premier étage. Lorsqu'un résident décède, nous y déposons l'avis de décès et le livre de condoléances. Les proches et les résidents peuvent y écrire un beau témoignage ou exprimer leur sympathie. Lors de notre commémoration annuelle, nous remettons ces textes à la famille.



Saint-Vincent a un panneau de réconfort.



Aan de Schelde : Le coin du souvenir près de l'entrée invite chacun à se rappeler avec chaleur et respect les résidents disparus.



« Que cet endroit soit un espace où le silence apaise, où les émotions sont écoutées, où les fleurs s'épanouissent pour donner du sens au temps à venir et où les sons de la nature font renaître de beaux souvenirs. »

Kruienberg

FINGER FOOD



« Quelques petites bouchées joliment dressées suffisent à mettre en appétit. En prenant de l'âge, beaucoup d'entre nous se tournent vers les saveurs sucrées. Mais les bouchées salées restent toujours aussi tentantes. La finger food ne se limite d'ailleurs pas qu'à l'apéritif ou au dessert : même un plat principal peut être présenté pour être dégusté avec les doigts », explique Femke, coach repas et personne de référence pour la démence à la maison de repos et de soins Kruyenberg. « Nous ajoutons une sorte de liant aux préparations mixées avant de les placer dans un moule. Chaque aliment retrouve ainsi sa forme initiale : pomme de terre, légume ou viande. Nous servons par exemple de petites pommes de terre avec des carottes et des saucisses. Nos résidents atteints de démence peuvent les prendre avec les doigts, mais les aliments restent parfaitement reconnaissables. C'est très important pour leur expérience du repas. » À l'apéritif, nous vous recommandons les mini-feuilletés à la saucisse et les gaufres salées d'automne du chef Dries.

INGRÉDIENTS (12 BOUCHÉES) :

- 400 g de pâte feuilletée
- 1 jaune d'œuf
- 500 g de viande hachée
- Sel et poivre

PETITE ASTUCE :

Pour une texture encore plus tendre, remplacez la viande hachée par des saucisses cocktail. Elles seront plus faciles à croquer et à avaler.



MINI-FEUILLETÉS À LA SAUCISSE

Préparation :

1. Préchauffez votre four à 200 °C.
2. Salez et poivrez la viande hachée.
3. Découpez la pâte feuilletée en morceaux de 5 × 10 cm.
4. Garnissez une moitié de chaque morceau avec un peu de viande.
5. Repliez l'autre moitié et soudez les bords à la fourchette.
6. Badigeonnez les feuilletés de jaune d'œuf et poivrez-les éventuellement.
7. Faites-les cuire au four pendant 25 à 30 minutes.
8. Servez-les encore tièdes.

GAUFRES SALÉES



Préparation :

1. Faites fondre le beurre.
2. Faites revenir les épinards à la poêle jusqu'à ce qu'ils réduisent.
3. Déposez-les sur une planche et hachez-les.
4. Découpez les tomates séchées en petits morceaux.
5. Versez les œufs dans un saladier, ajoutez le beurre fondu et mélangez.
6. Ajoutez les épinards, le parmesan râpé, les tomates séchées, l'origan, le poivre et le sel. Mélangez.
7. Incorporez ensuite la farine avec une spatule.
8. Laissez la pâte reposer pendant 10 minutes.
9. Faites chauffer le gaufrier et versez une louche de pâte dans les plaques.
10. Refermez le gaufrier et laissez cuire environ 5 minutes.
11. Servez avec une cuillerée de crème aigre, quelques tomates cerises et un supplément de parmesan.

INGRÉDIENTS (10 GAUFRES) :

- 2 œufs
- 200 g de farine fermentante
- 100 g d'épinards
- 4 tomates séchées
- 125 g de margarine ou de beurre
- 75 g de parmesan râpé
- Origan, poivre et sel

POUR ACCOMPAGNER :

- 125 ml de crème aigre
- Tomates cerises
- Un peu de parmesan

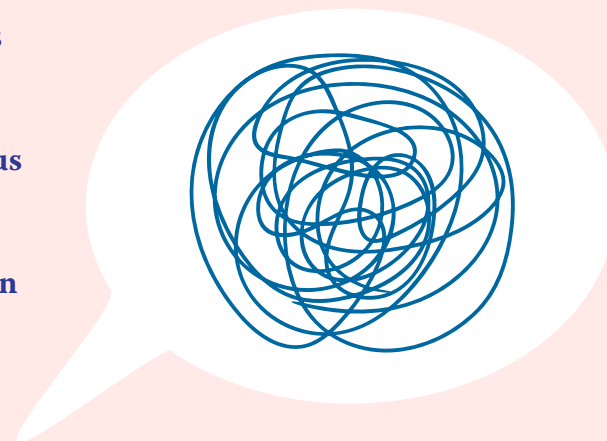
ASTUCE :

Ces gaufres sont tout aussi savoureuses chaudes que froides. N'hésitez pas à varier les assaisonnements et les garnitures : ajoutez par exemple de l'aneth à la pâte et servez avec du saumon fumé, ou garnissez les gaufres de morceaux de poulet frit et d'une crème aux herbes fraîches.



RÉFÉRENTES DÉMENCE

Elles épaulent leurs collègues, répondent aux questions des familles et veillent à ce que l'accompagnement des résidents atteints de démence reste pleinement centré sur la personne. Si elles ont choisi de devenir personnes de référence en matière de démence, c'est aussi pour faire entendre la voix de celles et ceux qui éprouvent plus de difficultés à s'exprimer. Dans cet Animagazine, une dizaine d'entre elles nous racontent ce que cette fonction signifie concrètement pour elles.



ALEGRIA

Voir les équipes évoluer

« Les personnes de référence ont suivi une formation spécifique afin de pouvoir accompagner les équipes qui travaillent auprès de personnes présentant des troubles cognitifs. Au quotidien, elles partagent leurs connaissances, donnent des conseils concrets et proposent des formations pour aider chacun à mieux comprendre la maladie. Respecter les besoins, le rythme de vie et les habitudes des personnes atteintes de démence est essentiel. Voir les équipes progresser et contribuer chaque jour davantage au bien-être des résidents est extrêmement motivant. »

KRUYENBERG

Apporter un peu plus de bonheur

« Mon rôle est d'informer et de soutenir chacun du mieux possible. Parfois, une personne a simplement besoin d'être écoutée. À d'autres moments, elle cherche des explications supplémentaires ou quelqu'un qui puisse l'aider à mettre de l'ordre dans toutes les informations reçues. Cette dimension très personnelle de l'accompagnement est précisément ce qui me plaît dans mon travail. Aider les autres me procure beaucoup de satisfaction. Et lorsque je peux contribuer à les rendre un peu plus heureux, je me dis que c'est bien là l'essentiel. »

AAN DE SCHELDE

Se sentir compris change tout

« J'accompagne les collègues, les résidents et leurs proches. Je leur donne des conseils et participe au développement de soins chaleureux, adaptés à chaque personne. En tant que psychologue, j'aide également les habitants et leur famille à faire face aux difficultés psychologiques et émotionnelles que peuvent entraîner le vieillissement et la démence. J'aime prendre le temps de découvrir qui sont réellement les résidents, puis réfléchir avec mes collègues aux différentes manières de les aider. Un sourire, un moment de reconnaissance,



“

**Porter la voix de celles
et ceux que l'on entend moins**

le sentiment d'avoir été compris peuvent transformer une journée. C'est pour cela que j'exerce ce métier avec autant de passion. »

AQUAMARIJN

Plus de compréhension, moins de préjugés

« Ma mission principale consiste à partager les connaissances et à développer des soins de qualité, véritablement centrés sur la personne atteinte de démence. Les résidents et leurs familles peuvent venir me poser leurs questions ou me confier leurs inquiétudes. Mes collègues me sollicitent pour un conseil, pour discuter d'un dossier ou pour organiser une formation. J'ai accepté cette fonction parce qu'une personne atteinte de démence doit continuer à être considérée et écoutée comme une personne à part entière. La maladie reste malheureusement entourée de nombreux tabous. Mieux la connaître permet de mieux la comprendre et de faire reculer les préjugés. Pouvoir y contribuer, même modestement, m'apporte énormément. »



DE TOEKOMST

Construire une vision ouverte à la démence

« Avec mes collègues, je travaille à développer une vision plus positive de la démence. Ce n'est pas toujours simple, mais les résidents nous apportent tellement en retour que chaque effort en vaut la peine. Je conseille les équipes sur la manière d'accompagner les personnes atteintes de démence. Il peut s'agir d'astuces très pratiques pour mieux communiquer, mais aussi de repères pour réagir de manière appropriée lorsque certains comportements deviennent plus difficiles à comprendre. Soutenir les familles et organiser des formations font également partie de mon travail. »

KRISTALLIJN

De petits gestes, une attention sincère

« Je souhaite contribuer à améliorer le quotidien des résidents atteints de démence, mais aussi celui de leurs proches. J'accompagne les collègues,

je partage mes connaissances et nous cherchons ensemble une approche chaleureuse, adaptée à chaque personne. Car derrière chaque diagnostic, il y a une histoire, des habitudes et des talents. Pouvoir participer à la création d'un environnement où les habitants se sentent en sécurité, compris et respectés donne beaucoup de sens à mon travail. Je suis convaincue que de petits gestes et une attention sincère peuvent faire la différence, jour après jour. C'est ce qui me donne l'envie d'assumer cette fonction avec autant d'enthousiasme. »

LES 3 ARBRES

Tenir compte des possibilités de chacun

« En tant qu'ergothérapeute, j'ai accepté avec enthousiasme la fonction de référente en matière de démence. Elle me permet de contribuer à un accompagnement plus personnel et mieux adapté aux personnes atteintes d'une maladie neurocognitive. Je suis le point de contact des équipes, des résidents et de leurs proches. Je partage mes

connaissances, propose des outils et donne des conseils en fonction de la personne et de la situation. L'important est de toujours partir de ses possibilités. Ce qui me motive avant tout, c'est de pouvoir agir sur le bien-être de nos habitants. En continuant moi-même à apprendre dans cette fonction, je peux aussi aider les équipes à faire progresser la qualité de notre accompagnement. »

RAVELIJN

Retracer les histoires de vie

« Défendre les intérêts des personnes atteintes de démence est une véritable passion. Je veux que leur dignité, leurs souhaits et leurs besoins continuent à être entendus. Dans mon rôle de référente, je suis chargée de mettre sur pied et d'accompagner notre groupe de travail consacré à la démence. Je retrace également les histoires de vie de nos résidents et j'assure le suivi de ceux dont certains comportements demandent une attention particulière. »

ZONNESTEEN

Mieux aider, ensemble

« Nous accompagnons et coachons nos collègues, tout en conseillant et en informant les familles. Nous veillons aussi à ce que chaque habitant bénéficie de soins personnalisés et à ce que son bien-être reste au centre de l'attention. Notre travail contribue à améliorer le fonctionnement de toute la maison, afin que chacun soit accompagné en fonction de ses besoins et de ses souhaits. J'apprécie particulièrement de pouvoir partager ces informations avec les équipes et les familles. En réunissant nos connaissances, nous pouvons apporter une aide plus juste. Je souhaite surtout donner une voix à celles et ceux qui ne peuvent plus, ou plus aussi facilement, faire entendre la leur. »

SAFFROU

Confort et sécurité

« Chaque jour, je m'investis pour offrir aux résidents atteints de démence les soins et l'accompa-



gnement les plus adaptés possible. Je conseille mes collègues, partage mes connaissances et réfléchis avec eux à une approche qui place l'histoire de vie de chaque habitant au premier plan.

Cette fonction me permet d'améliorer très concrètement leur quotidien. En restant attentifs à leurs besoins, à leurs comportements et à la manière dont ils vivent les situations, nous cherchons avec les équipes et les familles comment leur offrir le plus de confort, de sécurité et de qualité de vie possible. Ce sont souvent des moments très simples qui font la différence : un sourire, un signe de reconnaissance, une personne qui se sent écoutée et comprise. C'est ma plus belle récompense et la raison pour laquelle j'assume ce rôle avec autant de passion. »

AU PRIVILÈGE

Chaque instant compte

« La fonction de référente en matière de démence recouvre de nombreuses missions. Nous

observons les résidents pour mieux comprendre leurs besoins et transmettons les bonnes pratiques à l'équipe pluridisciplinaire. Nous organisons également des formations afin de sensibiliser toutes les personnes concernées. Les échanges réguliers avec les familles nous permettent de les associer autant que possible à l'accompagnement.

J'aime travailler auprès de personnes que notre société laisse encore trop souvent de côté. Les personnes atteintes de démence doivent pouvoir continuer à profiter de la vie, être traitées avec dignité et conserver une certaine maîtrise de leurs activités quotidiennes. Nous pouvons les y aider en leur laissant faire autant de choix que possible et en respectant leur rythme, même lorsque leurs paroles ou leurs gestes deviennent moins faciles à interpréter. Un comportement qui paraît confus est souvent une tentative de communication. C'est un message qu'il est important de faire passer. »



« QUE VOUDRIEZ-VOUS ABSOLUMENT ENCORE FAIRE S'IL NE VOUS RESTAIT QU'UN JOUR À VIVRE ? »

À cette question, nous avons reçu des réponses aussi touchantes qu'inattendues. La plupart des personnes rêvent d'une journée entourée de leur famille et de leurs amis, autour d'un bon repas et d'un bon verre. Pour certains, impossible de faire sans vin ni champagne. Pour d'autres, les plaisirs les plus simples restent les meilleurs. Celles et ceux qui ont tenu un café ou conduit une charrette à glaces aimeraient même servir une dernière fois.

Rouler en oldtimer, jouer à la pétanque, danser... Ou ne rien faire du tout.



Voici quelques réponses recueillies dans nos maisons :

Admirer le monde depuis une montgolfière.

St. James



Aller à la mer avec les personnes que j'aime, marcher sur la digue, respirer l'air frais et manger des moules-frites.

Neerveld

Être entouré de ma famille et de mes amis, manger tout ce qui me fait envie et boire un bon vin.

Les 3 Arbres



Retourner à la messe à Kanne pour écouter la chorale.

Kristallijn

Rouler en camion jusqu'à Anvers et revoir la ville depuis la cabine.

Aan de Schelde

Chanter une chanson.

Avondvrede

Réfléchir au bien et au mal. Quitter la vie dans la paix et la dignité.

Deux poétesses philosophes de Kruienberg



Me lever tôt, bien manger et terminer par une grande fête avec les personnes qui me font rire.

De Toekomst & Alegria

Aller rendre visite à mon fils en Suisse.

Aquamarijn

Sauter une dernière fois d'un avion.

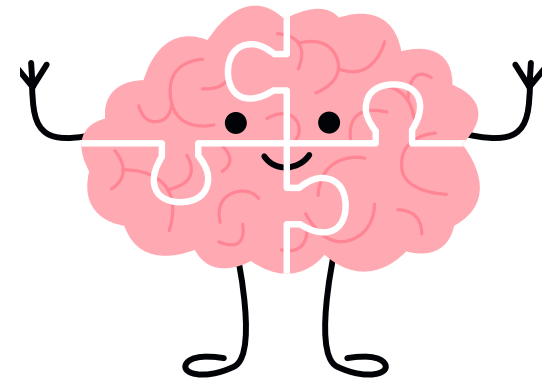
Le rêve d'une dame très téméraire de Saffrou

Prendre un bain avec une jolie femme, fumer un cigare et boire une bonne bière.

Ravelijn

SANTÉ COGNITIVE

“ Cultiver ensemble nos souvenirs est le plus bel entraînement.



ST. JAMES

Réfléchir régulièrement

Les ergothérapeutes de St. James recommandent de consacrer régulièrement un peu de temps aux jeux de mots et de logique, aux devinettes et aux puzzles.

AQUAMARIJN

Tout peut aider

« Des activités simples peuvent déjà faire une grande différence », expliquent les psychologues d'Aquamarijn. « Il n'est pas nécessaire de jouer aux échecs, aux dames ou aux cartes, ni de participer à des quiz pour entraîner son cerveau. Un puzzle, des mots mêlés ou des mots croisés sont tout aussi utiles.

Regarder des photos ou manipuler des objets d'autrefois fait remonter les souvenirs et active la mémoire. Les jeux de mots exercent à la fois le langage et la mémoire. On peut, par exemple, essayer de citer en une minute le plus de mots possible autour d'un même thème.

Vous préférez les chiffres ? Quelques exercices de calcul activent aussi le cerveau.

Tout nouvel apprentissage entraîne la mémoire :



“ Ne sous-estimez pas le pouvoir de bonnes habitudes quotidiennes !

chanter une nouvelle chanson, apprendre un poème par cœur ou retenir quelques mots dans une autre langue. Les dominos, le sudoku, le rummikub, le yahtzee, le memory et d'autres jeux de société demandent de l'attention. Ils sollicitent la mémoire, la concentration et la logique.

Lire est également un excellent exercice. Même un court texte mobilise les zones du cerveau liées au langage, à la concentration et à la mémoire.

Nos sens peuvent aussi être mis à contribution. Goûter



des aliments, sentir des épices ou toucher différentes matières active plusieurs parties du cerveau.

Un des meilleurs entraînements consiste enfin à associer la réflexion au mouvement : marcher en comptant ou en calculant à voix haute, réciter des séries de mots... »

AU PRIVILÈGE

Laisser parler le corps

Même lorsque la mémoire à court terme faiblit, la mémoire sensorielle et émotionnelle reste souvent active plus longtemps. À Au Privilège, les équipes donnent donc les conseils suivants aux personnes qui rencontrent des difficultés cognitives.

« Veillez avant tout à créer un environnement



sécurisant. Des exercices trop difficiles peuvent provoquer du stress et un sentiment d'échec. Dans ce cas, mieux vaut proposer des activités calmes qui évoquent des expériences agréables.

La stimulation sensorielle doit rester douce : toucher des objets de différentes textures, écouter des chansons familières des années 1950 à 1980 ou respirer une odeur apaisante de lavande. Ces stimuli empruntent des circuits de mémoire qui peuvent rester intacts, même à un stade avancé de la démence.

Les souvenirs anciens résistent généralement plus longtemps que les événements récents. Des photos et des chansons connues peuvent les faire resurgir. Les rituels ont également leur importance. Commencer et terminer les repas ou les activités de la même manière, avec des gestes et des mots répétés, aide à mieux se situer dans le temps.

La compréhension des instructions verbales disparaît généralement avant les capacités motrices et sensorielles. Des consignes courtes et simples, répétées et accompagnées de gestes, sont alors plus efficaces. Les comportements transmettent souvent un message. S'agiter, marcher beaucoup ou répéter certains gestes ne



sont pas nécessairement des symptômes à supprimer. La personne cherche peut-être à exprimer un besoin. Elle est souvent anxieuse et recherche du soutien. En tenir compte peut changer toute la situation. »

AAN DE SCHELDE

Des activités adaptées

À Aan de Schelde, il ne s'agit pas tant d'entraîner la mémoire des personnes atteintes de démence que de stimuler leur cerveau d'une manière qui corresponde à leurs possibilités et à leurs intérêts. « Nous proposons des activités qui éveillent un sentiment de reconnaissance : parler du passé à partir de photos, écouter de la musique, chanter ou jouer à des jeux de société simples. Une structure quotidienne stable, suffisamment de mouvement et des contacts sociaux réguliers ont un effet positif sur le maintien des fonctions cognitives. Mais l'activité doit être adaptée au résident et, surtout, lui procurer du plaisir. »

KRISTALLIJN

Il n'existe pas de bonne ou de mauvaise manière

À Kristallijn, les équipes le rappellent : il n'existe pas une seule bonne façon de stimuler le cerveau. « De petits moments agréables répartis dans la journée peuvent déjà faire beaucoup. Gardons le cerveau actif, mais choisissons des activités qui font plaisir et correspondent aux goûts de la personne. Un sourire, une belle conversation ou un moment familial partagé ont parfois autant de valeur qu'un puzzle difficile. Discuter, boire un café ensemble ou participer à une activité rapproche les personnes tout en gardant l'esprit éveillé. Créer des souvenirs communs et continuer à chérir ceux du passé est peut-être le plus bel entraînement pour notre cerveau. Feuilleter un album photo, écouter de la musique d'autrefois ou reparler de beaux moments donne souvent lieu à des échanges chaleureux.

Lire le journal à plusieurs ou raconter sa journée éveille la curiosité. Les jeux et les puzzles entretiennent la réflexion de manière ludique. Le jardinage, les travaux manuels ou le coloriage stimulent le cerveau et procurent de la satisfaction. Une promenade, quelques

exercices ou une danse sur une chanson appréciée font du bien au corps comme à l'esprit. »

DE TOEKOMST

Convivial, simple et varié

À De Toekomst, les jeux de mémoire sont jugés plus efficaces lorsqu'ils restent conviviaux, accessibles et suffisamment variés. « Au bingo, les chiffres peuvent être remplacés par des images, des mots ou des sons. Les jeux de cartes et de plateau peuvent également être adaptés au niveau du groupe.

Le mouvement et les contacts sociaux sont très importants. Lorsque nous bougeons, la circulation sanguine est stimulée et le cerveau reçoit davantage d'oxygène et de glucose. De la sérotonine et de la dopamine sont également libérées. Ces substances favorisent le sommeil et soutiennent nos capacités cognitives. Cuisiner ou jardiner stimule aussi le cerveau. Quant aux interactions sociales, elles jouent un rôle essentiel dans le ralentissement de la démence et l'entretien de la mémoire. »

ALEGRIA

Partager des moments heureux

« Faire revivre de beaux souvenirs est une excellente manière d'entretenir notre mémoire », rappellent les équipes d'Alegria. Feuilleter un album, écouter une chanson d'autrefois, retrouver l'odeur d'un gâteau de son enfance ou raconter une anecdote de jeunesse : autant de façons de réveiller les émotions. La réminiscence nous fait du bien à tous. Les souvenirs les plus anciens sont généralement ceux qui restent le plus longtemps présents. Les partager nous rend heureux. Chaque histoire de vie est unique et mérite d'être racontée. Ne l'oublions pas. »

LES 3 ARBRES

Les bons nutriments

À Les 3 Arbres, on rappelle que notre cerveau a lui aussi besoin des bons nutriments. « Il est donc important de manger sainement et varié, avec beaucoup de fruits, de légumes et de poisson. Chaque mouvement compte. Continuer aussi

longtemps que possible à accomplir les gestes du quotidien aide à entretenir nos facultés de réflexion. Les activités que nous aimons et trouvons utiles stimulent particulièrement la mémoire. Elles renforcent aussi le sentiment d'autonomie. Pour certains, il s'agira de lire tranquillement ; pour d'autres, de jouer. Les contacts sociaux favorisent nos capacités cognitives. Découvrir de nouvelles activités permet également d'entraîner agréablement le cerveau. La curiosité est une qualité très utile. »

ZONNESTEEN

Bouger améliore la circulation sanguine dans le cerveau

« N'oubliez surtout pas de bouger suffisamment », conseillent les équipes de Zonnesteen. « Cela améliore la circulation sanguine dans le cerveau et soutient le fonctionnement de la mémoire. Une alimentation saine et un sommeil suffisant sont également bénéfiques. Essayez de préserver autant que possible vos contacts sociaux. Parlez aussi du passé à l'aide de photos et de musique. Les jeux de réflexion permettent bien sûr d'entraîner la mémoire. Mais les petits défis du quotidien sont tout aussi utiles : apprendre une liste de courses par cœur, retenir le nom de nouveaux résidents ou raconter ce que l'on a lu. Apprendre régulièrement quelque chose de nouveau reste toujours une bonne idée. »

RAVELIJN

La force des habitudes quotidiennes

« Évoquer des souvenirs, rester socialement actif en se racontant des histoires et participer à des activités de groupe : tout cela aide », confirment les équipes de Ravelijn. « Conserver une routine au cours de la journée et continuer à effectuer certaines tâches ménagères, comme préparer un repas ensemble ou faire la lessive, reste également très utile. »

KRUYENBERG

Des conseils pratiques

« Manger et boire sainement, se reposer et bouger suffisamment sont naturellement essentiels. Mais quelques aspects pratiques méritent aussi notre

attention », expliquent les équipes de Kruienberg. « Le matin, notre corps a généralement plus d'énergie et nous nous concentrons mieux. Un exercice effectué en matinée a donc davantage d'impact que le même exercice proposé le soir. Une pièce bien éclairée a également un effet positif. Un court exercice quotidien peut suffire. Il ne doit d'ailleurs pas être complètement différent chaque jour : répéter est aussi une manière de s'entraîner. Nous essayons de laisser les résidents réfléchir eux-mêmes autant que possible, même lorsque cela demande un peu plus de temps. Il faut parfois corriger une réponse, mais nous le faisons le moins possible. Les encouragements sont bien plus importants. Nous félicitons surtout les résidents pour leurs efforts et non pour la justesse de leur réponse. Plus nous sollicitons de sens à la fois, plus l'entraînement cognitif est complet. C'est aussi pourquoi les contacts sociaux sont si précieux. »

SAFFROU

Chacun est unique

« Le plus important est de stimuler chaque jour les résidents de manière chaleureuse et personnalisée », concluent les équipes de Saffrou. « Une agréable conversation, des souvenirs évoqués à partir de vieilles photos, la lecture du journal ou un jeu de société sont des moyens simples, mais précieux, de garder le cerveau actif. Bouger suffisamment, varier les activités et maintenir des contacts sociaux contribuent à préserver un esprit sain. L'essentiel n'est pas que la personne continue à tout retenir. Nous voulons surtout pouvoir la stimuler d'une manière qui corresponde à ce qu'elle est. Un sourire, un moment de reconnaissance ou une belle conversation compte souvent davantage qu'une réponse exacte.

Chaque résident est unique. Nous recherchons donc des activités adaptées à ses intérêts, à son histoire de vie et à ses possibilités. Nous entretenons ainsi sa mémoire, mais aussi son estime de soi, son sentiment d'appartenance et son bien-être. »





anima

Unis face à la démence.

Quand tout s'emmêle, nous vous aidons à retrouver le fil.

Chez Anima, les personnes atteintes de démence bénéficient d'un accompagnement adapté. Retrouvez toutes les informations sur notre plan en 6 étapes sur animagroup.be/fr-be/vision-des-soins. Ou poussez simplement la porte de l'une de nos maisons de repos et de soins pour découvrir notre approche au quotidien, sans engagement.

