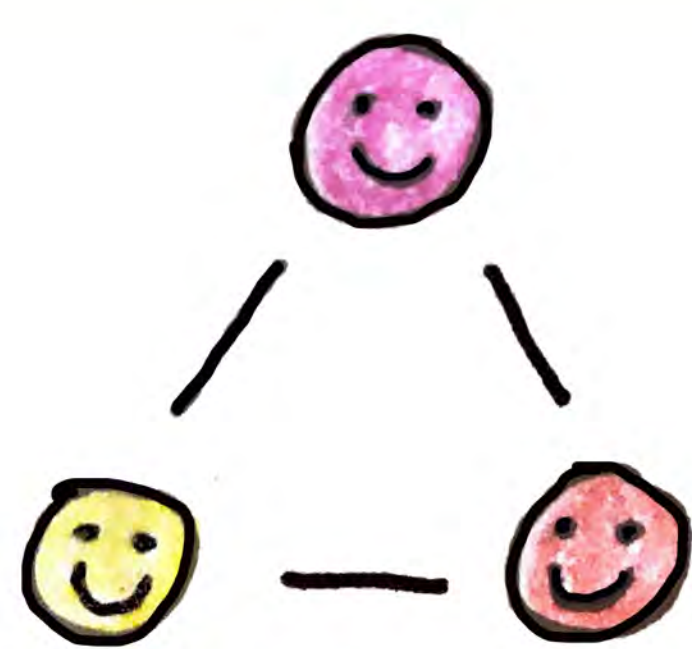


Les relations sociales sont importantes pour la santé mentale des résidents des foyers de soins de longue durée

Que voulons-nous dire par relations sociales ?



Réseau social

Les personnes avec qui nous entretenons des relations, tels les membres de notre famille, nos amis et les autres résidents du foyer.



Soutien social

L'aide que nous recevons de notre réseau social, notamment pour nos besoins émotionnels et physiques.



Vie sociale

Lorsque nous participons à des activités comme aller manger ou faire une promenade en famille ou avec des amis.

En quoi les relations sociales sont-elles importantes pour la santé mentale des résidents des foyers de soins de longue durée ?

Les relations sociales favorisent notre santé physique et notre qualité de vie. Le manque de relations sociales ou de liens sociaux est associé à des retombées négatives:

Dépression

Déclin cognitif

Solitude

Ennui

Tristesse

Mauvaise humeur

Anxiété

Comportements réactifs

Notre vie sociale, les moments que nous passons ensemble et le soutien mutuel que nous nous apportons comptent beaucoup dans la vie. Suggestions pour aider les résidents des foyers de soins de longue durée à établir et à maintenir des relations sociales :



Gérer la douleur



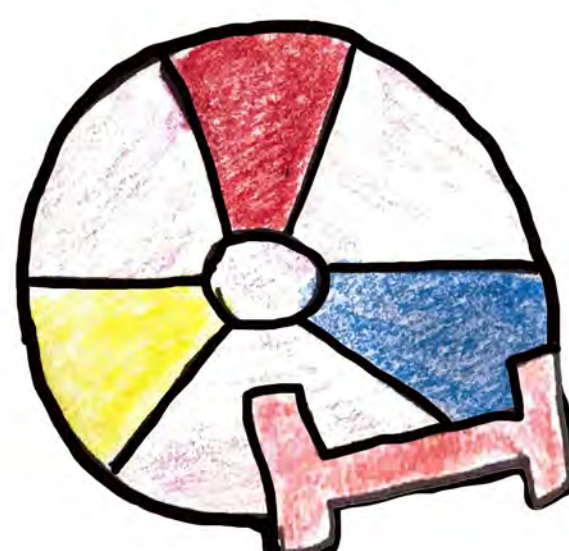
Traiter les pertes de vision et d'audition



Dormir la nuit et non le jour



Favoriser l'expression créative, tels la peinture, la musique et l'art de raconter



Faire de l'exercice



Maintenir les pratiques religieuses et culturelles



Jardiner à l'intérieur ou à l'extérieur



Rendre visite avec un animal de compagnie



Utiliser la technologie pour communiquer



Rire ensemble



Évoquer le souvenir d'événements, de personnes et de lieux



Communiquer non verbalement