



## Mon séjour de rééducation à Montfaucon dans le Lot (46)

*Cyril 2010*

J'ai passé un séjour de rééducation dans le centre de La Roseraie à Montfaucon du 8 mars au 2 avril 2010 (4 semaines). Comme plusieurs années déjà je consacre 1 mois pour aller faire de la rééducation dans un centre.

Le bâtiment est ancien mais entièrement rénové et agréable. Les chambres sont individuelles (plus ou moins grandes si l'on se déplace en fauteuil ou non) avec connexion à Internet et possibilité de prêt d'un ordi portable.

Là, c'est un centre de rééducation fonctionnelle, on ne propose pas comme Hendaye, des séjours de répit. D'ailleurs c'est moins convivial : comme un hôpital avec ses longs couloirs alors qu'Hendaye ressemble plus à de la colocation avec sa salle commune centrale et les chambres autour.

La moyenne d'âge est plus élevée puisque beaucoup de patients sont ici suite à une intervention (prothèse de hanche, genoux...). Il y a même une maison de retraite dans une aile du bâtiment mais heureusement, on ne s'en aperçoit pas ! Il y a quand même quelques jeunes qui sont là suite à divers accidents mais aussi des ligaments, SEP, AVC ou autres...

La rééducation est donc plus intensive : kiné, piscine, ergo, ortho (environ 4h par jour). Mais il est important de ne pas s'épuiser non plus et d'adapter son travail à ses capacités ! Toutes les équipes médicales et paramédicales sont très sympas et compétentes.

Même si les premiers jours sont difficiles (on ne connaît personne), j'ai pu ensuite faire de très bonnes connaissances avec qui j'ai gardé des contacts. Il y avait une animatrice et le soir on jouait aux cartes ou à des jeux de société. Le week-end, comme partout, c'est très calme.

Quand je suis rentré chez moi, j'étais en forme et j'ai très bien repris mes habitudes, mieux que l'année d'avant où mon retour d'Hendaye avait été plus difficile.

Finalement, comme le dit la chanson « le travail c'est la sante ».

Du coup, pour l'année prochaine j'hésite : séjour de répit ou rééducation plus intensive ?

## Mon séjour à Hendaye

Cyril - 2009

J'ai passé un nouveau séjour à l'hôpital marin d'Hendaye du 17 mars au 10 avril 2009. Comme plusieurs années déjà, je consacre 1 mois par an dans un centre.

Comme l'an dernier, très bon accueil à mon arrivée, mes affaires sont sorties de mon sac et intégralement répertoriées par des aides-soignantes.

Comme je viens pour la 2<sup>ième</sup> fois, je connais un peu les habitudes de l'hôpital...

L'an dernier, j'étais à la recherche d'un travail intensif qui n'est pas offert par l'hôpital mais finalement j'y ai retiré un résultat positif, c'est pourquoi je suis de retour !

Ici les patients sont atteints de toutes sortes de maladies génétiques (myopathie, SLA, SEP...) qui ont pour conséquences des handicaps très lourds et une dépendance importante. Ce sont des séjours de répit qui permettent aux patients de changer de leur quotidien souvent difficile ou de soulager leur famille : c'est pourquoi leur séjour doit être agréable ! Ce séjour est très fort humainement !

Je pense qu'il ne doit pas être trop long car paradoxalement, cet entourage ne semble pas me tirer vers le haut et ne m'encourage pas à vivre « normalement » ; alors 1 mois c'est bien.

Mais cet entourage est pour moi d'une richesse énorme, notamment sur le plan des aides techniques que je peux ensuite rapporter lors de mes interventions auprès des élèves infirmiers et aides-soignants.

Les animations sont diverses, sauf le week-end qui reste calme alors que l'on a aucune autre activité (kiné, ergo...). Personnellement, j'ai pu aller au théâtre, au cinéma, à la Rhune (montagne) et à la piscine, assister au carnaval de l'hôpital, faire des balades en ville...

- A Hendaye, il manque à mon avis (pour celui qui veut une rééducation très active) : une orthophoniste, une piscine de travail, une salle de sport surveillée avec barres parallèle de marche, bancs de musculation pour travailler tout le corps : bras, jambes, abdo etc... Les aménagements pour les personnes un peu autonomes ne sont pas idéals. WC sans abattants, lavabos trop haut et trop loin, lits encore trop haut (même au plus bas !), crochets (de porte-manteaux et porte-serviettes) trop haut...

- A Hendaye, ce qui est bien : la psychomotricité, la psychologue, les chambres individuelles (même si la salle de bain et les WC sont communs à 2 chambres), il y a la télé et on a accès à Internet avec un ordinateur portable (que l'on peut même nous prêter !) dans toutes les chambres, la salle commune est idéalement disposée vers l'océan. Le personnel est extrêmement gentil, serviable et à l'écoute, même s'ils sont parfois en manque d'effectif !

Notre demande (les AF) est un peu différente de leur habitude, mais ils sont preneurs de nos remarques constructives et essaient de répondre à nos attentes, avec les moyens humains et financiers qui leur sont imposés.

Pour conclure, je suis toujours ravi que de tels centres existent car j'ai la confirmation que, même si l'on est très dépendant on peut faire beaucoup de choses (informatique...) et il existe des structures qui nous reçoivent très bien.

Ce séjour m'a été très enrichissant !