**Votre maison de repos (et de soins) : comme à la maison ?**

Pas tout à fait. Aucune maison de repos (et de soins) n’a la prétention de vous faire oublier votre chez vous. Mais, parce que la vôtre a opté pour la démarche  ‘Tubbe’, il pourrait y faire bon vivre, à votre manière…

**De Suède en Belgique**

La démarche Tubbe découle d’une expérience menée dans des maisons de repos (et de soins) en Suède. Elle doit son nom à la Tubberödshus, une maison située dans l’ouest de la Suède. Depuis 2020, la démarche Tubbe est mise en œuvre en Belgique dans une centaine de maisons de repos (et de soins), dans les 3 régions.

**Une même devise : vivre pleinement**

Même si chaque maison conserve ses particularités, toutes partagent la même devise : ‘*Aussi longtemps qu’on est vivant, il faut vivre pleinement’*.

Leur objectif commun est d’assurer à leurs habitant.es une vie heureuse, fondée sur l’autonomie, la participation et les soins relationnels. Les besoins et les désirs des habitants sont respectés et leurs compétences valorisées.

**La vie qui vous convient**

Comme dans tout lieu de vie collectif, certaines règles sont évidemment d’application. Mais dans une maison de repos Tubbe, la volonté est que vous meniez, de manière aussi autonome que possible, la vie qui vous convient. Le personnel ne prétend pas penser à votre place ni vous imposer sa conception de ce qui est bon pour vous. Tant votre vision de l’existence que vos envies et besoins du quotidien sont écoutés – et entendus.

**Tou.te.s pour tou.te.s**

Une maison Tubbe veut être un lieu de vie et de travail agréable et motivant pour toutes les personnes qui y travaillent ou la fréquentent :

* Les membres du ***personnel*** peuvent y déployer toutes leurs capacités, tant professionnelles qu’humaines. Ils sont encouragés à prendre le temps nécessaire pour nouer des relations avec les habitants.
* La ***direction*** n’est plus seule à prendre les décisions, puisque les habitant.es et le personnel y participent. Elle adopte un nouveau rôle d’accompagnatrice et de coach pour développer une maison où il fait bon vivre et bon travailler.
* La démarche Tubbe sort également de la maison de repos (et de soins) en impliquant votre entourage, c’est-à-dire la **famille, les amis et les voisins**.

**Habitant.es, personnel, direction, entourage : tous participent au développement d’une communauté où tout – des choses du quotidien aux soins – est basé sur la relation.**

**En pratique au jour le jour**

Mais qu’est-ce que cela signifie pour vous concrètement ? Vous pouvez entre autres…

…  ***proposer des initiatives qui vous tiennent à coeur***: créer un potager, exploiter une mini-boutique dans le hall de la maison, fonder un club de lecture, animer un atelier de cuisine végétarienne ;

…  ***vous concerter avec le personnel*** à propos des menus, des horaires – lever, coucher, repas, télé - de l’aménagement intérieur et extérieur de la maison, des achats, etc. ;

… proposer d’***organiser des activités communes*** avec les autres habitants et les membres du personnel : cuisine, entretien, loisirs… ;

… proposer d’***inviter les familles ou les habitants du quartier*** à certaines de ces activités et assister vous-même aux événements organisés dans le quartier : marchés, brocantes, fête des voisins, parcours d’artistes, etc. ;

… ***interpeller les membres du personnel et/ou la direction*** si certaines mesures vous inspirent des doutes ou des critiques, si vous souhaitez des éclaircissements, si vous avez des idées d’amélioration…

**Pas à pas…et pas tout seuls**

Cette évolution est évidemment progressive : toute maison de repos (et de soins) qui adopte la démarche Tubbe part de sa situation et concrétise sa démarche pas à pas.

Mais par où commencer ? Pendant deux ans, un coach Tubbe accompagne la Maison de repos, notamment pour démarrer. Parfois, la maison commence par de petits projets concrets, d’autres fois par des rencontres pour développer une autre manière de travailler et de vivre ensemble…

**Participer, un peu, beaucoup… pour aller de l’avant !**

Où se situe votre maison de repos ? Pas assez loin à votre goût ?

Vous pouvez l’aider à aller de l’avant, notamment en participant au ***conseil des résidents***. Dans cet organe de concertation, vous pouvez vous exprimer en toute liberté, sur votre quotidien ou sur l’orientation générale de la maison.

Vous n’aimez pas prendre la parole en public? Rien ne vous y oblige. N’hésitez pas à en parler avec la direction ou un membre du personnel avec lequel vous êtes à l’aise.

Vous pouvez aussi simplement écouter, observer, donner un coup de main ponctuel, participer aux projets qui se développent…

**Votre maison**

Dans une maison Tubbe, votre avis sera toujours pris en compte. Parce que cette maison est avant tout *votre* maison.

**Envie d’en savoir plus ?** [**www.tubbe.be**](https://atanorsaspj.sharepoint.com/sites/ATANOR/Documents%20partages/PROJETS%20pilot%C3%A9s%20par%20STEPH/Tubbe%20-%20Communaut%C3%A9%20-%20MH/Communication/3.%20Habitants/www.tubbe.be)