

LE MOT DE LA DIRECTRICE

Depuis 2013, j'aborde dans « L'Echo » la future loi d'Adaptation de la Société au Vieillessement. Aujourd'hui, c'est chose faite, la loi est entrée en vigueur le 1^{er} janvier 2016 et pour certains points au cours des prochains mois.

Les mesures de la loi sont financées par la Contribution Additionnelle de Solidarité pour l'Autonomie (à hauteur de 700 millions). Au moins 28% seront affectés aux mesures de prévention de la perte d'autonomie, 56 % à la réforme de l'APA en 2016 (puis 70%, les années suivantes). Elle se consacre essentiellement au domicile, laissant déçus les acteurs des Etablissements d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes (EHPAD ou maison de retraite). Nous concernant, nous pouvons retenir que les personnes qui ont un nombre d'heures d'aide à domicile insuffisant, pourront bénéficier de **plus d'heures d'intervention** (jusqu'à une heure par jour pour les plus dépendantes (GIR 1 et 2)). De plus, certains bénéficiaires n'utilisent pas toujours la totalité des heures auxquels ils ont droit en raison d'une participation trop importante, la loi prévoit donc de **réduire ce reste à charge**. L'accès aux **aides techniques** (petite adaptation du logement, ...) sera également abordé lors de l'évaluation des besoins.

Aujourd'hui en France, 4,5 millions de personnes aident un parent à domicile. Enfin, ce rôle est reconnu par l'Etat qui instaure une définition officielle de « **l'aidant** ». Ceux-ci pourront maintenant bénéficier d'une « aide au répit » (pour un maximum de 500 € par an) pour financer soit des heures supplémentaires d'aide à domicile, soit une prise en charge temporaire.

La loi incite également les services qui répondent aux besoins d'aide et/ou de soins, comme l'AAPAM, à développer un accompagnement plus fluide, plus **proche entre l'aide et le soin** et à développer les actions de prévention. Nous travaillons depuis plusieurs mois au rapprochement de nos deux services et nos actions de prévention de la perte d'autonomie satisfont beaucoup d'entre vous. Nous sommes convaincus que le rapprochement de services est un axe fort pour améliorer la qualité de nos prestations, augmenter votre satisfaction et valoriser les équipes. C'est un cheminement complexe, construit par étapes en interne et avec d'autres structures de Gironde. Par ailleurs, l'équipe « **Prévention** » a obtenu une subvention de la CARSAT et de la Caisse d'Epargne pour notre nouvel atelier « Découverte informatique ». Vous trouverez page 4 un petit encart explicatif.

La nouvelle loi présente de nombreux points positifs qu'il convient de souligner mais je ne souhaite pas trop vous faire rêver, elle ne changera pas pour autant le quotidien des personnes les plus dépendantes. Ainsi, je vous propose de retenir qu'elle constitue un premier pas et que les équipes sont convaincues qu'ensemble nous pouvons être créatifs.

Enfin, je souhaite vous remercier pour tous les bons vœux, les remerciements et les encouragements que bon nombre d'entre vous nous transmettez régulièrement et très bonne année 2016.

Florence Bocquet



N°52

Sommaire

Le mot de la Directrice

Page 2

INFOS AAPAM

MEDICAMOT

- Prenez soin de votre audition

Page 3

L'AAPAM une équipe

- Qui est l'aide à domicile qui vient chez vous?

Page 4

Prévention

- Lutter contre le gaspillage alimentaire

Page 5

La parole est à vous

MARS BLEU 2016

Page 6

ZOOM SUR....

Le saviez-vous ?

Toute l'équipe de l'AAPAM vous présente ses meilleurs vœux. Voici le premier numéro de l'année 2016 du journal trimestriel de notre association : « l'Echo de l'AAPAM ».

Pour fêter cette nouvelle année, l'équipe de rédaction a décidé de lui offrir un petit lifting. Par ailleurs, nous espérons qu'il réponde à vos attentes et qu'il sache parfois vous décrocher un sourire, vous donner un brin d'émotion, d'information mais surtout qu'il soit pour vous un bon moyen de vous détendre et de vous divertir.

Pour que ce journal soit un véritable lien qui nous unisse, nous vous rappelons que toutes nos rubriques vous sont ouvertes et qu'il vous suffit de nous contacter pour témoigner ou poser des questions. Notre équipe de rédaction se fera un plaisir de venir vous rencontrer afin de publier vos témoignages.

N'hésitez pas, ce journal est le vôtre, c'est notre moyen d'expression, faites le vivre avec nous en l'alimentant de vos témoignages, expériences ou encore de vos meilleures recettes.

A très vite.

Alexandra et Jenny



MEDICAMOT: Prenez soin de votre audition

Un appareil auditif: pourquoi pas?

La baisse de l'audition liée à l'âge concerne en France 3 à 4 millions de personnes. Elle se caractérise par une moindre perception des sons faibles et des sons aigus et une plus grande sensibilité au brouhaha.

Il n'existe pas de traitement contre la déficience auditive. En revanche, il existe des solutions efficaces et discrètes pour compenser la plupart des baisses de l'audition dues au vieillissement des sens.

Si vos deux oreilles sont atteintes par une baisse de l'audition et que vous n'appareillez qu'une seule oreille, votre audition globale sera déséquilibrée. Pour retrouver une audition plus harmonieuse et équilibrée il est souvent conseillé d'appareiller les deux oreilles.

Porter un appareil nécessite de la persévérance de la part de l'utilisateur car il faut parfois plusieurs mois pour s'adapter et en retirer de réels bénéfices.

Choisir son appareil auditif se fait avec l'aide d'un audioprothésiste. Il faut définir ses priorités, en fonction de la qualité de restitution des sons, du confort, de la facilité à comprendre la parole, de la discrétion de l'appareil, du coût, de la facilité d'utilisation et d'entretien. On trouve plusieurs sortes d'aides auditives efficaces et discrètes



Contours d'oreille



Intra-auriculaires



Micro-contours d'oreille

Trucs et Astuces

Pour nettoyer son évier ou sa robinetterie envahis par le calcaire, la solution consiste en une pulvérisation du mélange ci-dessous :

- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de sodium
- 30 gouttes d'huile essentielle de citron,
- De l'eau et du vinaigre blanc



L'AAPAM une équipe...

Qui est l'aide à domicile qui vient chez vous ?

Cette femme ou cet homme qui vous accompagne à de nombreux niveaux, c'est l'aide à domicile qui vient chez vous et qui a de nombreuses qualités et une grande polyvalence. En tant que professionnelle, elle comprend les particularités des publics âgés et dépendants.

Il ou elle a une bonne condition physique pour réaliser les tâches ménagères du quotidien. C'est un professionnel qui est attentif à l'hygiène de la personne et à ses besoins. Organisé dans le temps et l'espace, il doit aussi être doté de qualités de communication. Il sait prendre des initiatives pour vous accompagner dans le respect de votre vie privée. Il fait preuve d'empathie, de patience et possède une bonne capacité d'écoute dans le respect de la confidentialité.

L'aide à domicile accompagne plusieurs personnes dont les besoins quotidiens sont différents. C'est un professionnel qui se montre présent sur le plan physique et sur le plan moral afin que chaque aidé continue à mener ses projets de vie normalement et entretienne des liens sociaux. L'aide à domicile peut accompagner une personne âgée ou une personne en situation de maladie ou de handicap dans son environnement.

L'objectif est de permettre à la personne de rester chez elle grâce à une assistance au quotidien.

Par le biais de la formation et de l'expérience sur le terrain, l'aide à domicile est professionnelle.

Cet accompagnement englobe plusieurs missions :

- Aide dans l'entretien de votre logement, la lessive et le repassage tout en veillant à votre participation à ces tâches suivant votre dépendance afin de préserver votre autonomie.
- Veille à votre hygiène alimentaire, depuis les courses jusqu'à la prise des repas (élaboration de menus équilibrés, préparation ou aide à la préparation des repas, tri des denrées périssables, hygiène du réfrigérateur).
- Veille à votre hygiène corporelle par une aide à la toilette (pour la toilette intime, seuls les IDE et aides-soignants sont habilités), l'habillage et le déshabillage.
- Aide à votre autonomie physique, en assistant la marche, le réveil et le coucher.
- Vous soutient psychologiquement et intellectuellement en favorisant l'écoute, le dialogue, les jeux, la lecture et aux démarches administratives (prise des rendez-vous...).
- Maintient le lien social, par le suivi et communique de façon professionnelle avec la responsable de secteur pour un suivi vigilant dans l'accompagnement de la personne aidée.

Les besoins de chacun sont différents et ce professionnel peut vous orienter avec la responsable de secteur vers un accompagnement personnalisé et discerner vos attentes qui parfois ne sont pas exprimées.

Par sa présence et ses paroles réconfortantes et sécurisantes, l'aide à domicile permet aux personnes aidées d'aller de l'avant et de garder goût à la vie...

RECETTE

Cuisiner *les restes*

Légumes abîmés, pain rassis, viande froide...

Ne jetez plus vos restes! Offrez-leur une deuxième vie en mijotant de bons petits plats.

Un Cake improvisé!

La base est toujours la même avec 150g de farine, 3 œufs, un sachet de levure, une cuillère à soupe d'huile. Après avoir obtenu une pâte lisse, il suffit d'y ajouter les ingrédients que l'on a sous la main du crabe, du jambon ou des blancs de poulet, des olives, du chèvre, de la feta ou du roquefort et même un fond de sauce tomate.

Au four 45 min. à 180°C.

Li après tous vos efforts, il vous reste quelques fruits et légumes immangeables, *pas de panique, il vous reste la compote*

Ateliers à venir

CIVRAC

Ateliers à venir

QUEYRAC

Atelier Form'Equilibre
Dates à définir

CARCANS

Atelier du Bien Vieillir
Tous les jeudis après-midi jus-
qu'au 10 mars 2016

LACANAU

Atelier Nutrition Santé Senior
1er mars 2016
Encore des places disponibles

Nouveautés 2016 !!

Ateliers Informatique

Cet atelier de 4 séances permet aux participants de se familiariser avec l'outil informatique et d'apprendre à utiliser le traitement de texte, d'images, ou encore d'internet. Le but étant de donner les bases de l'informatique aux participants afin qu'ils puissent réaliser un document ou communiquer avec des proches, faciliter leurs démarches administratives (demande d'informations par mails aux différents organismes : caisses de retraite, mutuelles...) mais aussi pour une utilisation de l'informatique dite de « loisirs ».

Si vous souhaitez participer à l'un des ateliers prévention ou obtenir des renseignements n'hésitez pas à contacter:

L'AAPAM au 05 56 73 19 50

Florence VIROLEAU
ou
Jenny PEREIRA

PREVENTION...

Lutter contre le gaspillage alimentaire

Le gaspillage alimentaire continue de gagner du terrain.

Des tonnes d'aliments destinés à la consommation humaine sont ainsi détruites, jetées, dégradées à un moment.

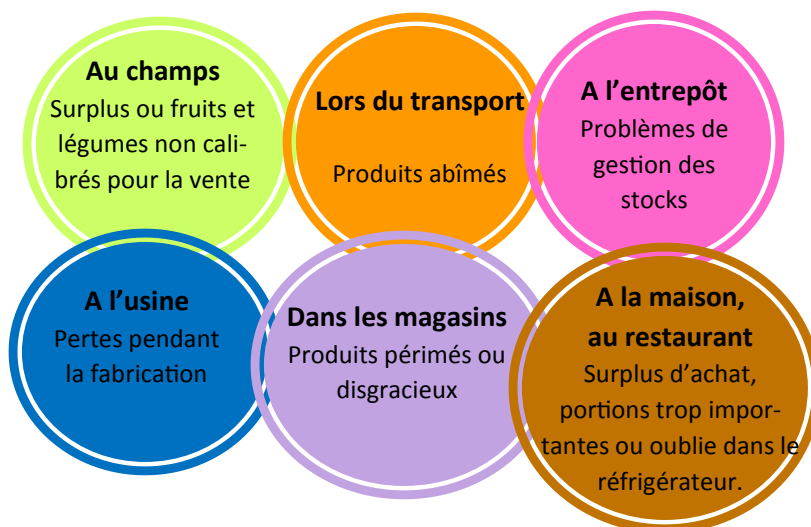
Aujourd'hui, le gaspillage par foyer est considérable, il a des répercussions économiques, sociales et environnementales.

Chacun peut agir à son niveau. **Nous le pouvons et vous le pouvez!** Il suffit parfois de changer un tout petit peu ses habitudes.

Nous vous proposons des idées simples pour vous aider à réduire facilement le volume de vos déchets alimentaires.

Le gaspillage, c'est quoi?

30% des aliments produits sur la planète sont jetés au cours d'une de ces 6 étapes de la chaîne alimentaire.



Pour Info...



Un Français jette en moyenne
20 kg d'aliments par an dont
7 kg encore emballés!

C'est 400 Euros par an pour
une famille de 4 personnes

Vous avez dit A.A.P.A.M?

Oui, mais vous ignorez peut-être ce qui se cache en ces cinq lettres?

A.mour du prochain sans partage,

A.ide et don de soi, courage,

P.our nos aînés, seuls, délaissés,

A.lités

M.alades...

C'est pour un sublime réveil,
Yolande, rayon de soleil,
Les yeux de cosette ou encore,
Les joues d'Aurore, couleur d'aurore...
Ou le sourire de Lydia,
Et la douceur d'Alexandra...
La souffrance d'Isabelle,
Ou la bonne humeur de Christelle,
Gaëlle d'amour et tendresse,
Bonté et sûreté d'Alex...
Et Malorie qui crée le lien:
Ecoute, réconfort, soutien!
Qu'importe enfin; nombreuses celles,
Laissant leurs soucis derrière elles,
Qui, par dévouement, joie de vivre,
Permettent parfois de survivre;
Sont souvent l'unique présence,
Dans un jour de désespérance...



*A.*ussi à toutes et à venir,
*A.*ujourd'hui j'ai besoin de dire,
*P.*ar ce sincère compliment,
*A.*u nom de ma chère maman,
*M.*erci!

MARS BLEU 2016

Qu'est ce que c'est ?

« Mars bleu » est le mois de la mobilisation contre le cancer colorectal.

L'AAPAM travaillera une fois de plus avec la ligue contre le cancer et l'association AGIDECA afin d'organiser un rendez-vous autour du dépistage.

En effet, il s'avère important pour l'AAPAM de renforcer la lutte contre le cancer colorectal en engageant des actions de sensibilisation, de prévention et d'informations.

C'est dans ce but, que l'AAPAM organise une marche le samedi 12 mars à BLAIGNAN.

Rendez-vous à la salle des fêtes de BLAIGNAN !

9 h : Petit déjeuner offert par le Comité d'Entreprise

9 h 30 : Départ de la marche
(circuits fléchés de 5 ou 8 km au choix)

Rappel :

Ce cancer est l'un des plus fréquents: il touche 4 hommes sur 100 et 3 femmes sur 100.

Détecté tôt, il se guérit dans 9 cas sur 10: N'attendons plus pour se faire dépister !

Alors mobilisons nous et venez nombreux !

REMUE-MENINGES

Reconstituer les mots en mettant les lettres dans le bon ordre. **Thème: Le Jardinage**

Mots dans le désordre	Mots reconstitués	Mots dans le désordre	Mots reconstitués
TEBRETOU		GRAINES	
TAPLNATINO		SONCONENTREU	
MELGUE		CULTMORUTO	
TERAAU		CHOUFRE	
SIRORARO		RITECUSARFICA	
SESIM		CESILALI	

Zoom sur ... Une relation extraordinaire !

Ce trimestre, dans l'écho, nous souhaitons partager avec vous l'évolution d'une relation extraordinaire qui s'est créée entre la personne aidée, l'aidant et leur auxiliaire de vie.

Depuis plusieurs années déjà, nous intervenons chez Madame et Monsieur CANADA. Initialement dans le cadre de l'aide à la personne pour soulager Madame dans les actes de la vie quotidienne, mais le cours de la vie nous a amené à intervenir plus régulièrement mais cette fois auprès de Monsieur CANADA.

Émilie a dû faire preuve de capacité d'adaptation et « changer son fusil d'épaule ». Les liens tissés lors de ses interventions pour Madame, ont permis de faire émerger assez rapidement un climat de confiance et de complicité entre Monsieur CANADA et elle-même.

Émilie aime son métier et c'est avec beaucoup de passion qu'elle le fait chaque jour.

Au début, pendant ses interventions auprès de Monsieur CANADA, Madame n'était jamais bien loin et Émilie sentait bien que Madame avait besoin de repos et de temps pour elle.

Connaissant Madame CANADA depuis quelques années déjà, elle savait que celle-ci avait une passion pour la musique et plus particulièrement, écouter de la musique classique... Émilie a donc voulu faire découvrir à Madame CANADA un outil de la génération actuelle: la tablette tactile! Très vite et suite à une brève initiation, Madame CANADA s'est laissée charmer par cet outil si pratique et facile d'utilisation qui lui permettait alors d'accéder à l'une de ses passions... C'était alors pour Madame un réel moment de repos et de distraction... un temps pour elle !

Cette complicité, ce partage de savoir, l'accomplissement des tâches de la vie courante lors des interventions d'Émilie, sont tous les ingrédients qui permettent de créer du lien intergénérationnel et de leur offrir un confort de vie. Monsieur et Madame CANADA sont très satisfaits du travail réalisé par Émilie au quotidien mais si un jour il lui arrive de ne pas pouvoir être présente, c'est tout naturellement qu'ils acceptent d'être aidés par une remplaçante car ils sont conscients qu'ils ont besoin d'aide quotidiennement.

Modalités d'accès aux services :

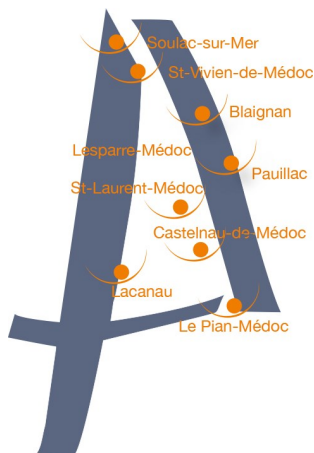
Le siège de l'association se situe à Blagnan, à 6 km de Lesparre.

Les bureaux sont ouverts :

Du lundi au jeudi de 8h00 à 17h30
Le vendredi de 8h00 à 16h30

En dehors de ces plages horaires, vous pouvez laisser votre message sur un répondeur.

Téléphone : 05 56 73 19 50
Télécopie : 05 56 73 19 59
contact@aapam-medoc.com



Le saviez-vous ?

C'est le moment de...

Chasser la poussière. Un combat au quotidien que l'on peut mener simplement avec vos chaussettes usagées mais propres!

Glissez votre main dans ce gant improvisé et balayez les surfaces planes, frottez vos bibelots, emprisonnez et éradiquez la poussière.

Petite astuce...

La chaussette anti-poussière pourra utilement vous aider aussi à nettoyer vos stores et à venir à bout de toutes les lames! Mais, il existe également une autre possibilité, détournez l'usage de votre sèche-cheveux pour déloger la poussière hors des lames



En cas d'urgences...

Samu 15	Pompiers 18
Appels d'urgence 112	Centre anti-poison 05.56.96.40.80

Ont participé à ce numéro
Publication: Florence BOCQUET
Rédaction: Laura OUVRARD,
Margot REBES, Jenny PEREIRA,
Alexandra DURAND
Tirage en 3500 exemplaires