

L'ECHO de l'AAPAM



2^{ème}

Trimestre 2015

N°50

LE MOT DE LA DIRECTRICE

Dans l'Echo de janvier 2014, je vous annonçais que la future loi en faveur de l'autonomie dite loi « *d'adaptation de la société au vieillissement* » devait être votée au cours du 2^{ème} semestre 2014 pour une application en 2015. Le projet de loi vient d'être débattu en première lecture au Sénat et la loi ne verra donc pas le jour avant 2016.

C'est pourquoi, l'UNA, fédération à laquelle l'AAPAM adhère, a décidé d'alerter l'opinion et les pouvoirs publics dans une démarche citoyenne, apolitique, par une mobilisation nationale dans 17 grandes villes, le 7 mars dernier. Je remercie les salariés et les membres du Comité d'Entreprise qui ont pu bousculer leur quotidien pour participer à cette journée, malgré une transmission d'information tardive.

Cette mobilisation ne se voulait pas contre un quelconque parti politique mais en faveur d'une politique affirmée, claire pour permettre à tous un accès aux services à domicile et un accompagnement de qualité. La réforme est en cours ; je continuerai à vous informer des suites qui seront éventuellement données.

Pour ce qui est de notre activité, 2015 est une année dense en amélioration des accompagnements et en événements festifs ou réglementaires.

Les équipes d'encadrement et de terrain fourmillent d'idées qui naissent de leurs pratiques, de leurs échanges, entre elles et avec vous, de leur investissement, des écueils que les bénéficiaires et les équipes rencontrent. Ces idées sont ensuite partagées, débattues puis pour certaines concrétisées.

Ainsi, depuis plusieurs mois les équipes du SAAD et du SSIAD formalisent le rapprochement des 2 services afin d'harmoniser, d'adapter et de simplifier nos pratiques pour s'approcher au mieux de l'évolution des besoins des personnes accompagnées.

A ce jour, les documents administratifs sont similaires aux 2 services, les temps de rencontre entre les équipes du soin et de l'aide sont fortement augmentés (les aides-soignantes et aides à domicile ont déjà participé à 3 sessions de formations communes). Les évaluations des besoins des personnes, en duo, infirmière et responsable de secteur, ont commencé.

Cette démarche est validée par l'Agence Régionale de la Santé et le Conseil Général de la Gironde et nous permettra, à terme, plus de réactivité, de fluidité et de cohérence quand une personne aura besoin de l'intervention des 2 services et une meilleure reconnaissance des fonctions et du rôle de chaque salarié.

De plus, 2015 est l'année des 50 ans de l'AAPAM, nous en reparlerons prochainement lors du numéro spécial de l'Echo de l'AAPAM ; d'ici là je vous souhaite à toutes et à tous de profiter des beaux jours à venir.

Florence Bocquet

Sommaire

Le mot de la Directrice

Page 2

ZOOM SUR...

- le cahier de liaison

Médicament

- L'automédication

Page 3

L'AAPAM une équipe

- Aidants, aidés: une réelle complicité

Page 4

Prévention

- Le vêtement: un outil de communication malgré lui

Page 5

La parole est à vous.....

- Un stage porteur d'espoir
- Remue-méninges

Page 6

Aujourd'hui, c'est jour de sortie

Le saviez-vous ?

Le cahier de liaison est un outil professionnel indispensable pour assurer au mieux l'accompagnement de la personne aidée et la bonne coordination des intervenants qui viennent au domicile.

Le contenu du cahier

Le cahier de liaison doit comporter des informations basiques. Véritable journal, ce cahier permet à tout intervenant au domicile de prendre connaissance du déroulement de la journée pour assurer le suivi de l'aidé. Mais attention, ce n'est pas un roman où tout est décrit. Il doit pouvoir inclure les actions spécifiques réalisées (ex: le changement des draps, le frigo a été nettoyé...promenade), les observations spécifiques sur la personne aidée telles que les changements d'attitude ou troubles spécifiques (sommeil, agressivité, douleurs...) en évitant les informations trop vagues. Ne pas oublier de noter les actions à poursuivre comme par exemple étendre le linge ou vider le lave vaisselle...

La gestion du cahier

Le cahier de liaison est normalement tenu à jour par tous les intervenants. Mais, une aide à domicile réalise une telle diversité d'actions, qu'elle doit se sentir partie prenante et être à l'origine de la transmission d'informations.

Il peut être lu par tout le monde; l'idéal est que chaque professionnel puisse y noter ses observations. L'aide à domicile comme tous les intervenants doivent avoir le réflexe « cahier de liaison ». Le cahier doit être toujours rangé au même endroit afin que chacun puisse y avoir accès.

Les impressions personnelles ou les sentiments n'ont pas leur place sur le cahier de liaison car il reste un outil professionnel devant répondre aux critères de confidentialité.



MEDICAMOT

L'automédication

L'automédication est un comportement qui consiste à se prescrire à soi-même des médicaments sans l'intervention d'un médecin.

Nous avons tous recours à l'automédication pour traiter nos petits maux. Cette pratique tend à se généraliser sans que l'on se doute des méfaits voir des risques qu'entraîne l'acte de se soigner seul. Selon un récent sondage, plus de 80% des français avouent avoir recours à l'automédication plus ou moins fréquemment. Il est important que cette pratique ne soit utilisée que temporairement et dans les cas les plus bénins. Bien lire les notices pour connaître la posologie, les effets secondaires et les contre-indications. Certaines interactions sont possibles avec d'autres traitements, c'est pourquoi votre pharmacien demeure un conseiller à ne pas oublier.

L'automédication pour les petits maux quotidiens (migraine, rhume...) n'est pas contre-indiquée, au contraire, au domicile, une armoire à pharmacie bien adaptée est importante en cas de premiers soins ou de maux bénins. En revanche les médicaments ne sont pas des produits comme les autres et il convient alors de vérifier régulièrement son armoire à pharmacie et de la trier 2 à 3 fois par an.

Il faut alors...

- * Bien ranger les médicaments dans leur boîte d'origine avec la notice,
- * Conserver les médicaments dans un lieu unique,
- * Vérifiez les dates limites d'utilisation après ouverture (surtout pour les sirops, collyres...),
- * Vérifiez les dates de péremption et rapporter les médicaments périmés à votre pharmacien.



Œuf es-tu frais?

Si on n'est pas certain de la fraîcheur d'un œuf, on peut l'immerger dans un bol d'eau. Très frais, il prend une position horizontale au fond de l'eau (- de 5 j). Moins frais, il se soulève plus ou moins sur le côté. S'il se dresse à la verticale et remonte, il est vieux (+ de 15 j) et inconsommable.

Comment lire un étiquette sur une boîte à œufs?

On ne trouve dans le commerce que des œufs de catégorie A; c'est à dire des œufs frais et extra frais.

La mention extra frais désigne des œufs pouvant être commercialisés 7 jours à compter de la date inscrite sur l'emballage.

De plus, grâce au code inscrit sur les coquilles d'œuf, on peut savoir dans quelle condition la poule a été élevée.

S'il commence par 1: la poule s'est nourrie de bons grains en plein air. Le 0 précise que l'œuf est issu de l'agriculture biologique.

Le 2 révèle que les œufs ont été pondus par des poules élevées au sol, en intérieur mais sans cage.

Quant au chiffre 3, il souligne l'élevage en cage à raison de 18 poules par m²...

L'AAPAM, une équipe...

Aidés, aidants: une réelle complicité



Autrefois, les membres de la famille (conjoint, enfant...) étaient majoritairement les aidants de leurs aînés en perte d'autonomie ou parents présentant un handicap physique ou psychologique. Le nombre des aidants progressant moins vite que celui des personnes âgées dépendantes (baby boom) combiné à un phénomène de société (les femmes sont de plus en plus actives) a fait qu'à partir des années 1980, la politique sociale a eu pour objectif le maintien à domicile pour les personnes en perte d'autonomie par des professionnels tels que

l'AAPAM.

Prendre soin d'une personne dépendante c'est l'accompagner dans des tâches ménagères (entretien du logement) mais aussi dans les gestes de la vie courante (l'aider à se nourrir, à se laver, se déplacer...), entrer dans la vie intime et établir une relation de confiance tout en gardant une certaine distance, n'est pas facile autant pour le bénéficiaire de l'aide que pour l'aide à domicile. Une relation va donc se nouer entre la personne aidée et l'aide à domicile.

La personne âgée est un public « fragile » en raison de la perte de l'autonomie physique ou psychique, ou les deux, de l'âge, de l'isolement, du facteur émotionnel.

Pour certain, du fait de leur isolement, le seul passage de l'aide à domicile est aussi important que la tâche effectuée. En effet, cela est une occasion de discuter et d'être écouté donc il y a un attachement affectif à cette relation. De plus, la discussion porte sur l'état de santé de la personne, sur les activités depuis la dernière visite, sur la famille, les nouvelles du quartier, de l'actualité, les souvenirs et bien sûr les tâches à effectuer. Aussi, l'aide à domicile échange avec la personne âgée sur son quotidien et sa vie de famille.

La relation s'installant, un lien se crée; les tâches matérielles s'effectuent de façon détendue et la relation n'en est que plus riche pour la personne aidée et pour son aide. L'aide à domicile accompagne dans la vie de tous les jours et jusqu'au bout sur ce difficile chemin de la fin de vie.

Par ailleurs, la rencontre et les interventions de plusieurs aides à domicile permettent à la personne aidée plusieurs contacts sociaux et d'être plus sereine lors des absences de l'une ou de l'autre car elles se remplacent mutuellement.

L'aide à domicile travaille aussi avec le cœur et la personne aidée ouvre la porte à son intimité en donnant sa confiance. La bonne distance se construit peu à peu au sein de cette relation professionnelle et néanmoins intime.



JOYEUX ANNIVERSAIRE

Roger HEDREUL de Lesparre, a fêté ses **100 ans** le 21 mars dernier.

Pour l'occasion, il était entouré de sa femme, ses enfants et de Marie-Lise DUSSUBIEUX, son auxiliaire de vie.

Toute l'équipe de l'AAPAM lui souhaite un bon anniversaire.

Trucs et Astuces

BOUCHONS EN LIEGE

Les bouchons de liège sont très efficaces et peu onéreux.

Nous sommes nombreux à les jeter sans penser à leur donner une seconde vie!

C'est pourquoi, nous vous donnons des astuces pour les recycler.



Pour conserver vos fruits

Déposez un bouchon de liège dans la corbeille de fruits, celui-ci s'imbibe de l'humidité, ce qui aide vos fruits à mieux se conserver et les empêche de s'abîmer trop vite.

Cette astuce vous permettra par la même occasion, de chasser les mouches et petits insectes de vos plats de fruits.

Pour allumer vos feux

Laissez tomber les allume-feux classiques que vous achetez au supermarché. Quand vous préparez votre feu, après avoir disposé le papier journal en boule, le petit bois et les bûches, posez un bouchon à côté de chaque bûche. Le bouchon va s'allumer très facilement et va brûler pendant plusieurs minutes. Ses flammes vont permettre de lancer votre feu. L'astuce est de bien coller le bouchon à la bûche pour que les flammes du bouchon se propagent.

Pour enlever les odeurs du frigo

Placer 2 ou 3 bouchons dans votre réfrigérateur. Pensez à les changer tous les 15 jours.

LA PRÉVENTION... Le vêtement: Un outil de communication non-verbal malgré lui

Ateliers à venir

GAILLAN

Ateliers Nutrition Santé Séniors

Il reste encore des places

St VIVIEN

Ateliers du « Bien-vieillir »

Il reste encore des places

GRAYAN

Ateliers du « Bien-vieillir »

Il reste encore des places

SOULAC

Ateliers mémoire

Il reste encore des places

LE VERDON

Ateliers du « Bien-vieillir »

Il reste encore des places

LE PORGE

Réunion de sensibilisation

« Bien-vivre » le 13 avril à 15h

CANTENAC

Réunion de sensibilisation

« Bien-vivre » le 20 avril à 15h

AVENSAN

Ateliers mémoire

A partir du 12 mai

Il reste encore des places

CISSAC

Ateliers mémoire

A partir du 13 avril

Il reste encore des places

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

Le code vestimentaire est souvent présenté comme un discours muet véhiculant des messages.

La façon dont une personne est habillée joue un grand rôle pour son bien-être, son assurance, sa confiance en elle, l'estime de soi et ses relations avec l'entourage... S'habiller est donc un besoin fondamental, un acte social.

Le premier rôle du vêtement est de protéger des conditions climatiques. Il est ensuite un accessoire de distinction et de mode.

Qui de nous n'a jamais passé son dimanche matin en robe de chambre en se disant : « personne ne vient me voir, ça ne sert à rien que je m'habille ! » ?

En effet, il arrive souvent que certaines personnes attendent que se présente une occasion pour s'habiller, préférant passer leur journée en tenue de nuit. Cette habitude peut nuire à un bien-être psychologique et aux relations avec l'extérieur.

S'habiller, un geste quotidien qui fait partie intégrante de la vie de chacun peut cependant demander beaucoup d'énergie mais contribue un peu plus chaque jour à notre autonomie et notre bien-être.

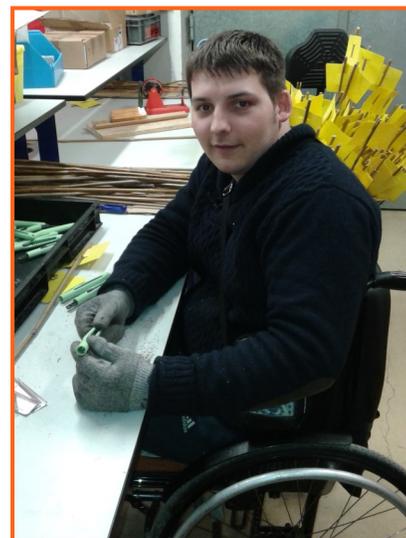
L'apparence physique d'une personne peut renvoyer une image positive ou au contraire une image négative. La personne, qui est en face de nous, se fait rapidement une opinion en fonction des vêtements que l'on peut porter. Cette image peut être parfois très différente de notre personnalité réelle. Les interprétations peuvent être justes ou erronées et peuvent influencer sur les comportements et les relations que l'on peut avoir avec l'autre.

S'habiller, c'est donc se donner une identité car sans s'en rendre compte, nous avons de nombreux contacts dans une journée nécessitant une tenue correcte: le passage de l'auxiliaire de vie, le facteur qui porte le courrier, le boulanger, l'infirmier pour le pilulier, les échanges avec les voisins...

Certains situations nécessitent des vêtements spécifiques, adaptés et confortables mais attention aux vêtements décousus, tâchés ou déformés.

S'habiller, c'est aussi être agréable à regarder !





Jeune homme de 25 ans, Florian FIN a démarré son stage dans l'Etablissement de Service et d'Aides par le Travail (E.S.A.T) à Villambis-Cissac le lundi 16 février dernier et ce pour 4 semaines. C'est avec bonne humeur que Frédéric, son éducateur nous a ouvert les portes de l'atelier. Pour Florian, la journée commence à 13h. Equipé de ses gants, il a pour mission l'assemblage de pièces pour fabriquer des cutters. Ce travail productif et minutieux terminé, les cutters sont envoyés dans une usine de Bordeaux pour la revente. Florian est fier de son travail au sein de l'E.S.A.T et il nous confie même: «je me plais beaucoup ici, tout me plaît, le travail est très intéressant et je me suis fait beaucoup d'amis ! ». En effet, les franches rigolades entre collègues et la bonne ambiance règnent dans cet atelier.

Frédéric, son éducateur, n'hésite pas à rajouter: « Florian est un bon stagiaire, appliqué. Il étudie les procédés d'assemblages parfois complexes. Florian prend son temps mais une fois la technique acquise, il travaille vite et bien».

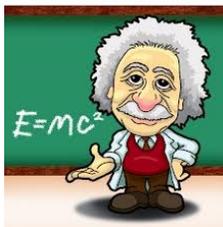
Florian qui au passage n'a pas perdu une miette de la conversation en profite pour rebondir sur son avenir professionnel et rajoute avec un large sourire: «mon plus grand souhait est de travailler ici après mon stage! »

Remue Méninges

CHARADE

Mon premier dure
 Mon deuxième fait le paon
 Mon troisième est plein d'espoir
 Mon quatrième est un sac de couchage

Mon tout est une manifestation de savoir-vivre.



? Réponse du numéro précédent:



SUEDE



MEXIQUE



COREE DU NORD



URUGUAY

"Aujourd'hui, c'est jour de sortie!"

Le 6 janvier dernier, monsieur Laurent CUREL, mesdames Manuela DEVAUX et Murielle BARBERO ont fêté la nouvelle année au restaurant de spécialités asiatiques à Lesparre.

Pour vous, il partage ce petit moment de convivialité...

« Allez Youpi!, aujourd'hui, c'est jour de sortie !

J'étais très excité, j'avais peur d'être en retard et je voulais me mettre sur mon 31.

Impatient, je guettais l'heure. Il y a longtemps que je n'étais pas allé au restaurant chinois. Le chinois, moi, j'adore !

Enfin, le départ en voiture...arrivé au restaurant, Manuela et Muriel, mes auxiliaires de vie, m'attendaient. Je savais que j'allais passer un agréable moment.



Nous avons bien mangé, bien ri et beaucoup discuté. Ce fût un agréable moment de détente qui m'a fait très plaisir et il me tarde déjà la prochaine sortie ! »

Laurent CUREL



HEUREUX ANNIVERSAIRES

Jeanne BOUEY	Carcans	29 mars
Marcelle CHAPELOT	Vensac	1er avril

Modalités d'accès aux services :

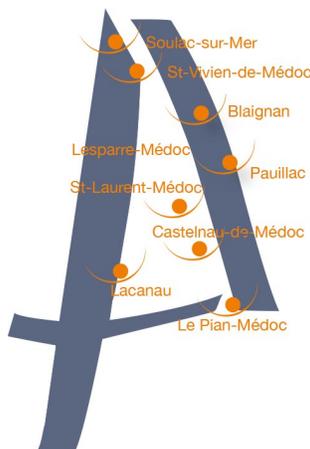
Le siège de l'association se situe à Blagnan, à 6 kms de Lesparre.

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 ?

En France, si vous écrasez en voiture un animal sauvage considéré comme un gros gibier, l'animal vous appartient et vous pouvez donc l'emporter dans le coffre. Vous devez d'abord appeler la police, signaler le lieu de l'accident et que vous prenez l'animal. Vous pourrez alors vous cuisiner un délicieux ragoût de sanglier ou de chevreuil. C'est en revanche interdit pour le petit gibier (renards, lapins) pour des raisons sanitaires.



Dans notre précédent numéro, nous vous avons présenté madame Jeanne LAMART. C'est avec émotions que nous avons appris le départ de Jeanne en janvier dernier. Toute l'équipe de l'AAPAM présente ses condoléances à ses proches.



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