

LE MOT DE LA DIRECTRICE GENERALE



En période d'hiver, de crises, de récriminations sociales..., nous pouvons nous laisser entraîner par la morosité ambiante et nous retrouver dans un état proche de la mélancolie. Travailler pour aider, accompagner, soigner... nous invite et nous apprend, au contact de personnes plus fragiles, que c'est le rayon de soleil, la petite réussite du jour, une parole gentille, un sourire, un projet, des encouragements et des félicitations... qui nous motivent à mieux faire, à affronter les difficultés, à rassembler nos énergies et notre courage pour oser, pour avancer ensemble avec sérénité.

Depuis plusieurs mois, un groupe constitué de représentants des bénéficiaires, du Conseil d'Administration et des équipes, élabore le projet associatif et le présentera d'ici le printemps aux Membres du Conseil d'Administration.

Le projet associatif est la « **colonne vertébrale** » d'une association, ce sont les **valeurs**, les ambitions, les **objectifs**, le « fil rouge » qui donnent **sens** et corps aux pratiques et qui fédèrent chaque acteur.

Le projet associatif permet à toute personne de comprendre l'Association, de connaître ses choix éthiques, les valeurs qui portent les actions, les orientations pour les prochaines années, ... Il éclaire et met en avant l'utilité sociale de l'Association. Il est également une projection dans le futur et il dessine les grandes lignes du chemin à prendre pour y parvenir.

C'est une étape essentielle pour éclairer tout un chacun, comprendre, aider à comprendre l'organisation, le fonctionnement, les projets de l'Association et donner envie d'y adhérer, en tant que bénévole, membre de l'équipe ou futur bénéficiaire.

Dans le même temps, les équipes ont fait le point sur le fonctionnement et les pratiques, et élaborent maintenant le projet pour le service d'Aide et de Soins (SPASAD).

C'est ainsi qu'est née l'idée de la mission de **Bienveilleur** pour les aides à domicile volontaires (voir article p2) et que l'organisation administrative et d'encadrement du service d'Aide est remaniée : les responsables de secteur seront spécialisées, soit « en lien avec le terrain », soit en coordination et planification à partir de Blaignan.

Partant du principe simple qu'améliorer l'attention portée à chaque membre de l'équipe, de l'entretien de candidature à la fin de contrat, le pôle Ressources Humaines a mis en place plusieurs mesures en ce sens : à titre d'exemple, tous les nouveaux embauchés (aide et soins) participent à une **journée d'intégration**. C'est un moment important où les valeurs essentielles de l'association sont ré-exprimées.

Les projets et actions existent, leur mise en place nécessitera des aménagements; cependant, ils sont tous portés par une volonté positive d'améliorer les conditions d'exercice des équipes. Le résultat concernera la qualité de l'aide et des soins que nous vous apportons.

Ainsi, je remercie encore une fois tous ceux et celles d'entre vous qui nous font part de leurs idées, de leurs remarques et je vous encourage à continuer à le faire.

D'ici là, je vous souhaite à toutes et à tous une très bonne année 2019 : santé, affection de vos proches et pleins de petits bonheurs au quotidien.

Florence Bocquet

Sommaire

Le mot de la Directrice Générale

Page 2

LA PAROLE EST A VOUS :

L'atelier tablettes

MEDICAMOT :

“Bien veiller : notre métier”

Page 3

ZOOM SUR...

L'Equipe Spécialisée
Alzheimer

Page 4

PREVENTION :

La gym douce

Page 5

L'AAPAM, une équipe :
La démarche qualité

Page 6

Les 100 ans....

Le saviez-vous ?

La parole est à vous ...

Jeune retraitée, Paulette CASTAING, Présidente du club du 3^{ème} âge sur la commune de GAILLAN souhaite partager son expérience de l'atelier informatique et ses évolutions et témoigne aujourd'hui pour encourager les seniors à y participer.

« J'ai pu participer à la toute première version de l'atelier, à ce moment-là, les ateliers se composaient de 6 séances de 2h. Puis comme je me sentais encore un peu hésitante, j'ai demandé à Cécile, l'animatrice, s'il était possible d'intégrer un second atelier. Par chance, il restait quelques places alors j'ai pu intégrer un nouveau groupe et cette fois l'atelier ne se composait plus de 6 séances mais de 7 séances de 2h. C'est vrai que d'avoir une séance supplémentaire est appréciable parce que nous avons plus de temps pour pratiquer.

Plusieurs mois après, je sens que j'ai besoin de consolider mes acquis alors je pense faire un 3^{ème} stage car il y a encore une évolution dans le nombre de séances. Désormais il n'y a pas 7 séances mais 10 de 2h chacune. De quoi bien assoir mes compétences... Ce qui m'a le plus plu c'est que l'atelier et l'animatrice s'adaptent à mes capacités car dans un groupe, il y a différents niveaux et nous sommes tous différents face à nos capacités d'enregistrer les informations. C'est une expérience positive et j'encourage les gens à s'y inscrire, il n'y a pas de jugement et beaucoup d'entraide. »

Ces ateliers se composent de 10 séances de 2h et sont animés par une animatrice prévention de l'AAPAM.

Pour plus d'information vous pouvez contacter l'AAPAM au 05.56.73.19.50.



MEDICAMOT : « Bien veiller, notre métier ! »

Encore à l'état de test sur certaines communes, le « bienveilleur », est une personne qui en plus de ses tâches liées à son poste initial, est référent de bénéficiaires. Ses missions sont de faire le lien entre les bénéficiaires et la responsable de secteur, de favoriser l'intégration des nouveaux salariés et stagiaires, de participer à la coordination des interventions en accord avec la responsable de secteur et de collecter les informations utiles pour améliorer le service rendu tout en proposant des adaptations lorsqu'elles sont nécessaires. Dans ce numéro de l'Echo de l'AAPAM, deux « bienveilleuses » ont souhaité témoigner.

Yasmîna : « C'est une expérience positive pour ma part, tant dans le cadre du bien être des personnes à domicile que dans celui de la qualité des prestations à leur apporter. Ce terme, est selon moi le nom adéquat, car il s'adresse à des auxiliaires de vie qualifiées qui font partager leur savoir faire et leur expérience aux jeunes recrues. En effet, elles ont un rôle important suite à l'embauche des nouvelles aides à domicile en favorisant leur intégration, en leur apportant des conseils et astuces afin d'uniformiser la qualité des prestations pour les personnes. Notre rôle de « bienveilleur » est de transmettre toutes les informations, qu'elles soient positives ou négatives en les faisant remonter à la responsable du secteur. La bienveillance est très importante et prend toute sa signification dans le suivi des intervenants et des bénéficiaires. Nous sommes un appui pour nos collègues, cette nouvelle fonction permet aussi un épanouissement personnel pour moi, une sorte de revalorisation de ma fonction d'auxiliaire de vie et me permet ainsi de travailler à améliorer le cadre de vie de nos aînés et personnes en situations de handicap. »

Sandrine : « J'ai postulé pour le poste de « bienveilleuse » car je trouve que c'est un plus dans ce métier. C'est pouvoir accompagner les bénéficiaires encore plus qu'avant, un lien supplémentaire avec mes collègues, être là pour elles et les soutenir dans des situations difficiles et pour pouvoir faire une chaîne entre mes collègues, les bénéficiaires et la Responsable afin que tous ensemble, nous puissions continuer à consolider cette belle chaîne humaine qu'est l'aide à domicile. »

ZOOM SUR...

L'Equipe Spécialisée Alzheimer

L'ESA pour qui pour quoi ?

L'ESA propose des soins d'accompagnement et de réhabilitation auprès de personnes atteintes de troubles neurodégénératifs sans limite d'âge et du soutien auprès de leurs aidants, en lien avec les partenaires déjà en place auprès de la personne.

Les Assistantes de Soins en Gériatrie (ASG) interviennent pendant 15 séances sur prescription médicale, prises en charge à 100% par la sécurité sociale et renouvelable une fois.

Notre secteur d'intervention s'étend du Verdon à Pauillac.

Après une évaluation faite par la psychomotricienne au domicile en présence de la personne et de son aidant, un projet de soins personnalisé est établi avec des objectifs. Ils seront menés au fil des activités réalisées avec les ASG après avoir défini un jour et un horaire fixe par semaine.

Nous participons avec les autres ESA de Gironde, depuis un an, à l'étude « MathéoAlzh » menée par le CHU de Bordeaux et l'ISPED. Elle a pour but d'évaluer si une prise en charge prolongée serait bénéfique pour la personne et son entourage.

Nos actions sont destinées à :

- ⇒ Maintenir les différentes aptitudes physiques, psychiques et d'apprentissage de la personne,
- ⇒ Valoriser les compétences des personnes
- ⇒ Solliciter le désir et le plaisir
- ⇒ Soutenir et écouter les aidants naturels (famille, voisinage, autre...),
- ⇒ Soutenir les équipes soignantes
- ⇒ Lutter contre l'isolement social,
- ⇒ Permettre à la personne de rester le plus longtemps possible, dans une certaine autonomie tout en tenant compte de ses capacités,
- ⇒ Proposer l'adaptation matérielle de l'environnement aux besoins du patient.

Exemple d'activité

Un monsieur ne faisait plus de vélo alors qu'il en faisait tous les jours sur de longues distances car son épouse avait été inquiète à plusieurs reprises. En effet, ce dernier ne répondait pas aux appels de sa femme et restait donc injoignable sur son téléphone portable.

L'ASG a axé ses interventions sur la réappropriation de son téléphone portable et de son utilisation de manière adaptée. Après quelques séances, Monsieur a repris son activité sportive pour sa plus grande joie et dans une certaine sécurité aussi bien pour lui que pour sa femme.

Et après...

Dès le début de nos interventions, nous avons le souci d'un éventuel relais. Nous travaillons en lien avec les accueils de jour qui peuvent accueillir à la journée une à plusieurs fois par semaine la personne ayant des troubles pour des activités et ainsi permettre à son aidant d'avoir du temps pour lui.

Les aides à domicile ou auxiliaires de vie du SAAD sont parfois aussi sollicitées pour prendre le relais des ASG et poursuivre des activités.

Trucs et astuces

Moisissures

Pour se débarrasser des moisissures, utiliser un peu de craie blanche. Enduire les taches de moisissures avec la craie réduite en poudre à laquelle vous aurez ajouté un peu d'eau pour obtenir une pâte. Laissez sécher et laver.

Pour une sauce, sans grumeau

Si l'on veut éviter les grumeaux dans les sauces à base de farine, il faut remplacer la cuillère en bois par une fourchette au bout de laquelle on pique un morceau de pomme de terre cru et épluché.

Nettoyer son micro-ondes

Dans un bol mélanger 1/4 de vinaigre blanc avec 3/4 d'eau. Placer ce bol dans le micro ondes et faire chauffer 3 mn à pleine puissance.. Passer ensuite un coup d'éponge.

Répéter l'opération si besoin (mais faire chauffer seulement 2 mn car le liquide est déjà chaud).

Nettoyer et désodoriser

les canalisations

Mettez une cuillère à soupe de marc de café dans votre évier et faites couler l'eau chaude pendant 2 minutes. Grâce à l'eau chaude, le marc de café va couler tout le long de vos canalisations et nettoyer naturellement vos tuyaux. Répétez l'opération 1 fois par jour, cela évite que votre évier se bouche avec de la graisse, des restes de nourriture ou de savon.

Ateliers prévention :

Réunion de sensibilisation

* « Attention aux arnaques »

Le 4 avril 2019
À Carcans

Ateliers à venir

* L'informatique, pourquoi pas vous?

Du 01 février au
18 avril 2019
À 14h30 à TALAIS

* L'informatique, pourquoi pas vous?

Du 14 février au
2 mai 2019
À MOULIS

* L'informatique, pourquoi pas vous?

Du 4 mars au
27 mai 2019
À CASTELNAU

* L'informatique, pourquoi pas vous?

Du 12 avril au
28 juin 2019
À ARSAC

* Atelier Mémoire

A Saint Sauveur

Si vous souhaitez participer
à l'un des ateliers ou obtenir
des renseignements ,
n'hésitez pas à contacter
l'AAPAM au

05 56 73 19 50

PRÉVENTION... GYM DOUCE

L'Activité Physique Adaptée

Le 18 mai dernier, c'est 14 participants qui ont rejoint les cours d'Activité Physiques Adaptés à Queyrac à l'initiative de la commune et de l'AAPAM et ce, à titre expérimental.

A ce jour Queyrac est commune pilote.

Ces cours sont animés par Florence Viroleau animatrice prévention santé à l'AAPAM.

C'est pour répondre à une demande de la commune que l'AAPAM a répondu favorablement.

Pourquoi l'Activité Physique adaptée ?

Pour permettre à chaque participant de pratiquer, quel que soit ses possibilités.

L'animatrice encadre des séances pour des personnes ayant des besoins spécifiques, mais aussi de prévention.

Même si l'activité physique ne fera pas diminuer les altérations dues à la vieillesse du corps, elle peut néanmoins permettre de limiter ou freiner la perte de capacités.

La pratique de l'Activité Physique Adaptée est favorable à la santé, à la qualité de vie et au bien vieillir, ainsi repousser la perte d'autonomie.

C'est également un moyen de rompre la solitude, de créer ou recréer du lien social.

Les cours sont animés à l'année, une fois par semaine (hors vacances scolaires Noël, Pâques et vacances d'été)

15 participants étaient attendus en septembre pour commencer une année et conjuguer renforcement musculaire, équilibre, marche, technique de respiration... et plaisir.



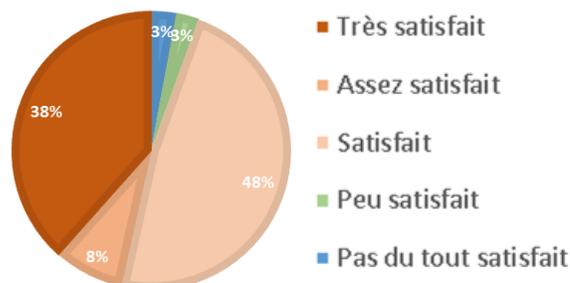
LA DÉMARCHE QUALITÉ :

Retours de l'enquête satisfaction

L'AAPAM est engagée dans une démarche qualité, dont le but est d'améliorer le fonctionnement de l'association afin de satisfaire au mieux les bénéficiaires. Dans un souci d'amélioration continue, l'AAPAM a réalisé au cours du mois de mars une enquête de satisfaction, proposée à un panel de bénéficiaires, sur la qualité des prestations.

Sur les 658 enquêtes envoyées, 346 enquêtes nous ont été retournées, soit 52%.

Afin d'avoir une idée globale des retours de l'enquête, le graphique suivant représente la répartition des réponses sur l'ensemble de l'enquête sur les deux services confondus.



On peut voir que pour les deux services les bénéficiaires sont **satisfaits à 94 %**, contre 6 % d'insatisfaction.

L'enquête s'articule autour de 4 parties, le repas, l'entretien du logement, l'accompagnement aux actes essentiels et la qualité des interventions. Nous vous faisons part ci-dessous des résultats de manière synthétique.

Les repas (préparation, aide, gestion des produits alimentaires, ...):

Cet item ne concerne que le service d'aide et d'accompagnement.

L'ensemble du panel est majoritairement **satisfait à 95%**.

L'entretien du logement, du linge :

Cet item ne concerne que le service d'aide et d'accompagnement.

L'ensemble du panel est majoritairement **satisfait à plus de 90%**.

Les actes essentiels (l'aide à la toilette, l'aide à l'habillage, l'accompagnement aux rendez-vous à l'extérieur, l'aide à la mobilisation, ...):

- Pour le service d'aide et d'accompagnement :

L'ensemble du panel est majoritairement **satisfait à 95%**.

- Pour le service de soins infirmiers :

L'ensemble du panel est majoritairement **satisfait à 95% également**.

Nous précisons que le service de soins infirmiers réalise les toilettes alors que le service d'aide et d'accompagnement est là en tant que soutien afin de privilégier l'autonomie du bénéficiaire.

La qualité des interventions (ponctualité des intervenants, le respect des temps d'interventions, l'écoute des intervenants, ...):

- Pour le service d'aide et d'accompagnement :

L'ensemble du panel est majoritairement **satisfait à 98%**.

- Pour le service de soins infirmiers :

L'ensemble du panel est majoritairement **satisfait à 94%**.

Nous précisons que le Service de Soins Infirmiers fonctionne par tournées et non par horaires donc l'heure de passage n'est pas fixe.

Cette enquête a pu permettre à l'AAPAM de situer les points d'insatisfaction les plus importants, même si ces derniers restent très inférieurs à la satisfaction générale des bénéficiaires. En plus des formations mises en place, nous nous investissons également dans la qualité de l'intégration des nouveaux salariés (journée d'intégration avec module de formation), afin qu'ils prennent leurs fonctions dans les meilleures conditions possibles, vous garantissant ainsi au maximum une continuité de service de qualité.

Nous tenons à vous remercier pour vos nombreux retours, sans lesquels nous ne pourrions pas mesurer de manière objective la qualité de nos prestations.

Soufflé aux carottes et aux crevettes

Ingrédients

- 200 g de carottes
- 2 œufs
- 20 g de farine
- 20 g de beurre
- 100 g de crevettes

1. Epluchez les carottes, coupez les en rondelles et faites les cuire 20 minutes.
2. Mixez les carottes en purée.
3. Faites fondre le beurre dans une casserole, sortez du feu et y ajouter la farine en une seule fois. Mélangez bien.
4. Ajoutez ensuite très progressivement la purée de carotte en fouettant bien.
5. Portez à nouveau sur le feu jusqu'à ébullition en remuant la préparation. Laissez tiédir.
6. Incorporez ensuite les jaunes d'œufs. Coupez les crevettes en petits dés, ajoutez-les à la préparation.
7. Préchauffez le four à 200°C. Beurrez les ramequins et chemisez-les de farine.
8. Montez les blancs en neige avec une pincée de sel. Incorporez en d'abord un tiers à la préparation à la carotte puis mélangez délicatement le reste des blancs en neige en soulevant la masse par le fond, à l'aide d'une spatule souple.
9. Répartissez dans les ramequins et faites cuire 20 min à 200°C.



100 ANS !!!

Toute l'équipe de l'AAPAM souhaite un joyeux anniversaire à Monsieur TROUILHE pour ses 100 ans !!

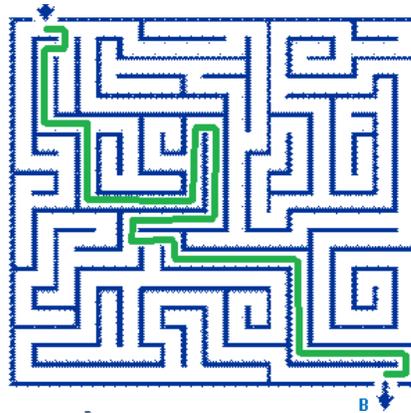


REMUE-MÉNINGES

Remplir les cases vides avec les chiffres de 1 à 9, de telle sorte qu'ils n'apparaissent qu'une fois par ligne, par colonne et par carré de 3x3 cases.

		5						3
	3		2	5				1
4			7	3				
	9	8	6					4
	4	1	5		9	3	8	
6	2				7	1	5	
				6	5			2
3	5			9	4			7
9						4		

Solution du jeu N° 56



Modalités d'accès aux services :

Le siège de l'association se situe à Blaignan, 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



Ne pas jeter sur la voie publique

Le saviez-vous ?

Le miel

Il faut également savoir que le pouvoir sucrant du miel est supérieur à celui du sucre.

Traduction : à quantité égale, votre thé aura un goût plus sucré avec le miel qu'avec le sucre ! Par exemple, 3 morceaux de sucre blanc apportent la même quantité de glucides que deux cuillères à café de miel.

En plus, ce dernier apporte moins de calories. Il n'y a donc aucune raison d'hésiter !

Par ailleurs, avec son fort taux de glucose, le miel a un pouvoir hyperglycémiant important, les diabétiques doivent donc limiter leur consommation.

A noter : Le miel ne se périmé pas. C'est également un excellent désinfectant naturel.



En cas d'urgences...

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

Publication: Florence BOCQUET

Rédaction: Jenny PEREIRA

Ont participé à ce numéro

Sandrine BONNEFOND, Véronique PRUNIER,

Fanny FERNANDEZ, Florence VIROLEAU

Tirage en 3500 exemplaires