

L'ECHO DE L'AAPAM

3ème et 4ème trimestre 2023

N°64



Les années passent, l'AAPAM évolue et son Echo en fait de même !

Notre journal N°1 est paru il y a déjà 23 ans, le 1er juin 2000, et nous profitons de cette édition de fin d'année pour vous présenter une petite rétrospective de quelques-unes de ses différentes couvertures.



Notre ambition d'en publier un tous les trimestres n'a pas toujours pu être honorée mais nous nous réjouissons de constater qu'il est toujours aussi attendu et apprécié, tant par les personnes que nous accompagnons que par les équipes !

N'hésitez pas à le faire évoluer avec nous en nous proposant toutes vos idées !

Nous vous souhaitons de joyeuses fêtes de fin d'année !



SOMMAIRE

- Page 2 Le mot de la Directrice Générale
- Page 3 - 4 La semaine de la dénutrition
- Page 5 Les idées reçues / Le SSIAD
- Page 6 Pôle prévention
- Page 7 Pôle prévention : la sophrologie
- Page 8 Les mots d'ici / Astuces / Remue-méninge



La couverture de cet Echo nous ramène 20 ans en arrière, dans les années 2000. 20 années qui ont vu la mise en œuvre de l'Allocation Personnalisée à l'Autonomie (APA), la professionnalisation des métiers du domicile, du diplôme d'auxiliaire de vie sociale à aujourd'hui, celui d'Accompagnant Educatif et Social, de la reconnaissance du service d'Aide comme un service médico-social, l'augmentation de la capacité d'accueil du service de soins, les SPASAD (Service Polyvalent d'Aide et Soins à Domicile), devenus aujourd'hui les Services Autonomie à Domicile, ... Ces années ont été jalonnées d'autant de belles avancées que de périodes de crises (sanitaire, de l'emploi, ...), et d'espoir : combien de promesses de loi en faveur de l'autonomie, du Bien Vieillir, nous ont été présentées sans jamais aboutir ? 2024 va peut-être corriger mes propos : jeudi 23 novembre, les députés ont adopté en première lecture la proposition de loi pour bâtir une société du « *Bien-Vieillir* ». La création d'une loi Grand Âge d'ici fin 2024 est l'objectif principal d'Aurore Bergé, Ministre des Solidarités et des Familles.

L'AAPAM a évolué au fil des politiques publiques, des évolutions sociétales, des attentes et besoins des personnes accompagnées mais le fil rouge n'a pas changé : faire notre maximum pour accompagner les personnes dans leurs choix de vie, et notamment celui de vivre à domicile dans les meilleures conditions possibles.

La notion de choix est complexe car le droit au choix est celui de l'exercice de la liberté, de l'expression du libre arbitre et également celui du droit au risque. Lorsque la personne accompagnée est limitée dans ses capacités d'expression, et/ou de compréhension, la recherche du consentement demeure un principe absolu.

La compréhension du souhait ou du choix de la personne est intimement liée à la confiance réciproque entre l'intervenant et la personne et à la capacité des intervenants à « entendre » au-delà des mots, par les gestes et l'expression corporelle... Les plannings contraints, le manque de temps, la fatigue, l'habitude peuvent inviter les intervenants à « prendre un raccourci dans l'action ». Les réunions, les formations, les tutorats, les temps d'échanges avec la psychologue, le soutien de l'encadrement sont des actions préventives et le rappel que « *nous ne savons pas ce qui est bon pour la personne* », seule la personne elle-même (ou sa personne de confiance) est en mesure de le dire ou de le faire comprendre.

La question du choix, des choix est difficile à faire comprendre lorsque l'on accompagne une personne présentant une maladie neurodégénérative. D'autant plus, sur le temps du repas où les habitudes sont vite prises et peuvent limiter ainsi le plaisir à manger.

Cependant, la question du choix des repas, l'adaptation des menus et des modes de prise sont primordiales pour lutter contre la dénutrition et ses effets sur la santé globale. « *En France, on estime à 2 millions le nombre d'individus souffrant de dénutrition, dont 400 000 personnes âgées à domicile. La dénutrition concerne 10 % des personnes âgées de plus de 70 ans vivant à domicile* » (sante.gouv.fr). C'est pourquoi, l'équipe a fait le choix de s'engager dans un programme de prévention de la dénutrition et de vous présenter le « manger main » (page 3 et 4). Pour ce faire, nous sommes accompagnés par le Centre de Ressources Nutrition de Nouvelle Aquitaine (CERENUT). De plus, l'EHPAD de Mirambeau (Saint-Vivien de Médoc) nous a invités à participer avec eux à une expérimentation liée à la santé bucco-dentaire : formation de professionnels de l'aide, du soin et d'aidants au dépistage.

Se retrouver autour d'un repas, être empêché physiquement de cuisiner mais partager son savoir, sentir les odeurs d'un plat qui mijote, continuer à manger ce que l'on aime, découvrir des saveurs nouvelles, avec les doigts ou une fourchette, s'il le faut avec des textures adaptées, sont autant de plaisirs que les équipes ont à cœur de préserver.

Aussi, je vous souhaite à toutes et tous de bons moments de fin d'année, des repas de partage, qu'ils soient familiaux ou amicaux.

Florence Bocquet

Semaine de la Dénutrition

Chaque année au mois de novembre a lieu la semaine de la dénutrition.
En 2023, elle s'est déroulée du **7 au 14 novembre**.

Depuis 2 ans, l'AAPAM est labellisée
« **Semaine pour la lutte contre la dénutrition** ».



Dans ce cadre, nous avons organisé une action de sensibilisation en direction des Responsables et des Assistantes de secteur sur une journée. Une sensibilisation à destination des intervenants à domicile sera également dispensée en réunion de secteur.

Cette journée a été construite par une équipe pluridisciplinaire composée de la Responsable de l'accompagnement et des parcours, de la Responsable des Ressources Humaines, de l'Infirmier Coordinateur, de l'Ergothérapeute, d'un animateur Prévention, d'un intervenant à Domicile, d'une Responsable de secteur et de la Responsable Prévention.

Objectifs de la journée :

- Apporter les éléments de repérage de la dénutrition et des troubles de la déglutition aux intervenants à domicile.
- Mener une réflexion sur l'accompagnement et la prise en charge des personnes présentant des troubles de la nutrition et des troubles de la déglutition.
- Mettre à disposition des fiches ressources (Cerenut, ...) pour l'élaboration de repas spécifiques comme le « manger main » (ou « finger food » = catégorie de nourriture préparée pour être mangée directement avec les doigts sans ustensile) ou autre.
- Améliorer la qualité de l'accompagnement, faire le lien entre les fiches missions et les difficultés rencontrées.

Déroulement de la journée :

- Quiz sur la dénutrition et les besoins des personnes.
- Atelier du goût : présentation des produits protéinés (boissons, yaourts), et quand les consommer.
- Elaboration de menus adaptés aux différents troubles, « finger food ».
- Mise en situation lors de scénettes d'un intervenant à domicile et d'une personne accompagnée (port du kit de vieillissement) en lien avec les fiches missions.
- Présentation des aides techniques à la prise du repas.
- Réflexion sur les éléments à noter sur le Projet Personnalisé d'Accompagnement.

Comment éviter la dénutrition ?

Je fais au moins
3 repas par jour



Je prends soin
de mes dents



Je pratique une activité physique
adaptée à mes capacités
(jardinage, marche, vélo, ...)



Semaine de la Dénutrition : Recette

FLAN de BROCOLIS

Mixer ensemble :

- ❖ 400g de brocolis crus
- ❖ 160ml de lait
- ❖ 3 œufs
- ❖ 120g de fromage à tartiner
- ❖ 1 cuillère à café d'huile d'olive

Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre.

Enfourner à 160°C pendant 35 minutes.

Couper en cubes.

Vous pouvez enrichir la recette en ajoutant des dés de jambon, des lardons ou du thon, et en mettant du fromage à gratiner sur le dessus.



N'hésitez pas à nous envoyer sur notre page Facebook les photos de nos recettes !



Vos idées de recettes sont également les bienvenues 😊

Semaine de la Dénutrition : Le « manger main »

Également appelé « **finger food** »

le « manger-main » est une technique permettant de s'alimenter seul grâce à des préparations :

- ➔ facile à saisir et à manger,
- ➔ de faible volume,
- ➔ réalisées à partir d'aliments variés,
- ➔ permettant un apport nutritionnel suffisant.

Pour qui ? Cette technique peut être proposée aux personnes :

- ◆ Démentes déambulant
- ◆ Atteintes de troubles praxiques
- ◆ Souffrant de tremblements
- ◆ Avec des difficultés d'utilisation des couverts
- ◆ Désorientées
- ◆ Refusant l'aide aux repas
- ◆ Ayant des troubles de la déglutition aux solides et/ou aux liquides

Dans quel but ?

- * Maintenir les capacités physiologiques
- * Développer l'autonomie
- * Couvrir les besoins nutritionnels
- * Lutter contre la dénutrition
- * Améliorer l'appétit
- * Conserver le plaisir de manger

Le « manger-main » peut se présenter sous différentes formes :

- Des aliments fractionnés coupés en petits morceaux (quiche, pizza, croque-monsieur, ...)
- Des aliments sélectionnés pour leur facilité à être attrapés
- Des aliments tartinés sur des toasts
- Des bouchées adaptées en texture gélifiée





Les idées reçues !



“ CE SONT DES EMPLOIS À TEMPS TRÈS PARTIELS ”

11% des personnels d'intervention sont à temps plein,



A l'AAPAM, c'est **23%** de salariés à temps plein

89% à temps partiel

Pour les salariés à temps partiel :

108 h/MOIS temps de travail moyen

Chiffres issus du rapport de branche 2018



POUR LES PERSONNELS D'INTERVENTION, UNE DURÉE DU TRAVAIL QUI S'ACCROÎT AVEC LA QUALIFICATION



Le SSIAD : Service de Soins Infirmiers À Domicile

Le SSIAD s'agrandit ! Depuis le mois de septembre, nous accueillons un nouvel Infirmier Coordinateur (IDEC), Jonas KHEMIRI, ainsi qu'une nouvelle infirmière, Léa DOMONT.

A cette occasion, nous en profitons pour vous représenter une partie de l'équipe du Service de Soins Infirmiers.



De gauche à droite :

Jonas KHEMIRI
Infirmier Coordinateur

Justine BOU
Infirmière

Carole BEDIN
Secrétaire

Morgane MANAI
Infirmière

Léa DOMONT
Infirmière

Béatrice BROUSTET
Assistante comptable

Lors du précédent numéro, vous aviez découvert l'équipe mémoire.
Nous vous présenterons les équipes du terrain dans le prochain numéro !



Réunion prévention Arnaques : « Détecter, réagir et ALERTER »

Face à la recrudescence des arnaques, l'AAPAM propose, en lien avec la gendarmerie des cantons, d'organiser une réunion de sensibilisation d'1h30 pour apporter quelques conseils pratiques et ainsi mettre en garde les personnes.

Cette action est soutenue par la Conférence des Financeurs.

Nous profitons de ce numéro pour attirer votre attention sur l'intensification du démarchage de porte à porte, les arnaques à domicile continuent de faire des victimes aujourd'hui. Adoptez des réflexes simples : par exemple, n'ouvrez pas votre porte à un inconnu après 18h, demandez leur carte professionnelle aux personnes qui se présentent, contactez votre mairie pour savoir si le porte à porte est autorisé dans votre commune. Et en cas de doute, parlez-en autour de vous !



L'AAPAM est également opérateur de l'ASEPT « Association Santé Education et Prévention sur les Territoires » et anime des ateliers prévention santé qui abordent des thématiques telles que « la mémoire », « la nutrition », « le Nutri Activ' », « la vitalité », « l'équilibre », ...

Les ateliers Nutri Activ' :

Ils se composent de **6 séances de 2h par semaine** qui ont pour objectif de comprendre l'intérêt d'associer de bonnes habitudes alimentaires à une activité physique régulière.

Ils permettent de faire rimer santé avec plaisir et convivialité et de devenir un consommateur averti.

Les ateliers mémoire Peps Eurêka :

Ils se composent de **10 séances de 2 h par semaine** lors desquelles sont transmis des conseils et des techniques pour préserver les capacités cérébrales et faire face aux petits trous de mémoire de la vie quotidienne. Des exercices ludiques permettent de stimuler l'ensemble des fonctions du cerveau.

Les prochains ateliers de la Prévention de la perte d'autonomie :

Atelier d'initiation au numérique : 15 séances GRATUITES (vendredi)			
L'informatique, pourquoi pas vous ?	Du 22.09.23 au 19.01.24	Lesparre-Médoc	
	Du 6.10.23 au 2.02.24	Pauillac	
SORTIE NATURE CULTURE :			
l'AAPAM en partenariat avec la Fédération Médoc Initiative, La Manufacture Médocaine, Écoacteurs, CPIE et la CDC Cœur de Presqu'île			
Sortie spectacle	Le 02.02.24	20h30	Saint-Christoly-Médoc
Sortie concert	Le 08.03.24	20h30	Saint-Laurent-Médoc
Sortie Nature	Le 26.03.24	14h	À définir
Sortie théâtre	Le 05.04.24	20h30	Lesparre-Médoc
Atelier ASEPT Mémoire PEP'S EUREKA : 10 séances gratuites			
Atelier Mémoire	Du 5.10 au 14.12.23	9h15/11h15	Lacanau Ville
... et toujours les ateliers de gym douce « Bien dans son corps »			
Lundi :	○ de 9h à 10h à Saint-Estèphe	○ de 11h à 12h à Jau-Dignac-et-Loirac	
Mardi :	○ de 9h à 10h à Sainte-Hélène	○ de 10h45 à 11h45 à Listrac-Médoc	
Jeudi :	○ de 9h30 à 10h30 à Margaux-Cantenac		
Vendredi :	○ de 9h à 10h à Saint-Germain-d'Esteuil	○ de 10h30 à 11h30 à Queyrac	



Pôle prévention : La sophrologie

LA SOPHROLOGIE

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Créée en 1960 par le neuropsychiatre Alfonso CAYCEDO, c'est une méthode qui vise à rétablir l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Véritable méthode pour cultiver un mieux-être au quotidien, la sophrologie amène à se reconnecter à soi-même, à ses ressentis physiques, mentaux et émotionnels et ainsi pouvoir développer un état de bien-être et développer ses capacités.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Pour arriver à retrouver cet état de bien-être et mieux vivre son quotidien, la sophrologie fait appel à deux types d'exercices :

- Les exercices de relaxation dynamique qui sont des mouvements calmes basés sur la respiration contrôlée, la contraction et le relâchement musculaire.
- Les visualisations qui sont des projections mentales positives (inspirées de l'hypnose), elle visent à se projeter dans un état positif.

LES CHAMPS D'ACTION

AMÉLIORATION DU QUOTIDIEN

- Stress
- Fatigue
- Difficultés à gérer les émotions
- Troubles du sommeil
- Confiance / estime de soi
- Besoin d'adaptation (changement de situation personnelle)
- Mémoire

ACCOMPAGNEMENT THÉRAPEUTIQUE

Uniquement en complément d'un traitement médical

- Maladies de peau
- Maladies chroniques
- Douleurs chroniques
- Dépression
- Cancers

Un temps dédié pour



LES LIMITES DE LA MÉTHODE

La sophrologie ne se substitue pas à une consultation médicale ou à un traitement médical.

Le sophrologue ne pose pas de diagnostic, ne fait pas d'analyse et ne propose aucune modification des traitements médicaux en cours.

Elle est contre-indiquée dans les cas de troubles psychopathologiques ou en cas de troubles importants comme des dépressions profondes sans suivi psychologique et les cas de psychoses, maladies mentales.

NOUS VOUS PROPOSONS

8 séances de sophrologie

Séances d'une heure

Une fois par semaine à domicile

Pour les bénéficiaires de l'AAPAM

Séances gratuites

INTERESSÉ(E) ?

Pour toute demande de renseignement,

Appelez le :

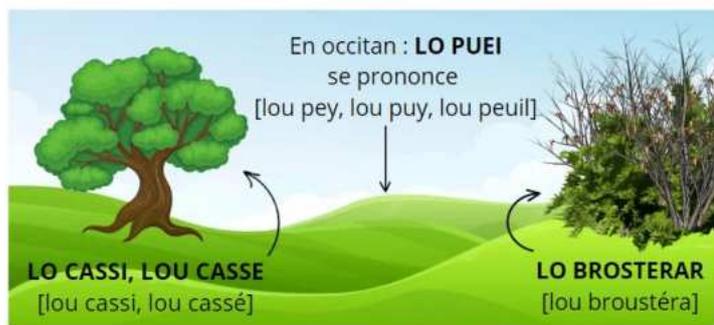
05.56.73.19.50

06.26.06.58.87

Avec le soutien

de la Conférence des Financeurs





Les pommes de terre se cuisinent sous toutes ses formes pour le plus grand plaisir de tous ! Mais comment les conserver le plus longtemps possible avant qu'elles ne germent ...?



Voici quelques astuces :

✓ Stockez-les dans un endroit frais et à l'abri de l'humidité, comme au réfrigérateur.

✓ Déposez une pomme au centre de vos pommes de terre ; le fruit acidulé dégage de l'éthylène, un gaz naturel qui repousse la germination des tubercules .

✓ Entourez-les dans du papier journal ou placez de vieux journaux au fond de la cagette dans laquelle vous stockez vos pommes de terre, puis couvrir celle-ci d'une feuille de journal.



Trouvez à quel panneau correspondent les significations suivantes :

1. Hauteur couverte de broussailles
2. Le grand chêne
3. Lieu surélevé, promontoire
4. La petite hauteur
5. Hauteur couverte de vigne
6. Château



REMUE-MÉNINGES



Avez-vous trouvé **Violette**, la mascotte des bureaux de l'AAPAM ? Elle se trouvait en page 6 du précédent Echo.

Elle s'est de nouveau faufilée dans un des articles de ce journal... Saurez-vous la retrouver ?



Réponse : Page 5, en haut à droite dans l'image des idées reçues



Où nous trouver ? :

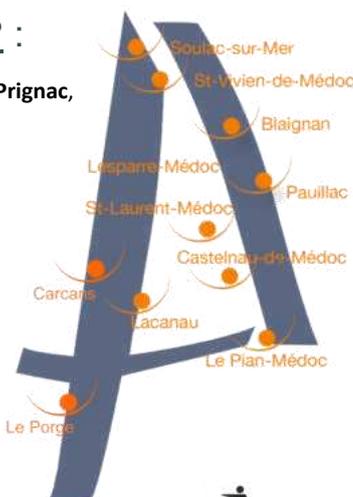
Le siège de l'association se situe à **Blaignan-Prignac**, à 6 km de Lesparre.

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
www.aapam-medoc.fr

AAPAM @aapam33



En cas d'urgences...

Samu 15	Pompiers 18
Appels d'urgence 112	Centre antipoison 05.56.96.40.80

Publication: Florence BOCQUET
Rédaction:
Emilie CLAVERIE, Nolwenn ETIENNE, Fanny FERNANDEZ, Victoria GOMES PEREIRA, Marie-Ange MULPY,
A participé à ce numéro :
Cécile PISONI
Tirage en 3500 exemplaires



Ne pas jeter sur la voie publique