L'ECHO DE L'AAPAM

2ème trimestre 2025

N°69

Sensibilisation aux arnaques

AAPAM
SERVICES D'AIDE ET DE SOINS À DOMICILE DU MÉDOC



01 LE DÉMARCHAGE À DOMICILE LA SECURITE DES PERSONNES

02 LA RÉNOVATION DES MAISONS

03 TÉLÉPHONE ET LA FRAUDE

04 ARNAQUES SUR INTERNET

05 DÉLAIS DE RÉTRACTATION

Avec le soutien de la Commission des Financeurs

Carsat Aquitaine · Gironde Le Département · msa santé famille retraite services · agirc-arrco La retraite a de l'avenir · cnsa Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie · ars Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine

Le **CCAS de Lesparre,** la **Gendarmerie nationale** de Lesparre et **l'AAPAM** ont organisé avec le soutien de la **Commission des Financeurs, le « JT de l'Arnaque »** lors d'une réunion à la salle François Mitterrand de Lesparre. Une cinquantaine de personnes ont pu apprendre à déjouer le démarchage abusif au domicile et les arnaques sur internet.

SOMMAIRE

Page 2	**Le mot de la Directrice Générale**
Page 3	**Les arnaques**
Page 4	**Focus sur … les mesures de contention**
Page 5	**Avance immédiate du crédit d'impôt**
Page 6	**Hygiène bucco-dentaire / Partenaires**
Page 7	**Petit guide face à la canicule / Hydratation**
Page 8	**Recette / Astuce / Remue-méninges**

LE MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE





Le 24 juin dernier s'est tenue l'Assemblée générale de l'AAPAM, au domaine départemental de Nodris, à Vertheuil, en présence de membres du Conseil d'Administration, de conseillers départementaux, de représentants des communes adhérentes et de membres du personnel. Merci à tous pour votre présence et participation.

En quelques mots de synthèse : pour le **pôle aide à domicile,** l'activité 2024 a été stable. 85,90 % des heures sont financées par le département de la Gironde dont 20 % sont consacrées à l'accompagnement d'enfants et d'adultes en situation de handicap. Nous avons la chance de bénéficier depuis presque 3 ans de la **Dotation Complémentaire Qualité**. C'est un financement additionnel accordé par les conseils départementaux aux services d'aide à domicile, après signature d'un contrat pluriannuel d'objectifs et de moyens (CPOM). Elle vise à améliorer la qualité du service rendu aux personnes accompagnées à domicile, les conditions de travail des professionnels et l'attractivité du secteur. Elle se traduit par une augmentation des financements accordés au service et financés par la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie. Cette dotation nous a apporté un vrai souffle financier et permis de mettre en œuvre un nombre conséquent d'actions en interne et avec nos partenaires territoriaux : tutorat pour les nouveaux embauchés, doublon pour limiter les perturbations lors de changement d'intervenant, relais équipe mémoire, de nombreuses formations, participation financière aux véhicules de fonction (138 à ce jour), etc.

En février dernier, la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie annonçait le souhait de lancer un *« plan Marshall de l'attractivité des métiers du domicile ».* A notre échelle, **pour le pôle soins** ou service de soins infirmiers à domicile, il s'agissait de rendre la fonction d'aide-soignante plus attractive en permettant aux équipes de mieux concilier vie professionnelle et vie personnelle par l'organisation du temps de travail sans coupure du lundi au vendredi.

A ce jour, cette organisation est effective du lundi au vendredi avec des équipes du matin et du soir et des journées de travail de 7 heures. Cette action est combinée à des rencontres régulières avec les organismes de formation, les partenaires de l'emploi, des présentations des métiers dans les lycées, l'accueil de stagiaires, ….

Ce mercredi 9 juillet 2025 marque le lancement de la **Conférence nationale de l'Autonomie**, une initiative portée par le ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles, avec l'appui de la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA) et c'est une bonne nouvelle. La Conférence pour l'Autonomie entend notamment faire de la prévention de la perte d'autonomie un axe fort de la politique du grand âge pour que « *chacun vieillisse dans la dignité, l'autonomie et la* santé ». Nous y reviendrons dans un prochain Echo.

Félicitations à Elodie LARCHÉ et Nolwenn ETIENNE, promues respectivement :

Directrice de l'Accompagnement et des Parcours, et **Directrice des Ressources Humaines**.



Elodie LARCHÉ
Directrice de l'Accompagnement et des Parcours

Nolwenn ETIENNE
Directrice des Ressources Humaines



Nous vous souhaitons un bel été et à bientôt, Florence Bocquet

Les arnaques

Les personnes âgées de plus de 60 ans en Médoc sont les cibles privilégiées d'arnaques telles que le démarchage abusif à domicile (vente forcée), les mails ou sms frauduleux, les escroqueries basées sur le gain ou les sentiments, une rançon en contrepartie du déblocage de l'ordinateur, les faux uniformes, ...

Aussi, pour lutter contre ces pratiques frauduleuses et prémunir les plus de 60 ans nous proposons en partenariat avec la Gendarmerie nationale des réunions de sensibilisation « **Déjouer le démarchage abusif au domicile et les arnaques sur internet ».** Cette action vise à mettre en garde et informer les seniors sur les méthodes utilisées par les malfaiteurs. Cette réunion a un but préventif, elle renseigne les séniors sur les points de vigilance à observer et leur délivre des conseils à appliquer pour éviter tous désagréments.

Le flyer diffusé à l'issue de la réunion recense les numéros à contacter par les victimes d'escroqueries.

04 **ARNAQUES SUR INTERNET**

Les faux sites administratifs

SOYEZ ATTENTIFS OBSERVEZ BIEN !

- Absence de mentions légales, de coordonnées …
- Souvent un français approximatif et criblé de fautes d'orthographes.

Vérifiez sur le site :
→ *https://www.service-public.fr*

05 **DÉLAIS DE RÉTRACTATION**

Contrats ou devis

DÉLAI DE RÉFLEXION

Ne jamais signer un contrat antidaté sous la pression du vendeur. Vous ne pourrez plus bénéficier du délai de réflexion.

- 7 jours pour une signature en agence.
- 14 jours pour une vente hors établissement ou à distance.



Vous pouvez également en parler à vos proches, mais également aux intervenants à domicile, pour vous épauler dans les démarches.

INFOS ESCROQUERIES
0805 805 817



VOS BRIGADES DE GENDARMERIE LOCALES

BRIGADE DE CASTELNAU-DE-MÉDOC
39 Avenue Georges Mandel, 33480 Castelnau-de-Médoc
Tél : 05.57.88.60.40

BRIGADE DE MACAU
6 Route de Bordeaux Pauillac, 33460 Macau
Tél : 05.57..88.61.40

BRIGADE DE BLANQUEFORT
46 Avenue du Général de Gaulle, 33290 Blanquefort
Tél : 05.56.95.51.40

BRIGADE DE LESPARRE MÉDOC
32 Cours Victor Hugo, 33340 Lesparre Médoc
Tél : 05.56.73.46.70

BRIGADE DE SOULAC SUR MER
3 Rue Olivier Guinet, 33780 Soulac-sur-Mer
Tél : 05.56.73.33.90

BRIGADE DE PAUILLAC
50 Rue du Maréchal Joffre, 33250 Pauillac
Tél : 05.56.75.29.30

BRIGADE DE LACANAU
27 Avenue de la Libération, 33680 Lacanau
Tél : 05.57.17.07.60

Focus sur… les mesures de contention

Il arrive que nous recevions des demandes qui interviennent, dans la majeure partie des cas, dans l'intention de protéger un proche (comme par exemple, fermer le domicile à clés), sans forcément imaginer que cette simple demande peut avoir de lourdes conséquences.
Dans une démarche de bientraitance, nous veillons à garantir le respect des droits et des libertés des personnes que nous accompagnons, dont la liberté d'aller et venir.
Toute restriction à ces libertés qui relève de la pratique de la contention est strictement encadrée par la loi, doit être justifiée de façon concertée et proportionnée, et ne peut être mise en place sans concertation et avis médical.



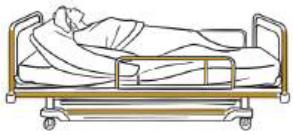
On distingue 4 types de mesure de contention :

La contention environnementale :



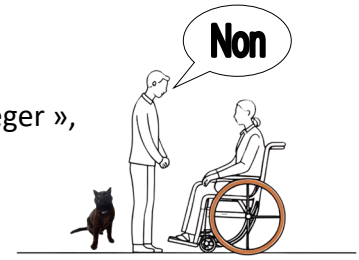
Restriction de la mobilité d'une personne en limitant l'espace géographique où elle se déplace, avec ou contre sa volonté.
Exemples :
- Empêcher la sortie du logement, d'une pièce, du jardin, … (fermer à clef, digicode, boîte à clefs, cadenas, logement mal adapté, …)
- Empêcher l'accès à des pièces ou des éléments (fermer à clefs les tiroirs, placards, réfrigérateur, etc.)
- Utiliser des objets connectés ou de géolocalisation (un bracelet de géolocalisation, traceur GPS, des caméras de surveillance,…) pour contraindre les sorties ou les gestes du quotidien.

La contention physique ou mécanique :



Mise en place de tout moyen/méthode, matériel, ou vêtements qui limitent ou empêchent les capacités de mobilisation de la personne de tout ou partie du corps, avec ou contre sa volonté.
Exemples : Gilets et sangles thoraciques, ceintures, attaches de poignets et de chevilles, … utilisés comme systèmes de maintien .
Les aides techniques : siège gériatrique incliné, siège avec un adaptable fixé, barrières de lit, …
Tous les matériels détournés de leur usage, afin de limiter la mobilité du corps : un drap, un vêtement, une table placée devant le siège de la personne, …

La contention psychologique :



Injonctions répétées à la personne dans le but de la contrôler ou de la « surprotéger », et qui l'empêchent de prendre des initiatives dans son quotidien.
Exemples : « Ne fais pas… » ; « Ne vous levez pas… »,
utilisation de caméra avec micro pour surveiller.

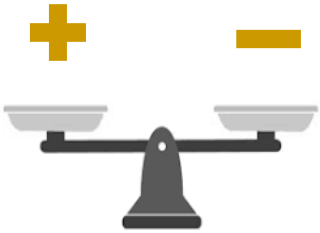
La contention chimique :



Utilisation d'un médicament pouvant provoquer de la sédation dans l'objectif de contrôler le comportement d'une personne avec ou contre sa volonté.

Le terme « contention » recouvre tous les moyens mis en œuvre, sur prescription médicale, pour sécuriser et/ou apaiser une personne ayant un comportement évalué mal adapté ou dangereux, envers elle-même ou envers les autres, en limitant ses capacités de mobilisation et/ou sa libre circulation.
Cette décision doit être concertée et proportionnée, et nécessite l'élaboration d'un certificat médical et une évaluation dans le temps.





Dans tous les cas, l'application d'une contention **doit avoir des effets positifs et thérapeutiques, et ne doit pas avoir un impact négatif, voire aggraver la situation**. Par exemple, une demande de contention peut apporter un sentiment de sécurité pour la personne, mais en contrepartie générer une altération de l'image de soi (humiliation, sentiment de punition), un état de confusion et/ou d'agitation, l'apparition ou aggravation de troubles cognitifs, un repli sur soi, un isolement social, de la peur, une rupture de confiance avec l'entourage et les professionnels.

Ainsi dans le but de trouver des solutions ensemble, nous vous proposerons d'en échanger, et si possible de trouver des alternatives, comme par exemple :

- Adapter le traitement médical (médicaments, appareillages, …)
- Adapter l'environnement
- Inciter à l'activité adaptée
- Eviter les stimulations auditives et visuelles excessives
- Respecter les habitudes de vie, proposer des siestes au lit
- Favoriser les contacts relationnels
- Proposer des activités qui ont du sens pour la personne, …

Avance Immédiate de Crédit d'impôt (AICI)



L'Avance Immédiate de Crédit d'Impôts est un service **optionnel et gratuit** proposé par l'Urssaf. Le montant du crédit d'impôts de 50% auquel un particulier peut prétendre pour des activités de services à la personne est automatiquement **déduit de la facture**.

Ce dispositif s'adresse aux personnes qui financent intégralement leur accompagnement par l'AAPAM ou en complément d'une prise en charge par un organisme tiers.

Pour adhérer à ce dispositif, il est **impératif** que la personne ait une **adresse mail strictement personnelle**.
La demande d'inscription se fait directement auprès de l'AAPAM qui se charge des démarches. Pour finir, il reste à finaliser en activant le lien d'inscription reçu par mail.
Si vous ne finalisez pas l'inscription, l'AICI n'est pas mise en place.
Pour information, **le service est actif un mois après l'inscription** (par exemple si l'inscription est en juin, le service ne sera actif que pour la facturation de juillet).

✓ Comment ça marche ?

Les factures sont directement envoyées à l'Urssaf par l'AAPAM ; un mail de l'Urssaf est envoyé à la personne indiquant qu'une facture est à vérifier (pour validation ou refus de la facture) dans un délai de 48 heures.
Si la facture est validée : l'Urssaf prélève 50% du montant de la facture sur le compte de la personne et règle la totalité de la facture à l'AAPAM.
Si la facture est refusée : la totalité de la facture est à régler directement auprès de l'AAPAM.
N'hésitez-pas à revenir vers nous pour plus d'information !

Hygiène bucco dentaire

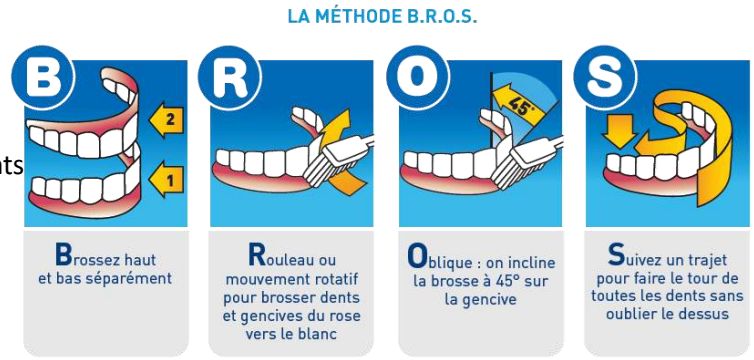
Tout au long de la vie, négliger votre hygiène bucco-dentaire peut avoir des conséquences qui nuisent à la qualité de vie et peuvent entrainer des complications graves de votre état général de santé.

Eviter les problèmes bucco-dentaires

⇒ La douleur est un signe annonciateur
⇒ Une infection peut vite arriver. Soyez vigilant.
⇒ Une mauvaise santé bucco-dentaire favorise les chutes
⇒ Eviter la dénutrition

Les gestes d'hygiène bucco-dentaire

⇒ Une des meilleures méthode pour se brosser les dents est la méthode **B.R.O.S**



Bien nettoyer ses prothèses dentaires :

⇒ Rincez la prothèse au-dessus d'un lavabo rempli d'eau pour éviter qu'elle ne se casse si elle tombe.
⇒ Brossez-la, intérieur et extérieur, avec du savon de Marseille et une brosse à prothèse
⇒ Rincez abondamment, toujours en brossant.

En cas de perte d'agilité pour certains gestes, vous pouvez privilégier une brosse à dent électrique ou une brosse à dents munie d'un manche en mousse

Source : UFSBD Union Française pour la Santé Bucco Dentaire

Partenaires

Une rencontre avec André MAGNIEZ, référent Médoc du comité 33 de France Parkinson, a eu lieu dans nos locaux. Ce temps a permis une sensibilisation sur la maladie de Parkinson. Il nous a présenté les actions à venir sur le territoire :

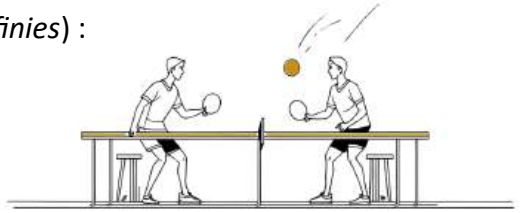
Les ateliers Parkinson à Lesparre
Groupes de parole aidants/aidés

En liaison étroite avec la mairie de Lesparre et le CCAS de la ville,
France Parkinson tiendra des permanences sur le sujet de la maladie et des aidants,
dès le **4 septembre** et **tous les 1er jeudi du mois**, de **9 heures à midi**,
dans la **salle La Forêt**, derrière l'église Saint Trélody.



A partir de **septembre** (*dates exactes encore non définies*) :

- **Ping Pong Parkinson** au **COSEC** de Lesparre



ANIMATEUR : André Magniez, référent Médoc du comité 33
Tél. : 06 10 93 63 76 / Mail : andremagniez@gmail.com

Petit guide face aux fortes chaleurs

L'été est là! Et nous devons être vigilants pour nos proches à l'approche des fortes chaleurs.
La sensation de soif diminue avec l'âge, dès 55 ans. D'autre part, lorsque l'on est âgé, le corps transpire peu et il a donc du mal à se maintenir à 37°C. La température du corps peut alors augmenter : on risque "le coup de chaleur".

Reconnaître les signes du « coup de chaleur »



Voici quelques précautions à prendre :

Ne sortez pas aux heures chaudes
Mouillez votre peau plusieurs fois par jour
Buvez régulièrement sans attendre d'avoir soif
Ventilez votre logement aux heures fraîches puis fermer les volets/ rideaux
Mangez comme à votre habitude et frais
Evitez la consommation d'alcool (cela diminue les capacités de lutte contre la chaleur et favorise la déshydratation)

Petite astuce pour penser à boire régulièrement : mettez en route un minuteur !

Restez attentif à votre corps, et n'hésitez pas à demander de l'aide à votre entourage pour mettre en place ces quelques précautions. Ainsi vous pourrez profiter pleinement de cette saison estivale !

Hydratation

En cas de fortes chaleurs ou au long de l'année, il est important de bien s'hydrater avant de ressentir les signes de souffrance corporelle et d'être particulièrement vigilants pour les personnes avec des troubles cognitifs.

Pourquoi s'hydrater :
Pour un bon fonctionnement du corps, composé à 60 % d'eau !
L'hydratation permet le maintien de la température, l'élimination des toxines, etc.

Comment bien s'hydrater?
En buvant entre et pendant les repas, un minimum de 1,5 litres d'eau par jour





Signes de déshydratation chez la personne âgée : hypotension artérielle, tachycardie, diminution de la production d'urines, urines foncées, constipation, sécheresse de la langue et des lèvres, confusion, trouble de l'humeur, agitation, fatigue importante, soif (ce signe n'est pas toujours présent, car la sensation de soif diminue avec l'âge)…
Alertez votre médecin et hydratez-vous.
(source pour-les-personnes-âgées.gouv.fr/préserver-son-autonomie)

Et si vous n'aimez pas l'eau plate :

- Pensez à l'eau gazeuse, l'eau aromatisée, aux jus de fruits (que vous pouvez diluer avec de l'eau), à la tisane, au thé, au lait, au bouillon, au sirop très dilué, au café, …
- Il existe également beaucoup d'aliments riches en eau (les fruits et les légumes, les laitages, …)
  ➔ Augmentez leur consommation.

Source : Cerenut Centre ressource nutrition

Recette : Pêches au thon

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 boîte de pêches en sirop
- 150g de thon au naturel en boîte
- 150g de fromage frais

Temps de préparation : **15 minutes**
Temps de cuisson : **00 minutes**

Préparation :

Mettez le thon et le fromage frais dans un bol.

Mélangez avec une fourchette jusqu'à obtenir une texture homogène et formez les rillettes.

Egouttez et disposez les pêches au sirop dans un plat.

Ajoutez une cuillère à soupe de thon sur chaque pêche.



Servez frais et dégustez !

Astuce...

Astuce pour conserver les herbes fraîches

Congelez les herbes fraîches dans des bacs à glaçons avec de l'eau ou de l'huile d'olive pour les garder fraîches plus longtemps. Vous aurez ainsi toujours des herbes prêtes à l'emploi !



ERRATUM



Une erreur s'est glissée dans le précédent numéro en page 4.
↳ Il fallait bien évidemment comprendre « **Désencombrez** » et non « Encombrez » !

REMUE-MÉNINGES



N'oubliez pas de chercher Violette.... !

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

Ayez l'œil !

Réponse : page 4, dans le paragraphe contention psychologique.

Où nous trouver ? :

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

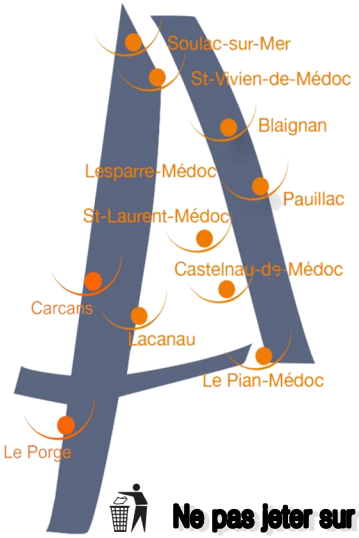
Les bureaux sont ouverts :

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 :
Cécile ADELAY, Emilie CLAVERIE, Odessa DEYCARD, Nolwenn ETIENNE, Fanny FERNANDEZ, Victoria GOMES PEREIRA, Elodie LARCHE, Cécile PISONI
Tirage en 3500 exemplaires

Ne pas jeter sur la voie publique