

ENSEMBLE AVEC LES FAMILLES

Editorial

Les crises sanitaires au cours de l'année 2020 ont fortement perturbé nos actions pour les aidants familiaux au cœur de notre projet associatif bénévole.

Nous avons pu finaliser 2 formations des aidants familiaux, au lieu des 6 formations que nous mettons habituellement chaque année au service des familles.

Nos accueils mensuels dans différentes villes du département, ainsi que nos Cafés Alzheimer, ont dû s'interrompre.

Mais chaque jour, 7 jours sur 7, nous avons continué à recevoir les demandes de conseils et d'écoute des proches confrontés à tant de difficultés et de peines; nos psychologues ont continué à apporter leurs compétences à de nombreuses familles; toutes ont reçu les documents de l'association leur apportant les informations utiles à leur accompagnement d'un proche malade.

Aujourd'hui, pour cette année nouvelle, nous espérons reprendre toute notre place indispensable aux côtés des aidants familiaux, en conservant les mesures nécessaires à la sécurité des bénévoles et des familles.

De nouvelles villes ont pris conscience pleinement des difficultés particulières des personnes malades d'Alzheimer ou maladies apparentées, et de leurs proches. Elles ont contacté l'association afin de mener avec nous de nouvelles actions de proximité pour mieux vous soutenir.

De tout cœur, nous espérons que l'année nouvelle, après tant d'épreuves, offrira des jours meilleurs à ceux qui œuvrent pour les malades, les aidants, les professionnels et les bénévoles.

*Denise Lauprêtre
Et les bénévoles de FA93*

SOMMAIRE

- La recherche P.2
- Attention aux arnaques P.3
- Les lunettes anti chutes P.4
- Les personnes âgées et le virtuel P.5
- Le risque de se perdre P.6
- Le bon usage des médicaments P.7
- Les droits des aidants qui travaillent P.8

*La science n'est
pas LA vérité
C'est une
méthode pour
aller vers la vérité*

Une action « phare » de l'association : la formation des aidants familiaux

15 heures de formation **gratuite** réparties en 5 ou 6 sessions d'une demi journée pour vous aider à mieux comprendre la maladie et ses conséquences, adapter l'environnement humain et matériel de votre proche malade, préserver sa qualité de vie et votre propre santé.

Plusieurs membres d'une même famille peuvent participer

Nos formations programmées pour 2021... si possible

Dès Janvier : Épinay - Le Raincy et Noisy le Grand - En Mars : Aubervilliers

En avril : Bondy et Neuilly sur marne

Toutes les précisions et pré-inscriptions : 01 43 01 09 66 ou francealzheimier93@gmail.com

Et sur le site Internet de FA93 : www.francealzheimier.org/seinesaintdenis

La recherche Alzheimer victime de l'épidémie

Le comité de rédaction d'Alzheimer & Dementia, la revue scientifique internationale de l'Association américaine Alzheimer, identifie les conséquences multiples de la pandémie covid-19 sur la recherche biomédicale portant sur les troubles neurocognitifs.

Les essais cliniques sont désorganisés.

Les participants inclus dans les protocoles de recherche ne peuvent plus se déplacer pour les visites de suivi. Les promoteurs d'essais cliniques doivent adopter une communication active pour les joindre, savoir comment ils font face au confinement et proposer de l'éducation thérapeutique. La fermeture des sites de recherche clinique oblige à réaliser des consultations et des mesures de paramètres biologiques à distance. Disposer d'un personnel qualifié pour coordonner les essais de molécules de différents laboratoires est une difficulté supplémentaire.

Pour les calculs statistiques d'efficacité, l'absence des participants aux consultations prévues dans les protocoles d'essais cliniques va générer un nombre élevé de déviations à ces protocoles, de données manquantes et d'arrêts de traitement : les chercheurs attendent des recommandations des autorités régulatrices pour connaître la marche à suivre.

Les essais cliniques dans le domaine de la maladie d'Alzheimer sont particulièrement longs, complexes et coûteux. Il n'est souvent pas possible de les recommencer ou de les refinancer.

Enfin, pour se préparer à une future épidémie, un axe de recherche important est d'identifier les chaînons manquants dans l'organisation des soins et de l'accompagnement des troubles neurocognitifs.

*Source Alzheimer actualités n°172
Fondation Médéric Alzheimer*

Dommages cérébraux causés par le covid-19 : les mécanismes biologiques

Les orages cytokiniques (emballement du système immunitaire) causés par les formes graves de covid-19 pourraient entraîner des dommages cérébraux à long terme, parmi lesquels un déclin cognitif, un déficit de l'attention, un syndrome confusionnel ou la maladie d'Alzheimer, alertent des neurologues américains.

Les chercheurs du département de médecine de l'Université Johns Hopkins de Baltimore (États-Unis) proposent une classification en trois stades :

Au stade neuro-covid I, le virus s'arrête au passage nasal et à la langue. L'orage cytokinique est local et n'affecte pas le cerveau. Les symptômes principaux sont la perte de l'odorat et du goût.

Au stade neuro-covid II, l'orage cytokinique provoque l'inflammation des vaisseaux sanguins et accroît la coagulation. Des caillots se forment dans les artères et les veines cérébrales et causent des accidents vasculaires cérébraux de petites ou de grandes tailles. Les symptômes neurologiques comprennent fatigue, hémiplégie, perte sensorielle, ataxie [manque de coordination des muscles lors de mouvements volontaires, indépendamment d'une atteinte musculaire]. Les dommages aux nerfs crâniens ou périphériques

peuvent provoquer des symptômes allant de la double vision à la tétraplégie.

Au stade neuro-covid III, l'orage cytokinique dans les vaisseaux sanguins est sévère et cause une réponse inflammatoire explosive qui endommage la barrière hémato-encéphalique. L'entrée des cytokines, de composants du sang et de particules virales dans le cerveau provoque la mort des neurones et une encéphalite. Les symptômes peuvent être une crise d'épilepsie, un syndrome confusionnel, une perte de conscience et le décès peut survenir.

Pour la Fédération mondiale de neurologie, qui publie une revue de synthèse des différents troubles neurologiques liés au covid-19, l'arrêt respiratoire, la manifestation létale de la maladie, est probablement d'origine neuronale.

La Fédération invite les centres de recherche nationaux de neurologie à constituer des bases de données pour suivre les manifestations neurologiques chez les personnes atteintes de covid-19.

*Source Alzheimer actualités n°172
Fondation Médéric Alzheimer*

Covid-19 : attention aux appels frauduleux

En matière d'arnaque, on le sait, les escrocs ne sont pas à court d'idée. On peut même dire qu'ils s'avèrent plutôt créatifs.

Ainsi, avec la Covid-19, ces derniers appellent les Français et se font passer pour des employés de l'Assurance Maladie, demandant les coordonnées bancaires de leurs interlocuteurs pour leur envoyer un test payant de dépistage.

La Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires (Miviludes) a reçu 70 signalements d'arnaques et de dérives en lien avec le Covid-19, rien que pendant le confinement.

L'organisme, alerte sur l'influence de plus en plus forte qu'exercent certains « gourous » toujours prêts à faire la publicité d'un produit miracle censé prévenir et/ou guérir le Covid-19. *« Ils proposent des « solutions » comme des bains de lumière « mécatronique » ou d'autres protections pratiquées par téléphone ».*

Le démarchage téléphonique est une véritable plaie notamment pour les personnes âgées confrontées à de nombreuses arnaques et fraudes dans le secteur des travaux de rénovation énergétique :

Le démarchage téléphonique pour travaux de rénovation est interdit depuis le 1er septembre 2020. Il faut donc savoir que tout contrat conclu avec un consommateur à la suite d'un démarchage téléphonique réalisé en violation de ces nouvelles dispositions est nul.

En cas d'abus, les sanctions seront beaucoup plus sévères : à savoir 75.000 euros pour les personnes physiques et 375.000 euros pour les entreprises (contre 3.000 euros et 15.000 euros auparavant).

Les arnaques au téléphone sont particulièrement nombreuses de nos jours et touchent souvent et plus facilement les personnes âgées, plus fragiles et plus à risque face à ce type d'escroquerie.

Comportements sexuels inappropriés chez les personnes atteintes de troubles neurocognitifs à domicile

Des médecins du service de soins de suite et réadaptation (SSR) Alzheimer à l'hôpital Paul-Brousse de Villejuif soulignent que parmi les troubles comportementaux de la démence, les comportements sexuels inappropriés sont très peu étudiés, **alors qu'ils sont à l'origine d'une grande détresse pour les patients et leur famille.**

Une étude quantitative, observationnelle et rétrospective, incluant 130 patients suivis à l'hôpital de jour, montre que ces comportements sont observés chez 18,5 % des patients. Ils sont associés dans 2/3 des cas au sexe masculin (risque multiplié par 3,5) et dans 30 % des cas à un résultat aux tests cognitifs inférieur à 15/30 (risque multiplié par 3).

Les comportements les plus fréquemment observés sont des gestes déplacés dirigés vers d'autres personnes, la désinhibition, les commentaires à caractère sexuel dirigés vers des personnes inconnues ou l'utilisation d'un langage grossier.

Avant l'étude, 58 % des aidants n'avaient pas identifié le trouble de leur proche comme un comportement sexuel inapproprié ;

Mais 100 % des aidants déclaraient que ce trouble avait un impact sur leur vie quotidienne.

Le fardeau de l'aidant (difficultés ressenties) évalué sur l'échelle de Zarit, est important.

Pour 86 % des aidants de l'étude, le médecin généraliste devrait être l'interlocuteur privilégié pour aborder ce sujet.

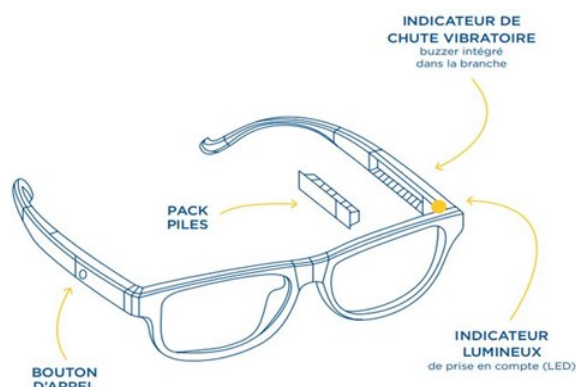
Pour les auteurs, les médecins généralistes doivent être sensibilisés afin que le sujet de la sexualité chez les patients âgés atteints de troubles neurocognitifs sévères soit systématiquement abordé en consultation. Il n'existe pourtant aucune recommandation sur leur prise en charge. Pour les auteurs, une approche psycho-comportementale serait la plus adaptée.

Source Fondation Médéric Alzheimer –
ALZHEIMER ACTUALITÉS N°173

Atol Zen : la paire de lunettes qui alerte en cas de chute

Disponibles en magasin depuis la rentrée 2020, les lunettes « intelligentes » Atol Zen visent à apporter bien-être et sérénité aux personnes âgées en lançant une alerte automatique en cas de chute.

Pour prévenir en cas de besoin, un bouton situé sur la branche droite permet également d'émettre un appel manuellement. Un concept intelligent dans la mesure où quasiment tous les aînés portent des lunettes !



En France, ce sont : 400.000 chutes par an et 12.000 décès par an (plus que la grippe dont on parle nettement plus) et des coûts des soins avoisinant 2 milliards/an. Dans ce contexte, on comprend mieux l'intérêt de mettre en place des solutions qui préviennent ces chutes et qui alertent en cas de chute !

L'une des dernières en date : Atol Zen, une monture de lunette intelligente qui alerte les secours en cas de détection automatique de chute ou d'alerte manuelle. Une technologie qui a demandé deux années de recherche et développement.

Plus concrètement, cette paire de lunettes est dotée à l'intérieur de l'une des deux branches de la monture, d'une carte électronique qui détecte en temps réel la chute de la personne. À ce moment, la borne jumelée à la paire de lunettes, émet un signal sonore qui informe la personne que l'assistance est déclenchée.

La plateforme, disponible 24h/24, entre ensuite en contact avec elle via la borne d'appel afin de la questionner sur son état de santé et en déterminer la gravité pour envoyer les secours si nécessaire.

Cette technologie simple est très facile d'utilisation et ne nécessite aucune connexion internet au domicile. Elle fonctionne avec des piles, très faciles à changer grâce au boîtier piles situé sur la branche gauche de la monture. Elle se connecte à un boîtier Intervox (groupe Legrand), fourni par Allianz Assistance, qui assure la liaison permanente avec le plateau d'appel.

Ces lunettes sont déclinées en deux modèles : homme et femme. Cette paire de lunettes est bien sûr compatible avec tous les verres ophtalmiques.

À ce titre, elles sont prises en charge par l'assurance maladie et les mutuelles.

Compter 2 euros par jour (paire de lunette et abonnement).

Par ailleurs, la souscription à Allianz Assistance permet une réduction ou un crédit d'impôt égal à 50% des dépenses effectuées, selon la législation en vigueur.

Source senioractu.com

Les progrès de la connaissance scientifique en santé

Pour progresser, la connaissance scientifique impose un cycle de recherches et études comparatives pour aboutir, par exemple, à des « autorisations de mises sur le marché » et à des recommandations d'usage.

Ces données sont régulièrement réévaluées pour aboutir parfois à des suppressions d'autorisation, à de nouvelles recommandations d'usage telles qu'une extension des maladies concernées, à de nouveaux dosages à utiliser selon l'âge ou encore à de nouvelles contre-indications.

Ces progrès ne concernent pas que les médicaments : ils peuvent aussi porter sur de nouvelles méthodes chirurgicales ou l'implantation de dispositifs médicaux tels que les pacemakers, les prothèses de hanche ou de genou, par exemple.

Durant le confinement, 55 % des aidants ont dû effectuer des actes habituellement pratiqués par des professionnels

Selon une étude réalisée par Emicités auprès de 789 aidants, du 27 avril au 24 mai 2020 :

Pendant le confinement, entre 25 % et 80 % des interventions à domicile ont été suspendues.

Parmi les interventions réalisées par les aidants, plus de 40 % concernent des actes habituellement pratiqués par des professionnels de santé, infirmiers ou aides-soignants.

Plus de 60 % de ces actes concernent des soins infirmiers et près de 100 % les gestes de kinésithérapie, orthophonie et psychomotricité.

Ces actes réalisés par les aidants ont engendré un sentiment de fardeau maximal pendant le confinement pour 49 % d'entre eux.

Le Collectif « Je t'aide » demande des mesures pour que le répit soit un droit pour tous les aidants : en développant les capacités d'accueil ; en systématisant l'information sur les structures et offres existantes ; en rendant le répit accessible sur le plan géographique, sur le plan financier, par une

démarche active d'information et d'orientation ; en favorisant une bonne adéquation entre offres et besoins ; en développant le baluchonnage et les formats de répit innovants.

« Depuis qu'Alzheimer est entré dans notre vie, ce n'est plus qu'une survie et cela peut arriver chez n'importe qui », dit une aidante. « Il faut faire connaître l'existence même des aidants proches, qui sont tout simplement invisibles, et leur donner un statut. Il serait absolument souhaitable d'instaurer un bureau unique et très simplifié pour les aides. Pour quelqu'un comme moi, qui n'a jamais demandé d'aide, c'est un véritable cauchemar que toutes ces démarches à faire, incohérentes parfois et toujours sources d'immenses angoisses. À partir du moment où un handicap est diagnostiqué, les aides devraient s'ouvrir automatiquement ».

Les personnes âgées ne veulent pas être envahies par le virtuel

A l'heure où le virtuel prend de plus en plus de place dans nos vies (bien évidemment, la Covid-19 ne fait qu'amplifier le phénomène) et qu'il est souvent présenté comme étant « la » solution pour maintenir le lien entre nous, une étude Opinion-Way pour le groupe de maisons de retraite Médi-charme indique que les personnes âgées ne veulent pas être envahies par le virtuel.

D'après les résultats de ce nouveau sondage mené en septembre dernier, plus de la moitié (57%) des Français estime que les nouvelles technologies et les visio-conférences, en favorisant les contacts virtuels avec les personnes âgées, limitent en revanche les rencontres avec eux en réel.

« L'interposition de technologie entre nous et nos aînés via les écrans, les visio-conférences, etc. si elles permettent un maintien du contact, créent aussi une illusion de proximité qui est factice, un manque d'humain et d'être en chair et en os. Lequel est renforcé de façon dramatique par la Covid, qui interdit le contact direct avec les proches » explique le sociologue Ronan Chastellier.

Toujours selon ce sondage, une large majorité (81%) des sondés considère que de nos jours en

France, on a tendance à oublier les aînés car on est trop tourné vers la modernité, les réseaux sociaux et la technologie.

Il existe une vraie désynchronisation entre, d'un côté, ceux qui sont dans l'hyperactivité et le temps court et les personnes âgées qui incarnent le temps long. Il y a un besoin de jeunisme, une idéologie de la jeunesse qui pousse à oublier ou à mettre entre parenthèses les personnes âgées.

En conséquence et selon cette enquête, la majorité (59%) des Français estime qu'on s'occupe moins bien des anciens de nos jours qu'autrefois...

Il y a aussi l'éloignement et la dispersion géographique des proches (enfants/petits-enfants), liés aux contraintes professionnelles.

De fait, avec ce virus, près des deux-tiers (64%) des Français ont pu mesurer la difficulté de s'occuper de personnes âgées.

Toujours selon ce sondage, 64% des personnes interrogées auraient mauvaise conscience à l'idée de placer une personne âgée dans un Ehpad...

Source : Les Français et les Personnes Âgées - Sondage Opinion Way pour Medicharme - 16 et 17 septembre 2020

Déambulation, risque de se perdre, errance ...

La déambulation est un trouble comportemental fréquent chez les malades d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée, auquel sont confrontés les familles et les professionnels en EHPAD.

Les confinements et les interdictions de sortir en raison de la crise sanitaire ont provoqué de nombreuses difficultés pour les malades qui ne comprenaient pas les raisons de ces interdictions.

Protéger le malade du risque de se perdre tout en lui laissant la possibilité de se sentir indépendant et libre, est un vrai défi pour les aidants familiaux.

Chacun devra trouver « ses » solutions, en fonction du caractère propre du malade, de ses habitudes, de son lieu de vie et de son environnement.

Plusieurs causes possibles

Une énergie physique excessive, une longue habitude de la marche, un besoin de se dépenser.

La recherche d'anciens lieux familiers: maison de son enfance, ancien lieu de travail...

Le stress: marcher peut être aussi une tentative pour trouver un soulagement à la tension nerveuse, à l'anxiété.

La foule, le bruit: la fuite peut être une façon d'échapper au bruit excessif et à l'énervement quand il y a trop de monde et d'agitation autour de lui.

L'ennui: l'attente d'un événement (repas, venue du médecin...), l'anxiété de la tombée du jour, peuvent aussi provoquer ce besoin de déambuler sans raison, aucune activité n'arrivant à retenir leur attention.

Mais le malade peut oublier sa destination et ne plus reconnaître le chemin qui lui était pourtant familier. Il s'effraye, augmentant ainsi sa désorientation. Étant incapable de se repérer, même dans des lieux familiers, il va se perdre.

L'errance nocturne est particulièrement épuisante pour les proches et les personnels soignants.

La cause peut en être une inversion du rythme du sommeil. Mais un coucher trop précoce fait aussi qu'à 4 h. du matin, le malade n'a tout simplement plus sommeil !

Une personne malade qui s'est déjà perdue dans son environnement familial a un risque majeur de se perdre à nouveau !

Quelques conseils pratiques:

La première chose à faire est d'essayer d'identifier si possible les causes de ces déambulations.

Permettre une activité physique suffisante par des marches quotidiennes.

Informers les voisins, les principaux commerçants et votre pharmacien, de la maladie de votre proche et de ses conséquences en particulier, la désorientation dans l'espace et dans le temps.

Laisser la porte d'entrée du logement dans la pénombre pour ne pas trop inciter le malade à sortir seul. (ou cacher la porte derrière un rideau par exemple)

Marquer les vêtements avec seulement le nom du malade et un numéro de téléphone, jamais d'adresse.*

Tous les vêtements doivent être marqués car le malade peut sortir sans mettre un manteau ou une veste s'il fait froid, voire même en pyjama en cas d'errance nocturne.

Si le malade s'absente trop longtemps, alerter le commissariat de police, la police municipale ou la gendarmerie pour « **disparition inquiétante d'une personne malade** » afin de déclencher les recherches immédiatement sans attendre le délai légal de 48 h.

Des montres avec géolocalisation peuvent permettre de retrouver rapidement votre proche malade qui s'est égaré. Certaines ont un dispositif de téléphone main libre qui donne la possibilité de parler au malade pour le rassurer en attendant de l'aide. Une montre waterproof permettra de faire sa toilette sans la retirer ...et d'oublier de la remettre ensuite.

***A noter** : pour le marquage des vêtements, l'association bénéficie d'un partenariat avec A-qui-S. Pour choisir, commander et bénéficier d'une réduction : www.a-qui-s.fr - Code de réduction réservé à FA93 : LER1815 - 15% de votre commande est reversée à FA93 par A-qui-S.

La dangerosité de la Covid 19 par rapport à d'autres maladies

Le taux de létalité est la proportion de décès liés à une maladie par rapport au nombre total de personnes atteintes par cette maladie.

Parmi les maladies contagieuses, virales et bactériennes, certaines peuvent avoir un taux de létalité élevé, mais être très peu contagieuses, alors que d'autres, telle la Covid 19, être très contagieuse mais avec un taux de létalité très faible.

Ainsi dans le monde, parmi les taux de létalité les plus élevés (de 30 à 60%) on trouve la grippe aviaire, la peste, le virus Ébola, le Coronavirus MERS de 2012 (peu contagieux), la syphilis ou encore la variole.

La létalité du Coronavirus SRAS de 2003 était de

9,6% et celui de la grippe espagnole du début du 20ème siècle de 2,5%.

Le taux de létalité de la Covid 19 est de 1% , celui de la rougeole de 0,7, de la grippe H1N1 de 0,2, de l'hépatite B de 0,1 et enfin celui des oreillons est de 0,01 %.

A noter : le taux de létalité de la Covid 19 est calculé sur la 1ère vague d'infection au printemps. Il est probable que ce taux pour l'année 2020 sera inférieur grâce aux progrès rapides de la prise en charge et des traitements des patients en réanimation.

*Source : Centre collaborateur de l'OMS
Impérial Collège de Londres*

Bon usage des médicaments

On compte plus de 11 000 spécialités pharmaceutiques aujourd'hui en France. Les professionnels de santé sont naturellement dans l'incapacité d'en maîtriser pleinement les usages pour chaque situation clinique. Mauvaise observance du traitement, interaction entre plusieurs molécules, mauvais dosage...

Les accidents liés à un mauvais usage du médicament occasionnent chaque année en France 130 000 hospitalisations* et environ 10 000 décès, selon les estimations de l'Assurance maladie. Constat accablant, dans 45 à 70 % des cas, ces effets indésirables pourraient être évités.

Les personnes âgées restent les plus touchées. Plus d'une hospitalisation sur cinq chez les sujets de plus de 80 ans serait à mettre sur le compte du mésusage médicamenteux.

De nombreux professionnels de santé et en particulier les pharmaciens utilisent des programmes informatiques spécifiques qui leur permettent de détecter d'éventuelles interactions néfastes entre certains médicaments dans les ordonnances.

Mais les erreurs médicamenteuses peuvent également provenir d'un mauvais usage par les patients eux-mêmes. Ce danger touche tout particulièrement les personnes touchées par une maladie de type Alzheimer qui risquent tout particulièrement du fait de leurs troubles de la mémoire, d'oublier de prendre leur traitement ou de le prendre 2 fois ou de se tromper dans l'heure de prise.

Pour les proches aidants, et encore plus lorsque la personne malade vit seule, il est vivement recommandé de veiller à cette difficulté et si possible de prévoir un « pilulier intelligent » qui permet un rappel sonore pour l'heure de la prise et qui n'ouvre que la « bonne » case du « bon » traitement à prendre sans permettre l'ouverture d'autres cases.

Covid 19 : hausse significative des décès pour les personnes nées à l'étranger

En mars-avril 2020, le nombre de décès a fortement augmenté en France, avec des différences marquées selon le pays de naissance des personnes décédées.

Toutes causes confondues, les décès de personnes nées à l'étranger ont augmenté de 48 %

par rapport à la même période en 2019, contre + 22 % pour les décès de personnes nées en France. La hausse a été la plus forte pour les personnes nées en Afrique : + 54 % pour les décès de personnes nées au Maghreb et + 114 % pour celles nées dans un autre pays d'Afrique.

FRANCE ALZHEIMER 93

Correspondance
17 Bd de l'Ouest
93340 LE RAINCY

01 43 01 09 66

francealzheim93@gmail.com

www.francealzheim93.org/seinesaintdenis

Adhésion à FA93

Il ne s'agit pas seulement de « payer une cotisation ». Adhérer, c'est aussi faire partie d'un mouvement réunissant des familles et des bénévoles, tous concernés, afin de mieux vous représenter et vous défendre !



**FRANCE
ALZHEIMER**
& MALADIES APPARENTÉES

93 SEINE-SAINT-DENIS

L'exercice physique est recommandé pour conserver un meilleur équilibre physique et moral

La marche à pied peut en cette saison ne pas être agréable pour les proches aidants fatigués et leur malade.

Un site Internet gratuit vous propose de la gym adaptée à faire à la maison, pour vous et votre malade s'il le souhaite.

Vous y trouverez aussi des cours de cuisine pour vous aider à préparer des repas adaptés aux besoins nutritionnels des personnes âgées !

A suivre régulièrement pour ceux qui ont la chance d'avoir une tablette ou un ordinateur
Site happyvisio.com

Penser aussi à soi et accepter des aides

Accompagner un proche en perte d'autonomie n'est pas sans conséquences sur la vie de l'aidant et particulièrement sur sa santé. Pour éviter de s'affaiblir, de s'isoler, de développer certaines maladies, il existe des réponses qui peuvent permettre de souffler un peu, de reconstituer ses forces pour s'occuper encore mieux de la personne que l'on accompagne.

Une enquête réalisée par la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees) pour le ministère des Solidarités et de la Santé indique que la moitié des aidants interrogés déclarent avoir des problèmes de santé qu'ils n'avaient pas auparavant, que deux-tiers environ souffrent de troubles du sommeil, de douleurs physiques nouvelles, disent se sentir seuls et ne s'accordent pas de temps pour les loisirs. Un quart a augmenté leur consommation de médicaments. Sans oublier le stress, l'anxiété, la fatigue physique et morale.

Une autre enquête menée par le Crédoc pour l'Assurance retraite en février 2020 auprès de plus de 3000 aidants, révèle leurs difficultés à organiser l'aide :

42% d'entre eux se retrouvent dans des situations conflictuelles au moment de prendre des décisions. Des situations qui peuvent dégrader les relations avec la personne aidée (25%) et avec les autres aidants (13%). **Les aidants se sentent souvent isolés, en manque d'information, de reconnaissance et de répit.**

Pour vous écouter et vous informer

Des bénévoles vous répondent

Catherine au 01 43 01 09 66

Marina au 07 68 23 26 05 - Micheline au 06 17 36 57 90

Octavie au 06 14 10 77 69 - Philippe au 06 50 04 36 34

Pour les aidants qui travaillent

Le congé de proche aidant (non rémunéré) et le congé de solidarité familiale pour accompagner un proche en fin de vie, existaient depuis quelques années. Mais depuis peu :

L'allocation journalière du proche aidant (AJPA)

Entrée en vigueur le 1er octobre 2020, l'allocation journalière de proche aidant (salarié du privé) est une prestation pouvant être versée aux personnes qui arrêtent de travailler ponctuellement (ou réduisent leur activité) pour s'occuper d'un proche en situation de perte d'autonomie.

Pour en bénéficier, l'aidant doit notamment avoir un lien étroit avec la personne aidée (conjoint, descendant, ...) et ne pas être rémunéré par celle-ci. Il doit également résider en France de manière stable et régulière.

L'allocation journalière de proche aidant est versée dans la limite de 66 jours, fractionnables par demi-journée, durant l'ensemble de la carrière professionnelle. Chaque bénéficiaire a ainsi droit à un maximum de 22 jours / mois.

Pour en savoir plus, page dédiée du site du Ministère des solidarités et de la Santé : **pour-les-personnes-agees.gouv.fr**.