

ENSEMBLE AVEC LES FAMILLES

SOMMAIRE

- La recherche P.2
- La réserve cognitive P.3
- Journée Mondiale Alzheimer (suite) P.4
- Relais à domicile P.5
- Témoignage P.6
- Fédération 3977 P.7
- La dénutrition P.8

Éditorial

**Autour du 21 septembre 2021,
28ème jour mondial de lutte
contre la maladie d'Alzheimer,
les bénévoles de FA 93 s'engagent**

Ils ont accueilli et informé les personnes concernées à titre familial ou professionnel, en partenariat avec de nombreuses villes et structures professionnelles de notre département à Aulnay, Bondy, Le Bourget, Le Raincy, Neuilly Plaisance, Neuilly sur Marne, Noisy le Grand, Villemomble.

Comme chaque année depuis 28 ans, la SNCF nous a permis de distribuer un document dans l'enceinte de la gare RER E « Le Raincy-Villemomble-Montfermeil ». Ce sont 1000 voyageurs qui ont reçu notre document sur la maladie d'Alzheimer et ses conséquences. Nombreuses sont les personnes qui

nous ont témoigné de leur vécu actuel ou passé aux côtés de leur proche malade.

Le plus jeune était un petit collégien qui nous a dit « c'est ma mamie qui a cette maladie ».

Pour compléter nos actions, trois formations des aidants familiaux sont mises en place à Neuilly sur Marne, Villemomble et Tremblay au cours de ce dernier trimestre.

Et une nouvelle permanence d'accueil des familles est ouverte le 2ème mardi de chaque mois de 10h30 à 12h30, au CCAS de Bondy (la Maison Marianne).

Et nos cafés mensuels à Le Raincy, Rosny sous bois et St Ouen reprennent AUSSI !

**Bienvenue à toutes les familles
qui ont tant besoin de soutiens...**

Nos prochaines formations gratuites des aidants

**En présentiel à Villemomble : Christine et Denise vous accueillent de 14 h 30 à 17 h.
les mercredis 6 - 13 et 27 octobre, 17 et 24 novembre, 8 décembre**

**En visio-conférence (en priorité pour les personnes de Tremblay et ses environs)
Vous retrouverez Laura et Marina les samedis de 9h30 à 12h30
20 et 27 novembre, 11 décembre et 18 décembre**

**En présentiel à Neuilly sur Marne : Sandrine et Philippe vous accueillent de 10 h à 12 h 30.
les samedis 13 et 27 novembre, 11 décembre, 8 et 22 janvier 2022.**

**Sur inscription : par mail : francealzheim93@gmail.com - par téléphone : 01 43 01 09 66
ou par courrier: 17 Bd de l'Ouest 93340 Le Raincy
Le lieu de la formation vous sera précisé par mail ou SMS
Plusieurs membres d'une même famille peuvent s'inscrire**

Covid 19 et risque Alzheimer ?

Environ 20 % des patients de plus de 60 ans qui ont eu le virus SARS-Cov2 ont développé des pertes de mémoire ou des syndromes confusionnels.

L'Association Alzheimer américaine s'est jointe à des chercheurs de plus de 30 pays, avec l'appui technique de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), en constituant un consortium international, pour comprendre comment le virus réussit à pénétrer dans le cerveau, et évaluer le risque à moyen ou long terme d'atteintes neurodégénératives. Ce consortium de recherche reliera des équipes du monde entier couvrant plus de 22 millions de cas de covid-19.

Un neurologue et psychiatre, professeur à l'Université du Texas à San-Antonio (Etats-Unis), qui dirige ce consortium, s'inquiète du risque d'une hausse soudaine, après la pandémie, du nombre de

cas de maladie d'Alzheimer à un horizon de 2 à 10 ans.

Il observe des lésions de type Alzheimer induites par la protéine tau chez des personnes âgées ayant eu la covid-19. **Pour lui, l'infection au coronavirus est un facteur de risque supplémentaire avéré de la maladie d'Alzheimer.**

Le consortium se donne 4 ans pour tenter de faire des liens entre ce que l'on voit en éprouvette, dans les cellules des patients, et les signes cliniques.

Pour la vice-présidente des relations médicales et scientifiques de l'Association Alzheimer américaine, il faut rester humble : on ne comprend pas encore ce qui se passe. Elle rappelle aussi que 70 % des personnes ayant des symptômes neurologiques après une covid-19 sont des femmes, et cela se confirme sur tous les groupes d'âge.

Maladie d'Alzheimer et troubles du comportement

Les troubles du comportement des personnes malades sont communément appelés « symptômes psycho-comportementaux associés à la maladie d'Alzheimer ». **Cette dénomination impliquerait qu'ils sont causés par la maladie, sans tenir compte des facteurs déclencheurs qui se trouvent dans l'environnement de la personne et sur lesquels il est possible d'agir.**

Un article publié dans la prestigieuse revue médicale Le Lancet appelle à changer profondément le regard sur les causes des troubles du comportement des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer :

« Nous comprenons de plus en plus que les personnes atteintes de troubles profonds de la mémoire et de la communication verbale s'expriment par d'autres moyens, tels que les gestes, le langage corporel et d'autres comportements non verbaux.

Qu'ils soient suscités par la douleur, l'inconfort ou leur sentiment d'être dans un environnement qui ne leur est plus familier et réconfortant, **il est important que ces comportements soient considérés comme des réactions plutôt que comme un déficit neurologique lié à la maladie d'Alzheimer.**

Cette perspective et ce langage centrés sur la personne elle-même et non sur sa maladie, devraient inciter à repérer et comprendre du mieux possible les facteurs aggravants du trouble du comportement réactif et à cibler ainsi une meilleure prise en charge individuelle de l'environnement matériel et humain de la personne malade.

Le potentiel de cette approche est prouvé par un essai montrant une réduction des troubles du comportement des résidents dans les maisons de retraite avec une prise en charge régulière systématique de la douleur, ce qui suggère que **la douleur non détectée et donc non traitée, peut précipiter et aggraver le comportement réactif.**

Même lorsqu'aucun facteur précipitant clair ne peut être identifié, **il est préférable que des mesures non médicamenteuses apportant confort, réconfort et stimulations appropriées, soient utilisées comme réponse en première intention.**

Comprendre le monde intérieur et les souhaits de nos semblables atteints de la maladie d'Alzheimer, est la clé d'un accompagnement réussi, soulignent les auteurs.

Source Alzheimer actualités Médéric Alzheimer

La « réserve cognitive »... et l'exercice physique : tout est bon !

Une réserve cognitive élevée protège la mémoire pendant plus de 20 ans, même en présence de pathologies cérébrales sévères

De nombreuses personnes peuvent tolérer une importante neuro-dégénérescence de type Alzheimer sans exprimer de symptômes cliniques de la maladie, ce qui peut la masquer pendant longtemps. Cette résilience peut être expliquée par le concept de réserve cognitive : un capital de neurones et de connexions qui se constitue au fil de la vie et qui dépend notamment du niveau d'études, du niveau socio-économique, des activités et de la participation sociale.

Une réserve cognitive élevée est associée significativement à un déclin cognitif plus lent de la cognition globale, de la mémoire épisodique et de la mémoire de travail. Cette association reste significative même lorsque les personnes sont atteintes d'une forme sévère de la maladie d'Alzheimer ou ont eu un accident vasculaire cérébral sévère.

C'est ce que montre une étude coordonnée par le centre de recherche sur le vieillissement de l'Institut Karolinska de Stockholm (Suède), s'appuyant sur les données d'une cohorte américaine qui a suivi, pendant 21 ans, 1 697 personnes âgées en moyenne de 79,6 ans et sans troubles cognitifs à l'inclusion. La réserve cognitive a été évaluée à l'aide d'un indicateur comprenant l'éducation, les activités et le réseau social à 3 périodes différentes de la vie. La cognition globale, la mémoire épisodique (mémoire consciente des événements passés), la mémoire sémantique (mémoire de la connaissance du monde), la mémoire de travail (mémoire à court terme pour stocker et manipuler des informations afin de réaliser une tâche particulière, comme un raisonnement), les capacités visuelles et spatiales et la vitesse de perception ont été évaluées chaque année à l'aide de 19 tests, permettant de construire un score composite de cognition.

Source Alzheimer actualités Médéric Alzheimer

A ce jour, pour RETARDER les symptômes handicapants de la maladie, la meilleure prévention c'est d'être un bon élève jeune et d'entretenir toute sa vie sa curiosité intellectuelle !

PREPAD : un projet de recherche sur la prévention de la perte d'autonomie

L'exercice physique est un élément essentiel de bien-être et de lutte contre de nombreuses maladies à tout âge.

Cependant il n'est pas facile de proposer une activité physique, réellement accessible et adaptée aux personnes de plus de 70 ans.

Un projet de prévention de diminution de la perte progressive d'autonomie est organisé à l'Hôpital René Muret de Sevran et dans le 10ème arrondissement de Paris à l'hôpital Fernand Vidal, par l'Assistance Publique des Hôpitaux de Paris (AP-HP)

Dans ce projet, les personnes de plus de 70 ans, vivant à domicile et nécessitant l'aide d'un proche ou d'un professionnel pour le ménage, les repas ou les transports, peuvent bénéficier d'une activité physique adaptée à leur âge et leur condition de santé.

Cette activité est gratuite et réalisée dans le cadre d'un programme de recherche. **Elle est proposée à raison d'une heure, trois fois par semaine pendant trois mois à l'hôpital René Muret.** Les déplacements pourront être remboursés pour les premiers inscrits.

Pour plus de renseignements :

vous pouvez appeler le **01 40 05 43 94**

ou envoyer un mail à

consultation.geriatric.lrb@aphp.fr

***Bientôt, en partenariat avec le JCRV
Judo Club Le Raincy Villemomble***

Deux fois par mois, un coach sportif formé du Club accueillera les aidants, leur proche malade et les bénévoles de France Alzheimer 93 pour des activités adaptées de remise en forme.

Ce sera très certainement des mercredis de 11 h 45 à 12 h 30

Dès que l'organisation en est finalisée, toutes les informations pour y participer sur notre site

www.francealzheimer.org/seinesaintdenis/

La journée mondiale Alzheimer en Seine Saint Denis

À **Bondy**, les voyageurs étaient accueillis par une immense banderole les invitant à rejoindre le parvis de la mairie pour cette journée mondiale. Tout l'été les centres de loisirs de la ville ont participé à la construction de l'arbre, symbole de cette journée. Les enfants ont fabriqué un magnifique arbre à vœux en bois et ils ont décidé eux-mêmes d'y représenter toutes les saisons mélangées pour illustrer la perte des repères dans le temps liée à la maladie. Et ils y ont écrit les premiers vœux dont un qui revient souvent : **amour**. Votre association FA93, accueillie par les Élus municipaux, a pu informer les visiteurs de sa nouvelle permanence mise en place tous les seconds mardis de chaque mois au CCAS à la Maison Marianne.

Le CCAS avait aussi réservé le cinéma pour la projection du film « **The father** » avec Antony Hopkins, une séance suivie d'échanges avec les spectateurs, l'élue et France Alzheimer. Ce film aux 2 oscars dont celui de l'interprétation masculine pour Anthony Hopkins, réalisé par un français Florian Zeller, nous a impressionné. Loin d'un film documentaire, il se compose d'énigmes et quand il se termine, nous nous apercevons qu'il a tout dit de la maladie d'Alzheimer et de son difficile accompagnement par les aidants.

Il restera le film référence et nous vous le conseillons si l'occasion se présente à vous de le voir.

La ville du Raincy avait posé de grandes banderoles pour associer et informer les habitants de cette journée.

Les Ehpad des Cèdres à **Villemomble**, le Tulipier à **Rosny sous Bois** et l'Épervier au **Bourget** ont organisé cette journée mondiale sous le signe de la culture et de l'échange avec les familles. Après avoir accompagné des malades au Musée d'art moderne, les œuvres des résidents ont été exposées ainsi que les sculptures réalisées en atelier aux Cèdres. Au Tulipier, ce sont de magnifiques créations florales sous forme de bateaux qui ont été créées et un cœur rempli de fleurs en pâte à sel. À l'Épervier, c'était un superbe arbre à vœux qui était installé dans le salon, suivi d'une conférence par FA93 pour les proches.

La loi Grand âge et autonomie est enterrée ...

La loi Grand âge aurait pu apporter « de l'espérance, l'idée d'une justice sociale » :

Il y a un an, dans un EHPAD du Loir-et-Cher, le président de la République déclarait : « *Nous avons réappris notre vulnérabilité qui est plus grande avec l'âge, nous avons regardé en face le vieillissement ; on peut s'en féliciter et début 2021, nous allons bâtir une loi très concrète pour réinvestir le grand âge* ». Il promettait « *une réponse globale, extraordinairement ambitieuse, une loi dont le pays a besoin dans le cadre de la relance et dans la durée.* »

Mais la loi Grand âge a été enterrée pour ce quinquennat. Un an après la visite du Président, le directeur de l'EHPAD le regrette :

« *Il nous manque une ambition qui nous vienne du sommet de l'État (...) Il faut redonner de l'espérance, l'idée d'une justice sociale. Une loi, c'est un cadre républicain qui définit le regard que l'on porte collectivement sur les plus fragiles.* Il faut que les gens puissent croire en un modèle qui les accompagnera, qu'ils vivent en milieu rural ou en ville, qu'ils aient des proches ou pas. *Qu'on prenne l'engagement d'un service public accessible pour tous. Je vois un sentiment d'injustice terrible chez les familles, car on ne choisit pas la dépendance. On ne choisit pas d'avoir 2 000 euros à déboursier par mois car son père ou sa mère est devenu dépendant* »

Cette loi grand âge et autonomie, annoncée dès 2019 et reportée en raison de la crise sanitaire, semble encore une fois reportée pour ce quinquennat : les deux échéances financières majeures de l'automne que sont le projet de loi de finances (PLF) et le projet de loi de financement de la sécurité sociale (PLFSS) qui auraient permis sa mise en œuvre n'en portent plus aucune trace.

Cet abandon de la loi Grand âge et autonomie était attendu : Lors des journées parlementaires de La République en marche (LREM), le 7 septembre 2021, puis lors d'un séminaire gouvernemental le lendemain, le Premier ministre Jean Castex n'a pas évoqué la loi grand âge dans les travaux législatifs à achever avant la fin du quinquennat.

Aides à domicile : une hausse des salaires de 15% à partir du 1er octobre

À partir du 1er octobre 2021, le salaire des employés du secteur associatif (auxiliaires de vie, assistantes de vie...) des services d'aide et d'accompagnement à domicile (SAAD) et des services de soins infirmiers à domicile (SSIAD) devrait augmenter de 13 à 15 % en moyenne.

Selon l'ancienneté et le statut de l'aide à domicile, cette augmentation de salaire peut atteindre 300 € bruts par mois. **Cette revalorisation ne concerne que les aides à domicile du secteur associatif et ne s'applique donc pas aux aides à domicile employés dans le secteur privé commercial.**

A savoir : le décret publié au Journal officiel du 8 septembre 2021 précise **les modalités de l'aide financière de l'État versée aux départements qui s'engagent à revaloriser les salaires des professionnels de l'aide à domicile** à partir du 1er octobre 2021.

La mise en œuvre de cette revalorisation représente un surcoût pour les départements, l'État s'est donc engagé à ce qu'elle soit compensée à hauteur de 70 % en 2021.

À partir de 2022, la compensation du surcoût ne s'établira qu'à hauteur de 50 %.

RELAIS A DOMICILE

Vous avez un rendez-vous, une sortie prévue ou besoin de prendre du temps pour vous ?

Sur inscription au dispositif, les plateformes d'accompagnement et de répit proposent la présence d'un professionnel auxiliaire de vie à domicile afin de permettre à l'aidant de disposer d'un temps pour lui.

Comment ? Une aide à domicile, à raison de 20 h par an, pour un coût réduit de 8€/heure.

Pour faire quoi ? Des activités adaptées aux capacités et aux envies de votre proche aidé.

(Attention, cette personne « de compagnie » n'est pas là pour remplacer votre aide ménagère, ne fait ni ménage, ni courses ni toilette).

Plateforme d'accompagnement et de répit « Le Relais »

142 à 146 Avenue du Belvédère 93310 Pré Saint Gervais Bus : ligne 170, arrêt Les Marronniers

Renseignements et inscription : du lundi au vendredi (sauf jours fériés) de 9h30 à 13h et de 14h à 17h30 - **01 56 27 06 90** - **mel : contact.les-rives-le-relais@idf.vyv-3.fr**

et la plateforme d'accompagnement et de répit « La voix des aidants »

15 rue Tournadour 93600 Aulnay

Renseignements et inscription - 01 72 88 88 55 - 07 71 44 24 13 - mel : pfr.aulnay@coallia.org

La solitude est un fléau ...

... un fléau qui touche énormément de personnes âgées. Les raisons en sont multiples : départ à la retraite, éloignement géographique des enfants, séparations, maladies, décès...

Or l'année 2020, émaillée de vagues épidémiques et de mesures de confinement en série, a accentué l'isolement de nos aînés.

1,5 million de personnes âgées de 60 ans et plus ressentent de la solitude de façon régulière, soit 9 % de cette population.

41 % des personnes interrogées vivant à domicile n'ont reçu aucune visite pendant les deux mois du 1er confinement tandis que 34 % ont vu les interventions de professionnels à domicile diminuées ou supprimées.

Ainsi, 720 000 personnes âgées, n'ont eu aucun contact avec leurs proches, en respect des messages et instructions du Ministère de la Santé, (ou apeurés ?) durant le confinement.

Source : Rapport Petits Frères des Pauvres

Témoignage : accompagner un proche ... le désarroi d'une sœur

Avant la fin de l'été, je projette de passer quelques jours avec ma sœur, 64 ans, qui commence une maladie d'Alzheimer. J'apprends que leur maison est pleine, l'été favorisant les rencontres familiales. Je prends donc la décision de décaler mon séjour. Il n'est pas possible d'avoir une relation paisible et sereine au milieu d'un grand nombre de personnes même avec les meilleures intentions du monde... A mon arrivée, j'apprends ainsi qu'ils avaient fini de laver tous les draps seulement trois jours avant. Les enfants ne se rendent par toujours compte que leurs parents vieillissent, avec ou sans maladie, et qu'ils n'oseront jamais leur dire explicitement ... qu'ils auraient pu apporter leurs draps et repartir avec à la fin de leur séjour !

Lors de mon précédent séjour, j'avais offert à ma sœur un massage relaxant de shiatsu, qui lui avait bien plu. Et j'espérais recommencer et m'en offrir un avec elle par la même occasion.

J'arrive le dimanche, mais le lundi, rendez-vous chez le dentiste, mardi rendez-vous chez l'orthophoniste, mercredi on va chercher des mûres chez sa fille, jeudi on fait la confiture, une tradition familiale, et vendredi je pars.... Je prends conscience de son emploi du temps où la gestion de la maladie prend de plus en plus de place... Mais il est certain aussi que sans la maladie, je n'aurais jamais eu l'idée de lui offrir un massage de shiatsu ! Et pourtant ne faut-il pas prendre l'habitude de partager des moments bonheurs le plus tôt possible ?

Je pratique la méditation et ma sœur me dit que Michel Cymes en a parlé à la télé et que c'est bien pour les maladies neurodégénératives. « *Quand je cueille des mûres, pour moi c'est de la méditation* » dit-elle...

Quand notre mère avait été diagnostiquée, j'étais allé voir la bénévoles de France Alzheimer dans le département et je m'en souviens comme si c'était hier, elle m'avait dit : « ***c'est à vous de traverser la rue et de changer de trottoir pour vous rapprocher d'elle !*** »

Ma sœur, tu souhaites garder une vie la plus normale possible et je n'ai pas à te rajouter des ren-

dez-vous et des activités, même si je les pense bons pour toi.

Pendant que ma sœur est chez l'orthophoniste, je discute avec mon beau-frère car elle veut une robe... Son mari me dit : « *Mais l'armoire est pleine de robes, et en plus, on a passé l'été en short !* ». C'est en rentrant que j'y ai pensé....peut-être que lorsqu'on perd ses repères, une robe c'est un moyen de retrouver le plaisir de se regarder dans la glace. Elle ne veut plus faire des courses seule, elle n'a plus confiance en elle. Et moi, je n'ai pas pensé à lui proposer d'aller faire les magasins, sans son mari. Que je suis bête !

Elle est une cruciverbiste accomplie... « sans tricher » comme elle dit. Mais maintenant elle s'aide de son portable pour trouver un mot en six lettres. Comme l'écran est petit, elle appuie sur les lettres d'à côté. Je pense que, dans mon sac, j'ai un stylo qui permet d'écrire sur un écran. Je lui donne immédiatement le stylo publicitaire de l'association offert par notre chère présidente pour faire reculer le sentiment d'échec. Ses deux petits-fils férus d'informatique, et pourtant très présents, n'y avaient pas pensé.

A un certain moment, elle me regarde et me dit : « *il n'y a pas une journée où je ne pense pas à maman quand elle me disait, Isabelle je ne sais même plus tricoter. Tu crois que je vais devenir comme elle ?* » Bien sûr je lui réponds : « *ce n'est pas la même époque, tu es bien entourée, tu es suivie par un hôpital universitaire.* » Mais en écrivant ce témoignage, les larmes me viennent car j'ai du mal à croire ce que je dis. Elle me parle de la gentillesse du personnel du centre qu'elle fréquente : « Elles me font rire, c'est toujours bien ce que je fais... »

Finalement, j'ai passé 4 journées pleines avec elle. Nous avons pris du temps toutes les deux à parler de tout et de rien, nous avons joué au Rummikub, elle y jouait avec ses filles. **En repartant je pleurais car je sais que l'avenir, s'il n'est pas encore écrit, est pourtant trop prévisible...**

ML.

Fédération 3977 contre les maltraitances

12ème Journée nationale des aidants : une journée pour y penser, tous les autres jours pour les soutenir

Le 6 octobre est reconnu comme la journée de soutien aux aidants qui, selon des estimations récentes, représentent 11 millions d'habitants dans notre pays.

La Fédération 3977 contre les maltraitances souhaite mettre en valeur le rôle essentiel des aidants dans la prévention et les réponses apportées aux situations de maltraitances pour lesquelles elle est alertée. Ainsi, la première source des alertes pour maltraitances reçues en 2020 (47%) est constituée par les familles.

Ce chiffre montre que les aidants sont aussi porteurs de cette indispensable vigilance du quotidien, attentifs à identifier les besoins de ces personnes vulnérables, variables d'un jour à l'autre, mais aussi les changements d'attitude ou de comportement, premiers signes possibles d'une situation de maltraitance débutante.

Cette vigilance s'exerce évidemment d'abord vis à vis des personnes vivant à domicile (41% des alertes lancées par les familles), mais elle se prolonge aussi lorsque ces personnes résident en établissement médico-social (68% des alertes lancées par les familles).

Les proches aidants sont eux même directement confrontés à des enjeux de prévention des maltraitances, en particulier des négligences, lorsque la charge représentée par ces aides devient lourde et dépasse les possibilités personnelles de l'aidant, aussi investi soit-il.

La Fédération 3977 contre les maltraitances entend développer ses échanges et ses coopérations avec les aidants et leurs associations, pour contribuer à leur soutien, à leur sensibilisation aux facteurs qui favorisent la survenue des maltraitances, et leur formation pour prévenir et réagir à ces situations.

Charte éthique et accompagnement du grand âge

S'appuyant sur les témoignages de 4 350 contributeurs, personnes âgées, aidants familiaux et aidants professionnels, bénévoles et citoyens, l'Espace de réflexion éthique d'Île-de-France et l'Espace national de réflexion éthique sur les maladies neuro-évolutives, ont remis le 2 septembre dernier, une Charte éthique et accompagnement du grand âge à Brigitte Bourguignon, ministre déléguée à l'Autonomie.

Dix principes pour guider les acteurs dans leur pratique quotidienne de l'accompagnement et du soin :

- 1 - Reconnaître chaque personne dans son humanité et sa citoyenneté, dans son inaliénable dignité et dans son identité singulière
- 2 - Favoriser l'exercice par la personne de l'ensemble de ses potentialités. Se préoccuper de l'effectivité de ses droits.
- 3 - Être à l'écoute de ce que la personne sait et de ce qu'elle exprime. L'informer de façon honnête, adaptée et respecter ses décisions.
- 4 - Garantir un accès équitable à des soins et à des aides appropriés. Faire en sorte que la per-

sonne puisse bénéficier, au moment opportun, d'une évaluation de sa situation et de ses besoins.

- 5 - Protéger le droit pour chaque personne d'avoir une vie sociale, une vie familiale, une vie affective et une vie intime.

- 6 - Accompagner la personne de manière globale et individualisée, même lorsque des aides ou des soins importants sont nécessaires.

- 7 - Faire en sorte que chacun puisse bénéficier, jusqu'au terme de son existence, de la meilleure vie et de la meilleure qualité de vie possible.

- 8 - Respecter dans leur diversité les savoirs, les compétences, les rôles et les droits des familles et des proches.

- 9 - Prendre soin des professionnels et des bénévoles, les considérer et les soutenir dans leur engagement auprès des personnes.

- 10 - Prendre des décisions informées, réfléchies et concertées, dans l'intérêt de tous. Encourager la production de savoirs et la remontée des informations.

FRANCE ALZHEIMER 93

Correspondance
17 Bd de l'Ouest
93340 LE RAINCY

01 43 01 09 66

francealzheimier93@gmail.com

www.francealzheimier.org/seinesaintdenis/

Adhésion 2021 à FA93

Adhérer, c'est aussi faire partie d'un mouvement réunissant des familles et des bénévoles, tous concernés.

C'est nous donner les moyens d'agir pour les aidants, dans les formations des professionnels et de peser auprès des pouvoirs publics...

Adhésion 35 €

à l'ordre de FA93

adressée 17 Bd de l'Ouest
93340 LE RAINCY



**FRANCE
ALZHEIMER**
& MALADIES APPARENTÉES
93 SEINE-SAINT-DENIS

L'association FA93

**soutient la compétence des
professionnels**

En intervenant chaque année dans les 5 Instituts de formation en soins infirmiers et aides-soignants de notre département (IFSI) à Aubervilliers, Aulnay, Montreuil, Neuilly sur Marne et St Denis.

Notre psychologue clinicienne expérimentée Christine, intervient également pour soutenir les équipes de l'Unité d'Hébergement Renforcé (UHR) de l'EHPAD des Ormes à Montfermeil, qui accompagnent des patients souffrant de graves troubles du comportement.

Une vie démente

Projection en avant première Dimanche 7 novembre à 17 h30

Cinéma Georges Simenon – Place Carnot – 93110 Rosny-sous-Bois

En présence des auteurs Anne Sirot et Raphaël Balboni et de FA93

« Ce film est une réflexion sur la maladie, sur la place qu'on lui donne dans nos vies, et plus largement dans la société ».

Les auteurs ont choisi de prendre le contre-pied de la maladie en faisant de leur film une comédie douce, plein d'humour et de scènes burlesques. Absolument bouleversant !

Accueil à 17h30 en musique par les professeurs du Conservatoire Francis Poulenc
Tarif 4 €

La dénutrition : tous concernés

Un enjeu pour les malades d'Alzheimer mais aussi pour leurs aidants souvent âgés

On estime à 2 millions, le nombre de personnes souffrant de dénutrition en France et c'est une maladie. Pour autant, elle reste une maladie silencieuse, très insuffisamment dépistée par les professionnels de santé et par conséquence insuffisamment prise en charge, ce qui représente indiscutablement une perte de chance pour beaucoup de malades. Elle peut concerner tous les âges.

A l'hôpital : 1 enfant hospitalisé sur 10

20 à 40% des adultes (dont 40% des patients atteints d'un cancer)

50% des personnes âgées hospitalisées.

En EHPAD : 30% des résidents (soit 270.000 personnes)

A domicile : 10% des personnes âgées de 70 ans et plus, soit 400.000 personnes.

Les infections nosocomiales (infections acquises à l'hôpital) sont trois fois plus fréquentes chez les malades sévèrement dénutris que chez les non dénutris. Le délai de cicatrisation des plaies s'allonge, les risques d'escarres augmentent, la récupération fonctionnelle est ralentie. C'est au début de la dénutrition, lors des premiers kilos perdus, qu'il est le plus aisé d'inverser la tendance.

Il est donc recommandé de surveiller votre poids et celui de votre proche malade régulièrement : perte de 5% en un mois ou 10% en 6 mois, parlez-en à votre médecin !

Pour prévenir la dénutrition, bien s'alimenter au quotidien :

- Se faire plaisir avec 3 repas/jour et même pourquoi pas un goûter.
- Manger des protéines tous les jours : viande, œufs, poissons et produits laitiers (beurre, crème, fromages).
- Rehausser le goût des plats avec des épices, aromates et condiments.
- Maintenir une bonne hygiène de la bouche et des dents pour manger avec plaisir. Pourquoi pas, manger avec les doigts si c'est plus facile ?
- Si nécessaire, des compléments nutritionnels oraux enrichis pris en charge par l'assurance maladie, peuvent être prescrits par le médecin.
- **Attention : si votre proche malade souffre de troubles de la déglutition, des précautions supplémentaires doivent être prises... Parlez-en à votre médecin !**