

AIDANTS FAMILIAUX

Guide de conseils pratiques



Un guide réalisé par l'Ireps Aquitaine, grâce aux témoignages
des participants aux ateliers-santé du Lot-et-Garonne

« Pour parvenir à un état de complet bien-être physique, mental et social, l'individu, ou le groupe, doit pouvoir identifier et réaliser ses ambitions, satisfaire ses besoins et évoluer avec son milieu ou s'y adapter.

La santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne, et non comme le but de la vie ; c'est un concept positif mettant l'accent sur les ressources sociales et personnelles, et sur les capacités physiques. »

Charte d'Ottawa,
Organisation Mondiale de la Santé, 1986

Comité de rédaction de ce guide

Claire Giramelli, psychologue du CLIC Moyenne Garonne, Elodie Lasserre, psychologue du CLIC du Grand Villeneuvois, et pour l'Ireps Aquitaine : Odile Boisrond, Cécile Le Goff, chargées de projet, Marie-Hélène Larrieu, documentaliste et Isabelle Demeurie, chargée de communication.

Préambule

La population aquitaine est en moyenne plus âgée que celle de la France métropolitaine. Les deux tiers des personnes âgées vivent à leur domicile. Ces personnes, en majorité des femmes, résident le plus souvent en milieu rural. Ainsi, **l'entourage de ces personnes (aidants familiaux) joue un rôle essentiel** dans leur maintien à domicile et dans le maintien de liens sociaux, facteurs influençant la qualité de vie.

Parmi ces aidants familiaux, la moitié aimerait que des actions permettant de prévenir leur isolement social soient mises en place. De même, **la moitié d'entre eux souhaiterait être formée à accompagner efficacement** les personnes dépendantes. Enfin, environ 50% **attendent une amélioration de l'accès à l'information** existante pour faciliter la recherche d'informations.

Dans le cadre des priorités nationales du Programme National Bien Vieillir et des priorités régionales de l'Agence Régionale de Santé d'Aquitaine, l'Instance Régionale d'Education et Promotion de la Santé d'Aquitaine - antenne 47 (Ireps Aquitaine) et l'association REGAIN proposent un projet d'aide à ces aidants familiaux des territoires d'Agen, Marmande et Villeneuve-sur-Lot.

Ce projet a pour objectif d'améliorer la prise en charge des personnes âgées à leur domicile par leurs aidants familiaux sur le territoire du Lot-et-Garonne.

L'Ireps Aquitaine propose des sessions d'ateliers-santé destinés aux aidants familiaux autour des thèmes de la nutrition, du sommeil, du stress, des accidents de la vie courante...

Ces ateliers permettent aux aidants familiaux de s'approprier des notions liées au vieillissement et au maintien de l'autonomie, valorisent et améliorent leurs pratiques et créent du lien social entre eux.

Ce guide de conseils pratiques est le fruit des échanges ayant émergé entre les aidants familiaux grâce à une démarche participative. Il reflète les problématiques vécues au quotidien par les familles et propose quelques pistes de réflexions face aux difficultés rencontrées.

Ce guide ne se veut pas exhaustif, **il traduit les préoccupations des aidants familiaux ayant participé aux ateliers.** Sont donc abordés les thèmes suivants : nutrition, activité physique, sommeil et stress...

En complément, ce guide recense des structures ressources sur le territoire du Lot-et Garonne.

Dans ce guide

6	Partie thématique
6	▶ La santé
10	▶ L'alimentation
20	▶ Le sommeil
26	▶ Le stress
32	▶ Comment se préserver
36	Lieux et professionnels ressources
53	Bibliographie

L'Ireps Aquitaine

L'Ireps Aquitaine privilégie une approche positive et globale de la santé, met l'accent sur le respect de la personne et considère comme prioritaire la diminution des inégalités en matière de santé et d'insertion sociale. Elle défend les valeurs suivantes :

- Une vision globale et positive de la santé
- Le respect des équilibres individuels et sociaux
- Une démarche globale de promotion de la santé
- Une perspective de responsabilisation des personnes
- Une approche participative qui permet à chacun d'être acteur de sa santé
- Un souci démocratique
- Un investissement pour l'ensemble de la population et une lutte contre les inégalités

Remerciements

Regain Coordination et les CLIC de Lot-et-Garonne, le CCAS et la Maison des Aînés de Villeneuve-sur-Lot et le CCAS de Marmande.

Un merci particulier aux participants des ateliers-santé, sans qui ce guide n'existerait pas, pour leurs témoignages et leur partage : Ginette, Michelle, Jean-Louis, Paulette, Jacqueline, Christiane, Nadine, Maryvonne, Bernadette, Ginette, Claudie, Monique, Jean-Claude, Jocelyne, Yolande et Françoise.

«La santé pour moi, c'est :

fête

esthétique,
maquillage,
coiffure

la vie

sérénité

lien social

sommeil

être en forme

bonheur



Paroles d'aidants

«La santé pour moi, c'est :

... Le lâcher-prise

... L'alimentation

... Le contact, l'affection

... prendre soin de soi, être acteur

... non-toxique, naturel

... les aides extérieures

... l'exercice physique (marche, yoga, gym, qigong)

... la régularité

... la prudence

... la symbiose avec la nature (air, oiseaux, cadre de vie,...)

... la curiosité, l'éveil des enfants

... le plaisir

... être dynamique

... rire

... le bien-être

... le lien entre générations

... la communication, l'émotion

... une richesse

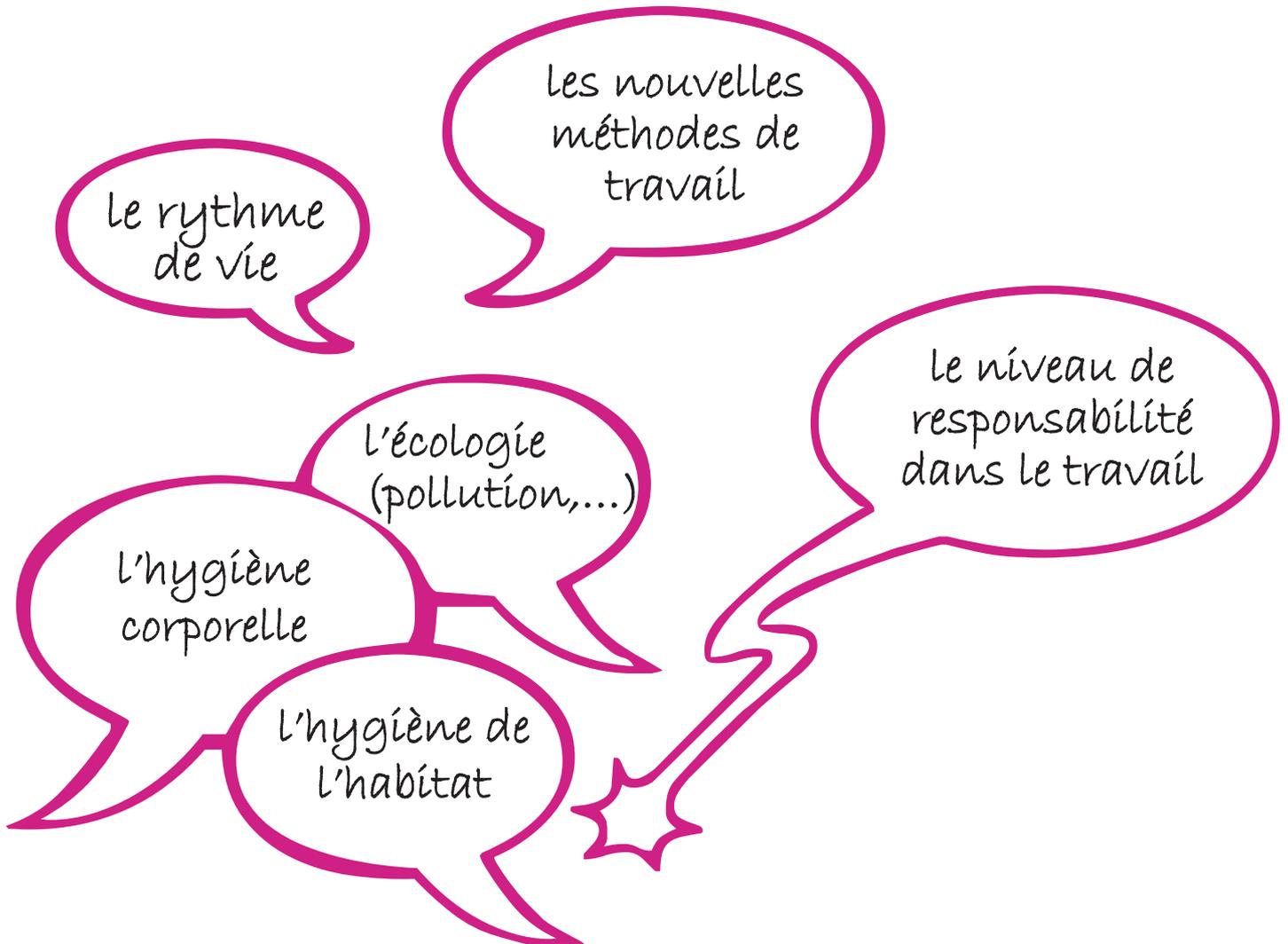
... la pleine capacité, la transmission entre le corps et l'esprit»

«Notre santé est influencée par :



Paroles d'aidants

«Notre santé est influencée par :



... l'hygiène de vie :

- rythmes de vie,
- sommeil,
- repas,
- distractions,
- activités physiques,
- consommation d'alcool et de tabac, stress...»

«L'alimentation pour moi, c'est :

l'équilibre

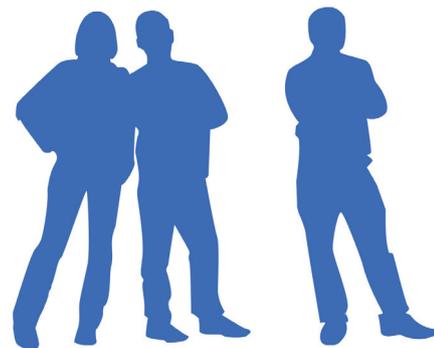
*le plaisir
pour avancer*

un remède

des habitudes

les 5 sens

*une
ambiance
un art
de vivre*



Paroles d'aidants

«L'alimentation pour moi, c'est :

... le choix, la qualité et la quantité des aliments

... le plaisir

... des saveurs

... des contraintes (courses, préparation des repas, contraintes économiques)

... la régularité

... un moment social (convivialité versus épreuve)

... une compensation

... pour combler un vide, un manque

... boire

... une nécessité, pour rester en bonne santé

... une disponibilité »

Difficultés fréquemment rencontrées et >> pistes de solutions

Diminution des capacités physiques

- >> vérifier la dentition, l'audition et la vue,
- >> pour éviter les fausses-routes : inviter la personne aidée à s'installer à table bien assise et vers l'avant, proposer des verres adaptés ou de l'eau gélifiée,
- >> faire attention à la température des plats pour favoriser la déglutition (ni trop chaud pour ne pas se brûler, ni trop froid pour conserver le réflexe de déglutition),
- >> couper, mixer, élaborer des plats aqueux (ou utiliser des petits pots pour bébé),
- >> donner des petites quantités,
- >> prendre son temps, manger doucement,
- >> privilégier des aliments digestes,
- >> si la personne aidée mange peu : « enrichir » les plats avec des produits de base (fromage râpé, œufs, jambon,...), proposer une collation,
- >> laisser la possibilité de manger avec les doigts et donc proposer des repas adaptés : toasts, viande découpée en morceaux, frites, galettes de légumes...

Régimes particuliers

- ▶▶ consulter un médecin,
- ▶▶ préparer soi-même (éviter les plats tout prêts du commerce dont on ne maîtrise pas la composition),
- ▶▶ se méfier des alicaments et des compléments alimentaires en vente libre (ils ne sont pas nécessaires lorsqu'on a une alimentation équilibrée. Demander conseil à son médecin traitant).

Facilité de mise en œuvre

- ▶▶ privilégier des plats simples à préparer,
- ▶▶ penser à congeler les repas en trop,
- ▶▶ solliciter le portage de repas.

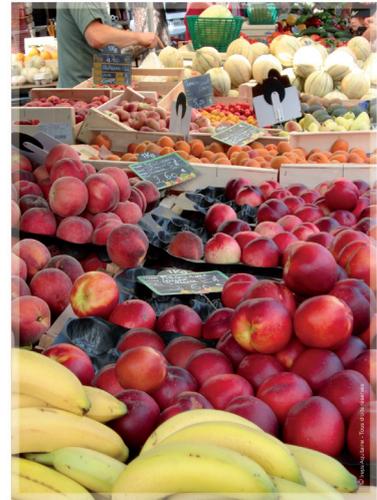
Pour plus d'informations sur les activités, les services et les aides existants, référez-vous à la liste des acteurs du Lot-et-Garonne, partie « Lieux et professionnels ressources » de ce guide.

Déshydratation

- ▶▶ proposer des soupes, tisanes, eau citronnée ou mentholée, smoothies, fruits pressés, eau avec du sirop, eau gélifiée,
- ▶▶ disposer plusieurs petites bouteilles d'eau à proximité des endroits où la personne aidée passe du temps (table du salon, près d'un fauteuil, dans la chambre,...).

Budget

- faire le marché,
- utiliser des produits de saison,
- regarder les promotions dans les grandes surfaces,
- jardiner, faire pousser ses légumes,
- pêcher/chasser,
- privilégier le fait-maison,
- faire appel au portage de repas,
- solliciter des aides financières.



Le petit CÉRÈS - "à quel est votre mode de manger ?"

Sollicitations constantes

- anticiper les sollicitations en mettant à disposition sur la table tout ce qui peut être nécessaire (sel, poivre, eau, moutarde,...),
- garder un contact avec la personne aidée (la toucher, la regarder, lui sourire,...),
- prendre son temps,
- inviter des amis, la famille.



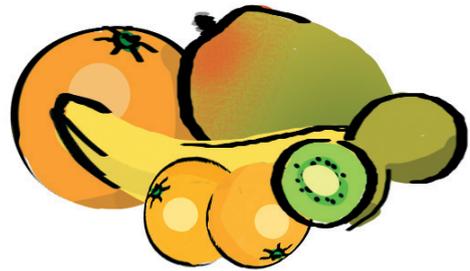
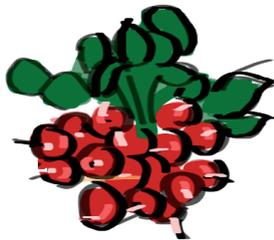
Refus de se nourrir

- vérifier l'audition, la dentition, la vue et s'assurer d'une luminosité suffisante dans la pièce,
- s'il y a des médicaments à prendre, il est nécessaire d'avoir une régularité dans la prise des repas. Sinon, proposer des repas lorsque la personne aidée est disponible,
- garder un contact avec la personne aidée : la toucher, la regarder, lui sourire,...
- proposer des plats correspondant aux goûts de la personne, varier les aliments proposés (en cas de troubles de la mémoire, proposer plusieurs fois le même aliment),
- essayer de rendre les plats appétissants : varier les couleurs dans l'assiette, utiliser des aromates, stimuler le goût par une odeur appétissante,
- privilégier un environnement gai : dresser une belle table, mettre un fond sonore, adopter un ton jovial, sourire, inviter des amis ou la famille,...
- faire participer la personne aidée,
- faire diversion : chanter, allumer la télévision, ou commenter les informations par exemple,
- créer un scénario et jouer l'effet surprise (« *Aller vers la personne aidée, sourire aux lèvres, en lui disant qu'on la cherchait partout et depuis longtemps car nous lui avons préparé un bon repas* », par exemple),
- prendre son temps, éviter l'affrontement en passant à autre chose,
- proposer une collation pour compenser ce qui n'a pas été mangé lors du repas du midi.

Manque de temps de l'aidant

- privilégier des repas simples à préparer,
- congeler des repas,
- proposer un goûter pour compenser ce qui n'a pas été mangé lors du repas du midi,
- solliciter le portage de repas.

Pour plus d'informations sur les activités, les services et les aides existants, référez-vous à la liste des acteurs du Lot-et-Garonne, partie « Lieux et professionnels ressources » de ce guide.



L'avis des professionnels

On peut classer les aliments en 7 familles d'aliments. Le Programme Nationale Nutrition Santé a établi 8 recommandations :

- Féculents : à chaque repas
- Fruits et légumes : 5 portions par jour
- Produits laitiers : 3 à 4 portions par jour

Agressivité de la personne aidée

- changer de cadre pour le repas,
- faire choisir les plats par la personne aidée,
- faire appel à une personne extérieure,
- manger avec d'autres personnes (amis, famille, ...),
- essayer de transformer ce moment qui peut être difficile en un moment de plaisir et de convivialité (cf. partie « refus de se nourrir »),
- garder un contact avec la personne aidée (la toucher, la regarder, lui sourire, ...),
- laisser la personne manger seule si nécessaire et si la personne est en capacité de le faire,
- prendre du recul et rester léger,
- éviter l'affrontement en passant à autre chose.

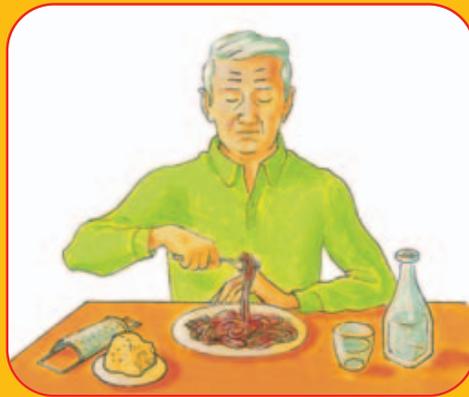
Pour plus d'informations sur les activités, les services et les aides existants, référez-vous à la liste des acteurs du Lot-et-Garonne, partie « Lieux et professionnels ressources » de ce guide.

- Viande, poisson, œufs : 1 à 2 portions par jour
- Sucre : limiter sa consommation
- Gras : limiter sa consommation
- Sel : limiter sa consommation
- Eau : à volonté, tout au long de la journée.

Mémo nutrition



**Faire 3 repas par jour
et prendre une collation le matin,
l'après-midi ou dans la soirée**



**Boire régulièrement
dans la journée
sans attendre d'avoir soif**



**Bouger chaque jour,
le plus possible**



**Se peser une fois par mois
et noter son poids
pour s'assurer qu'il est stable**



Suivre au mieux les repères :

<p>Fruits et légumes</p> 	<p>Au moins 5 par jour</p> <ul style="list-style-type: none"> • A chaque repas et en cas de petit creux (goûter, collation) • Frais, surgelés ou en conserve
<p>Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs</p> 	<p>A chaque repas et selon l'appétit</p>
<p>Lait et produits laitiers (yaourts, fromage blanc, fromage...)</p> 	<p>3 ou 4 par jour</p> <ul style="list-style-type: none"> • Privilégier leur variété
<p>Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs</p> 	<p>2 fois par jour</p>
<p>Matières grasses ajoutées</p> 	<p>Sans en abuser</p>
<p>Produits sucrés</p> 	<p>Sans en abuser</p>
<p>Boissons</p> 	<p>1 litre à 1,5 litre d'eau par jour</p>

Mémo nutrition à scotcher sur le réfrigérateur, INPES

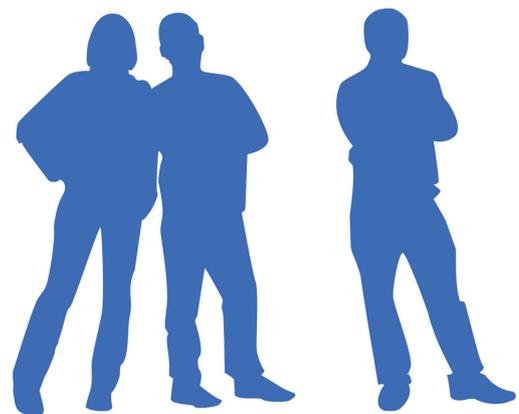
«Le sommeil de la personne que j'aide :

ça me tue

est parfois meilleur que le mien

ça me met en colère

est un lourd fardeau



Paroles d'aidants

« Mon sommeil rime avec :

hors course,
oubli

nuits blanches,
tranches de
sommeil

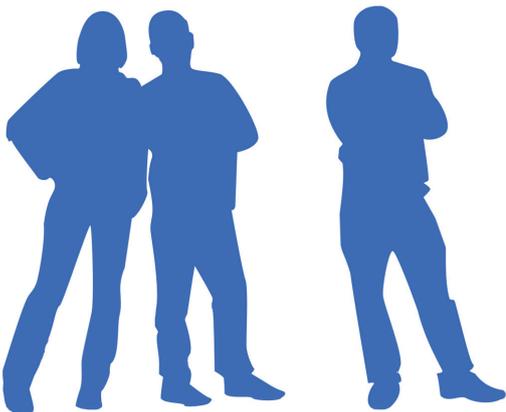
récupération,
pause

disponibilité
nocturne

fatigue physique
et émotionnelle

cogitation,
agitation,

rumination,
cervelle
qui tricote,
angoisse



Difficultés fréquemment rencontrées

et ►► pistes de solutions

Elles sont liées aux difficultés d'endormissement de l'aidant mais aussi aux interruptions du sommeil dues aux sollicitations de la personne aidée.

Causes directes

Le stress, l'angoisse, la fatigue excessive, la peur et le processus physiologique normal de vieillissement de l'aidant.

Causes indirectes

Les habitudes, peurs et activités de la personne aidée qui perturbent le sommeil de l'aidant : les problèmes urinaires, la désorientation, la confusion jour/nuit, les apnées du sommeil, les ronflements, les idées fixes et l'évolution de la maladie éventuelle.

Conséquences

Fatigue physique et émotionnelle

Agir sur les causes indirectes

- Utiliser un talkie-walkie pour entendre les appels de la personne aidée.
- Pour les couples, dormir dans un même lit sur deux matelas et couvertures différents.
- Faire chambre à part si besoin.

- ▶▶ En cas de ronflements ou d'apnée du sommeil : essayer de faire dormir la personne aidée sur le côté, consulter un médecin, penser à l'appareillage.
- ▶▶ Prévenir les chutes de la personne aidée pendant son sommeil : bien la positionner dans le lit (pas au bord), barre coincée sous le matelas, penser à la télésurveillance.

Agir sur les causes directes

- ▶▶ Se créer des rituels d'endormissement (lecture, regarder la télévision, écouter de la musique, prendre un bain...)
- ▶▶ Favoriser des heures de coucher et de lever réguliers.
- ▶▶ Privilégier un environnement favorable à l'endormissement : activité calme avant le coucher, température adéquate (la température idéale varie selon les personnes mais se situe généralement entre 18° et 20°), faible luminosité, couleur douce de la tapisserie ou de la peinture sur les murs, literie confortable, lit mécanisé si besoin.
- ▶▶ Faire des siestes dans la mesure du possible : entre 15 et 45 minutes, ou bien l'équivalent d'un cycle entier de sommeil, soit entre 1h30 et 2h, dans la pénombre ou dans la lumière (pas d'obscurité totale). Éviter les siestes de fin de journée, trop proches de l'heure du coucher (ce qui risque de retarder l'endormissement). Solliciter une

aide extérieure à ce moment-là si besoin, pour pouvoir se détendre pleinement.

➤ Prendre soin de soi :

- se faire plaisir
- extérioriser (sport, groupes de paroles*,...)
- faire appel à quelqu'un d'autre (services d'aide à la personne* ,...)
- prendre du recul.

➤ Avoir une activité physique (équivalente à 30 minutes de marche) et des stimulations intellectuelles dans la journée.

➤ Avoir une alimentation équilibrée, avec des aliments plus digestes le soir.

Pour aller plus loin, voir les recommandations nutritionnelles de la partie « L'alimentation au quotidien ».

➤ Conserver un lien social en journée.

➤ Ne pas s'auto-médicamenter, consulter un médecin.

** Pour plus d'informations sur les activités, les services et les aides existants, référez-vous à la liste des acteurs du Lot-et-Garonne, partie « Lieux et professionnels ressources » de ce guide.*



L'avis des professionnels

➤ Faut-il limiter le sommeil de la personne aidée la journée pour privilégier le sommeil nocturne ?

L'inversion du rythme nyctéméral (= rythme jour/nuit) est fréquent. C'est souvent l'une des causes de l'entrée en institution car l'aidant s'épuise. Des solutions existent pour favoriser le sommeil de la personne aidée : proposer des activités en journée comme la marche, sortir au moins une fois par jour, modifier le traitement médicamenteux (en accord avec le médecin traitant uniquement) et rechercher une cause somatique (des douleurs par exemple) ou un évènement déclencheur (changements récents dans l'entourage familial, lieu de vie, etc.).

➤ Quand proposer le port d'une protection pour fuites urinaire ou incontinence ?

Avant d'envisager cette possibilité, certaines mesures peuvent être prises dans l'aménagement des toilettes : en indiquant l'emplacement des toilettes avec une image sur la porte, en limitant les obstacles pour y accéder, en installant une petite lumière pour rendre visible ce parcours, en installant un siège surélevé et des barres d'appui, en mettant à disposition des feuilles de papier hygiénique plutôt que des rouleaux et en enlevant le verrou sur la porte. Si ces aménagements ne sont pas suffisants, une aide par la parole, puis par le geste, peuvent être bénéfiques pour guider la personne dans ses gestes.

«Quand je suis stressé(e) :



Paroles d'aidants

Qu'est-ce que le stress ?

« Réponse que donne le corps à toute demande qui lui est faite », Han Selye, 1956.

« Transaction entre la personne et l'environnement, dans laquelle la situation est évaluée par l'individu comme excédant ses ressources et pouvant menacer son bien-être »

Lazarus et Folkman, 1984.

En tant qu'aidant, les facteurs de stress peuvent être multiples :

- la présence quotidienne des professionnels au domicile,
- la permanence de l'aide à apporter,
- l'incompréhension des autres,
- le manque de temps,
- le constat de l'évolution d'une pathologie,
- les bruitages émis par l'aidé ou au contraire son mutisme,
- le fait d'être coupé sans cesse dans les actes et les paroles,
- les repas,
- le lever et la toilette de la personne aidée,...

Les conséquences de ces sources de stress varient d'un aidant à un autre et peuvent être plus ou moins importantes : fatigue, troubles du sommeil, angoisse, repli sur soi, manque d'objectivité et d'entrain, manque de projet, perte d'appétit, boulimie, dépression,...

Identifier ses propres sources de stress permet de pouvoir les anticiper et de mieux les gérer.

Comment y faire face, en théorie ?

Face à un évènement nouveau (=source de stress), en fonction de ses valeurs et de son histoire, on évalue de manière plus ou moins consciente deux éléments : la source de stress et les ressources que l'on a pour y faire face.

Dans un premier temps, on va donc déterminer la nature du stress, sa gravité, sa durée, sa fréquence, sa cause et sa signification (est-ce plutôt une menace ? est-ce plutôt un défi ?).

Ensuite on va évaluer ses ressources pour faire face à la source de stress : capacité à maîtriser la situation, personnes auprès de qui on peut se confier, qui peuvent nous écouter,...

A partir de cette évaluation de la source de stress et de nos ressources, **on va mettre en place des stratégies** pour réduire le stress. Si on pense avoir suffisamment de ressources et pouvoir changer quelque chose à la situation, on va avoir tendance à essayer de la changer (en recherchant des informations, en élaborant des plans d'actions,...).

Si on pense qu'on ne peut pas vraiment agir sur la situation, on aura tendance à se modifier soi-même afin de supporter la situation (en ayant une attitude héroïque, en poussant des colères, en se repliant sur soi, en se distrayant, en se

relaxant, en dramatisant, en s'auto-accusant, en culpabilisant, en étant irritable, en négligeant ses émotions, en ayant des crises de larmes, ...).

La recherche de soutien est une troisième sorte de stratégie : il s'agit de chercher à obtenir une écoute, des informations ou une aide matérielle auprès d'une autre personne (famille, ami, autre aidant dans la même situation, professionnel, ...)

Pour que ces stratégies soient efficaces, c'est-à-dire pour qu'elles diminuent le niveau de stress, le mieux est d'être capable d'en mobiliser plusieurs, de manière flexible et variée : essayer d'agir sur la situation, essayer d'agir sur soi-même et essayer de chercher du soutien auprès d'autres personnes.

Concrètement, comment agir ?

►► En agissant sur la situation :

- occuper la personne aidée,
- manger avant la personne aidée pour prendre son temps,
- déléguer des tâches à des aides ménagères,
- solliciter des structures de répit (accueil de jour),



*Je crée une
atmosphère
reposante*

➤ En agissant sur soi-même :

➤ Se protéger¹, « Ne pas faire attention aux insultes et aux bruitages de la personne que l'on aide »,

➤ se fixer des objectifs réalisables et les garder en tête,

➤ prendre du temps pour soi :

➤ lire, regarder des films,

➤ « Quand l'aide ménagère est présente, je vais prendre des cours d'informatiques ou je vais faire mes courses »,

➤ faire des jeux (de mémoire, de cartes, de société,...),

➤ boire une boisson chaude,

➤ aller se balader,

➤ jardiner,

➤ trier des photos et en faire des albums-photos,

➤ ranger ses collections,

➤ écrire,

➤ bricoler,

➤ faire le vide dans sa tête.



J'ai besoin de
me défouler

1 - Voir partie suivante : « La façon de se préserver face à la maladie de la personne qu'on aide ».



- ▶▶ En cherchant du soutien² :
 - ▶ Conserver le lien social (fréquenter des clubs, des associations, voir ses amis, sa famille, ses voisins, participer à des groupes de paroles,...).
 - ▶ S'adresser à des professionnels.

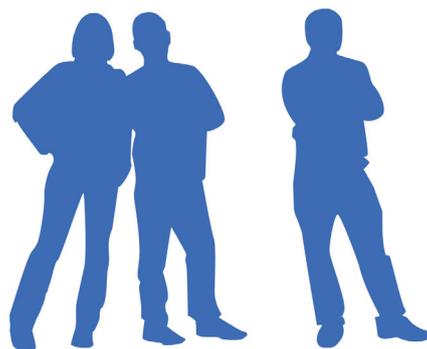
L'avis des professionnels

La gestion du stress des aidants est importante pour limiter l'épuisement. Les solutions peuvent être de :

- ▶▶ Chercher du soutien : auprès des membres de la famille, des professionnels, d'autres personnes confrontées à la maladie (associations, groupes de paroles...).
- ▶▶ S'aménager des temps de répit.

2 - Pour plus d'informations sur les activités, les services et les aides existants, référez-vous à la liste des acteurs du Lot-et-Garonne, partie « Lieux et professionnels ressources » de ce guide.

Voici quelques exemples de façons de se préserver employées par des aidants familiaux, classées en cinq catégories : **s'occuper**, **occuper l'aidé**, **se faire aider**, **relativiser et garder le contrôle**, et **éviter**.



loto

promenade

En lui changeant les idées

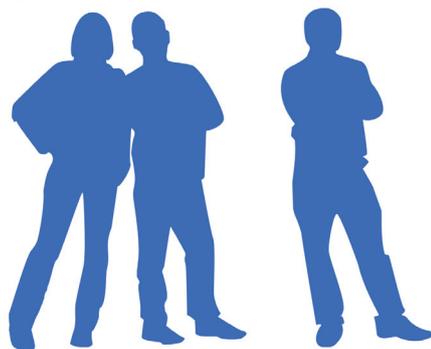
visite à un ami

Lui occuper l'esprit

Occuper l'aidé

en le faisant participer aux tâches ménagère, dans la mesure du possible

En donnant de la lecture



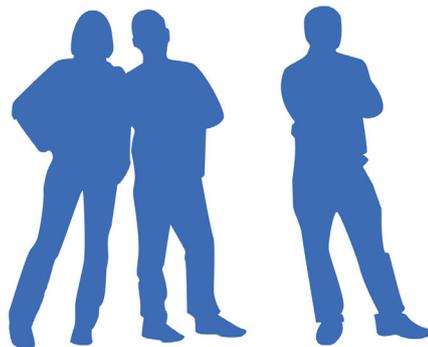
Paroles d'aidants

Transformer
le temps :
ne pas s'attacher au
découpage de la journée
en 24 heures, se créer
son propre rythme

**Relativiser,
garder le contrôle**

Penser
aux difficultés
des autres

Sublimation, déversoir intérieur (détachement responsable) : essayer de prendre du recul en canalisant son énergie dans une activité plaisante et valorisante.



Paroles d'aidants

Faire semblant
de ne pas avoir
compris

Reporter des
choses à plus
tard

«On verra»

«Je verrai
demain»

Répondre
à côté

Eviter



Prendre une
aide ménagère
à la maison
pour pouvoir
s'évader un
peu

Se faire aider

Les aidants ont aussi besoin d'être soutenus pour accompagner au mieux leurs proches. Des structures ressources sont réparties sur le territoire pour répondre aux différents besoins des familles.

Accueil de jour « La Clé des Sens »

»» Coordonnées

Centre de Gérontologie Pompeyrie

98, avenue Robert Schuman

47923 Agen Cedex 9

Tél. 05 53 68 43 10

Courriel : lacledessens@orange.fr

Site internet : www.regaincoordination.fr

Facebook : Accueil de jour Regain

»» Présentation

L'accueil de jour « La Clé des Sens » est destiné aux personnes âgées de plus de 60 ans présentant une maladie d'Alzheimer ou des troubles apparentés. Les activités proposées sont :

- » Ateliers créatifs, artistiques,
- » Ateliers de stimulation cognitive,
- » Psychomotricité,
- » Jardinage,
- » Rencontres intergénérationnelles,
- » Ateliers de cuisine,
- » Sorties à l'extérieur,
- » Chant, etc.

L'équipe est composée d'un directeur, une directrice adjointe, un médecin coordonnateur, une infirmière coordinatrice,

une psychologue, deux aides médico-psychologiques, une psychomotricienne, un aide-soignant, une aide-hôtelière et un agent administratif.

➤ Renseignements complémentaires

Ouverture : lundi au vendredi de 9h à 17h. Le centre peut accueillir jusqu'à 25 personnes par jour, de un à trois jours par semaine.

Les tarifs sont les suivants au 1^{er} mai 2013

Tarif hébergement : 42.01€

Tarif dépendance :

- Gir 5-6 : 7.10€
- Gir 3-4 : 16.76€
- Gir 1-2 : 26.40€

Il y a la possibilité d'une prise en charge du Conseil Général dans le cadre du dossier APA à domicile calculée par l'assistante sociale en fonction des revenus, du plan d'aide, et du niveau de dépendance.

Le transport peut être réalisé soit :

- par l'Accueil de jour,
- par un membre de la famille (un forfait transport est calculé venant en déduction de la facture d'un minimum de 3€ et d'un maximum de 11€ en fonction du lieu d'habitation),
- par un service de transport adapté ou un taxi (le forfait transport s'applique également dans ce cas).

AFSEP - Association Française des Sclérosés en Plaques

➤ Coordonnées

Rue Benjamin Franklin
ZAC Triasis
31140 Launaguet

Tél. 05 34 55 77 00

Courriel : afsep@afsep.fr

Site internet : www.afsep.fr

➤ Présentation

Association reconnue d'utilité publique depuis 1962, habilitée à recevoir des dons et legs. Depuis plus de cinquante ans, l'AFSEP rassemble toutes les personnes atteinte de sclérose en plaques et leur famille, les représente, les renseigne et les défend auprès des pouvoirs publics ou privés.

➤ Pôle Solidarité : accès aux droits, écoute, accompagnement, orientation et aide vers les services sociaux, favoriser la vie ou le retour à domicile.

➤ Pôle Juridique : permanences juridiques, conseils, orientation vers les organismes compétents

➤ Pôle Communication : magazine national Facteur Santé, conférences et animations sur tout le territoire, mécénat...

➤ Pôle Délégation : 130 délégués départementaux et outre-mer bénévoles, groupes de paroles

➤ Pôle Scientifique : aide à la recherche, réseaux sep en CHU, hôpitaux...

➤ Pôle Etablissements : 5 centres en France pour personnes sep créés par L'AFSEP.

Délégation Lot-et-Garonne : Jean-Luc Mula, Administrateur National et délégué départemental

Tél : 06 11 78 33 39 - Courriel : jean-luc.mula@afsep.fr

Carpe Diem, plateforme d'accompagnement et de répit

➤ Coordonnées

La « Clé des Sens »

98 avenue Robert Schuman

47923 Agen Cedex 9

Tél. 05 53 68 43 13

Courriel : plateforme.repit.carpediem@orange.fr

Site internet : www.regain-coordination.fr

➤ Présentation

Carpe Diem est un service destiné aux aidants familiaux de personnes à domicile présentant des troubles de la mémoire sur le secteur Agen-Nérac. Il a pour vocation d'une part, de centraliser les divers types d'accompagnement mis en place par les acteurs du département afin de guider les aidants et leurs proches dans la diversité des aides existantes et d'autre part, de leur proposer un accompagnement individualisé et adapté par le biais de solutions de répit et des actions différentes telles que :

- Plateforme téléphonique
- Accueil de jour
- Soutien psychologique individuel
- Aide aux démarches administratives et sociales
- Formation pédagogique sur la maladie d'Alzheimer
- Consultations familiales

(suite page suivante)

Carpe Diem (suite)

- ▶ Education thérapeutique
- ▶ Activités intergénérationnelles
- ▶ Education thérapeutique «nutrition»
- ▶ Sophrologie - relaxation
- ▶ Toucher - détente
- ▶ Olfactothérapie
- ▶ Médiation animale
- ▶ Café Alzheimer
- ▶ Répit à domicile
- ▶ Formation à la manipulation
- ▶ Activité physique adaptée

L'équipe se compose d'une psychologue-coordinatrice à mi-temps qui peut recevoir les personnes sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h à 17h et d'un agent administratif. Les activités sont menées par divers professionnels ou bénévoles partenaires de la plateforme.

▶▶ Renseignements complémentaires

Service gratuit, seule une adhésion annuelle à l'association Regain peut être demandée et pour l'accueil de jour, les tarifs en vigueur sont appliqués.

CCAS - Centre Communal d'Actions Sociales de Marmande

➤ Coordonnées

19-21 rue Fourton

47200 Marmande

Tél. 05 53 64 19 32

Courriel : ccasaccueil@mairie-marmande.fr

➤ Présentation

Les missions du CCAS de Marmande sont les suivantes :

- accueillir, informer, conseiller, écouter et orienter le public Marmandais,
- instruire les dossiers d'aide légale : APA, aide sociale, MDPH, RSA, CMU, CMU-C,
- aide financière et alimentaire,
- relations avec les associations caritatives et avec le secteur marchand,
- veille sociale d'urgence,
- gestion de l'abri de nuit.

➤ Services :

- Service personnes âgées / handicapées (incluant Maison des Séniors et le Foyer logement des Glycines) ;
- Service actions sociales.

(suite page suivante)

CCAS de Marmande (suite)

► Public :

Personnes isolées (personnes âgées, personnes handicapées, bénéficiaires du RSA...) ou couples, sans enfants.

► Mode de prise en charge / activités :

- accueil, écoute, orientation, conseils, ouverture de droit, évaluation sociale, instructions de dossiers,
- activités auprès des séniors de la ville (stimulation cognitive, atelier de sophrologie, atelier manuel, gym douce),
- soutien psychologique,
- groupe de parole d'aide aux aidants en partenariat avec le CLIC.

► Professionnels :

Directeur, assistante sociale, psycho gérontologue, agents administratifs, responsable personnes âgées/handicapées, agents d'accueil, concierges, formateur.

►► Renseignements complémentaires

Ouverture du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30.

CCAS - Centre Communal d'Action Sociale de Villeneuve-sur-Lot

➤ Coordonnées

Mairie de Villeneuve-sur-Lot

Boulevard de la République - BP 317

47307 Villeneuve sur Lot

Tél. 05 53 41 53 47

Courriel : ccas@mairie-villeneuveurlot.fr

➤ Présentation (missions, activités proposées, équipe, horaires d'ouverture)

➤ Accueil (ouvert du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h) :

- Accueil, information, orientation du public

- Evaluation, instruction et traitement des demandes d'aides facultatives auprès du CCAS et des demandes d'aides du Conseil Général pour le logement (FSL)

- Instruction des dossiers d'aide sociale : APA, aide sociale services ménagers, hébergement...

- Veille et recensement dans le cadre des plans grand froid/ canicule.

➤ Point RSA

Accueil et Accompagnement des bénéficiaires du RSA (personnes isolées), Elaboration du projet d'orientation et du Contrat d'Engagement Réciproque.

(suite page suivante)

CCAS de Villeneuve-sur-Lot (suite)

➤ Aide à la mobilité

- Accompagnement en courses tous les mardis et vendredis matins.
 - Possibilité d'accompagnement pour les rendez-vous médicaux, banque... lorsqu'ils sont de nature ponctuelle.
 - Service gratuit assujetti à un barème de revenu.
- Tél. 05 53 70 39 64.

➤ Accompagnement social

- Accompagnement social individualisé : écoute, information et orientation sur tout ce qui touche à la vie quotidienne (santé, budget, logement, alimentation, déplacements,...).
- Tél. 05 53 41 53 56 - 05 53 41 53 51
- Ecoute et veille sociale : un animateur se déplace à domicile sur des situations de grand isolement.
- Tél. 05 53 70 39 64

➤ Portage de repas

Livraison à domicile de repas du lundi au vendredi. Le repas du samedi peut être livré avec celui du vendredi. Service temporaire ou permanent selon le choix du bénéficiaire.

2 tarifs, selon ressources.

Tél. 05 53 41 53 47

► « La table du CCAS »

2 rue de Contiège

Tél. 05 53 36 71 14

Restaurant destiné aux Villeneuvois de plus de 60 ans. Repas de 11h30 à 13h30 du lundi au vendredi, transport gratuit pour les personnes à mobilité réduite. Réservation obligatoire (2 tarifs, selon ressources).

► La Maison des Aînés, « Espace Lucie Aubrac »

54 ter rue de Coquard

Tél. 05 53 70 39 64

Accueil de 9h à 12h et de 13h30 à 17h du lundi au vendredi

Installée sur le parc François Mitterrand, la Maison des Aînés propose de nombreuses activités pour éveiller son corps (gymnastique, prévention des chutes, randonnées, yoga), stimuler son esprit (atelier d'éveil à la mémoire, club lecture, initiation à l'informatique, loisirs créatifs) et s'évader (atelier culinaire "cuisine du monde", sorties mensuelles sur la région).

La Maison héberge également 4 associations pratiquant le loto, la belote, le scrabble et la couture.

Les Centres Communaux d'Actions Sociales de **Villeneuve, Agen et Marmande** ont les mêmes missions auprès des aidants familiaux.

CLIC - Centre Local d'Information et de Coordination du Grand Villeneuvois

➤ Coordonnées

6 Bis Av. de la Myre Mory
47300 Villeneuve-sur-Lot

Tél. 05 53 75 20 20

Courriel : clicgv@orange.fr

Site internet : www.regain-coordination.fr

➤ Présentation

Le Centre Local d'Information et de Coordination est un service gratuit mis en place pour répondre aux besoins des personnes de plus de 60 ans, de leur famille et des professionnels.

- Information, orientation
- Mise en place de Plans d'Aide et Suivis
- Coordination

L'équipe se compose d'une coordinatrice, d'un agent de coordination, d'une psychologue à mi-temps.

➤ Renseignements complémentaires

Ouverture : du lundi au vendredi de 9h à 17h30 sur RDV

CLIC - Centre Local d'Information et de Coordination de Moyenne Garonne

➤➤ Coordonnées

4 résidence Birac

Place H. Birac

47200 Marmande

Tél. 05 53 83 47 47

Courriel : clic-moyenne-garonne@orange.fr

Site internet : www.regain-coordination.fr

➤➤ Présentation

Le Centre Local d'Information et de Coordination est un service gratuit mis en place pour répondre aux besoins des personnes de plus de 60 ans, de leur famille et des professionnels.

- Information, orientation sur les dispositifs pour le maintien à domicile ou en structure
- Mise en place de Plans d'Aide et Suivis
- Coordination
- Accompagnement psychologique individuel et/ou familial
- Aide aux aidants familiaux

L'équipe se compose d'une coordinatrice, d'un agent de coordination et d'une psychologue à mi-temps.

➤➤ Renseignements complémentaires

Ouverture : du lundi au vendredi de 9h à 17h30 sans interruption.

Comité France Parkinson

➤➤ Coordonnées

5 impasse Winston Churchill
47300 Villeneuve-sur-Lot

Tél. 05 53 41 93 31

Courriel : francoise.helary634@orange.fr

Site internet : www.franceparkinson.fr

➤➤ Présentation

- Aide aux malades et aidants
- Visite aux malades
- Soutien et écoute téléphonique
- Activités proposées : écriture mémoire, arts plastiques, gym, groupes de paroles

➤➤ Renseignements complémentaires

Toutes les activités proposées et conférences se font l'après-midi en général de 15h à 17h, sur trois secteurs : Agen, Marmande et Villeneuve-sur-Lot, à raison de 4 séances par secteurs et hors vacances scolaires.

France ALZHEIMER 47

➤ Coordonnées

16 rue du Docteur Fourestié
47000 Agen

Tél. 05 53 47 90 67

Courriel : france.alzheimer47@orange.fr

Site internet : www.francealzheimer-lotetgaronne.org

➤ Présentation

France Alzheimer 47 est une association départementale, membre de l'Union Nationale France Alzheimer et maladies apparentées. Elle réunit des bénévoles, des familles touchées par la maladie et des personnes ayant une compétence professionnelle de la maladie. Ses missions :

- Apporter une aide psychologique aux familles grâce aux permanences, à l'accueil téléphonique.
- Donner des informations sur les avancées de la recherche.
- Donner des informations sur la maladie et son évolution.
- Informer les familles sur leurs droits sociaux et administratifs, les aides dont elles peuvent bénéficier.
- Organiser des formations gratuites pour les aidants familiaux.

L'association met en place en 2013 des ateliers en faveur des malades (stade léger) et de leurs aidants.

(suite page suivante)

France ALZHEIMER 47 (suite)

- ▶ Arthérapie et Atelier Conte, écriture sur Agen.
Un calendrier est établi avec les professionnels intervenants. Ces ateliers sont gratuits pour les adhérents à l'association France ALZHEIMER 47.

- ▶▶ Renseignements complémentaires

- ▶ Siège social de l'association, permanences :
Lundi de 9h15 à 12h15
Mardi, jeudi et vendredi de 13h30 à 16h30

- ▶ Villeneuve-sur-Lot :
Hôpital Saint Cyr, le 2^{ème} mardi du mois de 10h à 12h
Maison de la vie associative, 54 rue cocquard sur RDV uniquement
Pour les RDV, contacter :
 - Mme Rolande Pages - 06 75 38 69 70
 - Mme Myriam Deluret - 06 15 59 03 57

- ▶ Nérac :
Sur RDV uniquement. Contactez le siège de l'association.

- ▶ Fumel :
Hôpital de Fumel, salle des consultations
Le 2^{ème} jeudi du mois de 10h à 12h.

Mutualité Sociale Agricole Dordogne Lot-et-Garonne **Service action sanitaire et sociale - site 47**

➤ Coordonnées

I, quai du docteur Calabet
47913 Agen cedex 9

Tél. 08 11 65 65 66

Courriel : contact_ass.blf@dordognelotetgaronne

➤ Présentation

La mutualité propose des sessions de «soutien aux aidants familiaux», 4 journées d'échanges et d'information pour toute personne s'occupant d'une personne âgée à domicile, quelque soit son régime d'assurance maladie (deux sessions par an)

➤ Renseignements complémentaires

Contactez l'assistante sociale MSA de votre lieu d'habitation ou téléphonez à la MSA, service action sociale.

Réseau ALIENOR

➤ Coordonnées

Cours l'Abbé Lanusse
47400 TONNEINS

Tél. 05 53 20 32 32

Courriel : association.alienor@chicmt.fr

Site internet : <http://www.reseauxgerontologiquesaquitains.fr>

➤ Présentation

Le Réseau Gérontologique et Alzheimer Aliénor permet de favoriser le maintien à domicile des personnes âgées de plus de 60 ans dépendantes ou atteintes de maladie d'Alzheimer et maladies apparentées.

L'équipe pluridisciplinaire est composée de :

- Laurence Dureau, Assistante Sociale
- Fanny Cahn, Infirmière Coordinatrice
- Maïder Chatellier, Infirmière Coordinatrice
- Gwénaëlle Buty, Infirmière Coordinatrice
- Véronique Gava, Coordinatrice Administrative
- Laura Zaffalon, Secrétaire Comptable

➤ Renseignements complémentaires

Ouverture : du lundi au vendredi de 8 à 17 h et propose une permanence téléphonique 7 jours sur 7 - 24 heures sur 24.

Aide au retour à domicile post-hospitalisation

➤ BROCHURES



Le guide nutrition à partir de 55 ans. La santé vient en mangeant et en bougeant.

INPES (Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé), 64 pages.

Ce guide donne une information simple et des repères de consommation concrets pour une alimentation quotidienne favorable à la santé. Il propose des conseils et astuces adaptés concernant l'alimentation et l'activité physique des seniors.

Le guide nutrition pour les aidants des personnes âgées. La santé vient en mangeant et en bougeant.

INPES, 68 pages.



Il n'est pas toujours facile de conserver le plaisir de manger et de bouger lorsque le vieillissement et les problèmes de santé influent sur la façon de s'alimenter et sur la forme physique. Or, aider une personne très âgée ou fragilisée à maintenir la qualité de son alimentation et à faire de l'activité

physique est très important en termes de qualité de vie. Ce guide est destiné aux proches et aux aidants professionnels. Il donne nombre d'informations, de conseils et d'astuces pour accompagner la personne âgée au quotidien. Il s'inscrit dans le cadre du Programme National Nutrition Santé (PNNS).

Mémo nutrition à scotcher sur le réfrigérateur.

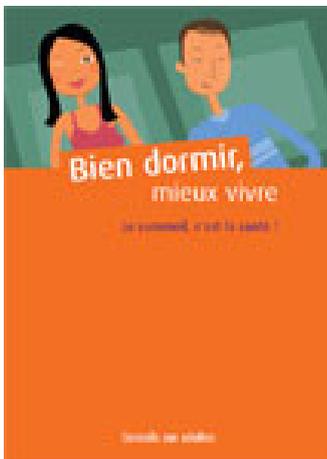
INPES.



Ce dépliant édité dans le cadre du Programme National Nutrition Santé est destiné aux personnes âgées. Il rappelle les repères de consommation des sept catégories d'aliments et les grands principes de nutrition.

Bien dormir, mieux vivre. Le sommeil c'est la santé ! Conseils aux adultes.

INPES.



Cette brochure explique pourquoi il est important de dormir suffisamment et de ne pas négliger son sommeil. Elle invite à identifier les différentes causes qui peuvent troubler le sommeil, notamment dans son environnement et ses habitudes, et propose des solutions pour les limiter. Elle donne des conseils adaptés à chaque profil de dormeur pour restaurer un sommeil suffisant et de bonne qualité.

» GUIDES ET OUTILS

Oser proposer une autre alimentation aux personnes âgées fragilisées. Avec des concepts de plats «Picorés» et «Savourés».

PERRON M., Chronique Sociale, 2012, 175 pages.

L'auteure expérimente, depuis plusieurs années, une autre démarche de préparation et de mise à disposition des repas. Un autre rapport s'instaure avec la nourriture, le plaisir revient, l'appétit s'intensifie. Cet ouvrage présente les limites du fonctionnement actuel, il propose des pistes concrètes avec des exemples de menu, de préparations.

Ca sert à quoi ?

France Alzheimer 49, 2012.

Ce jeu de 52 cartes, à destination des personnes âgées, représentent des images d'objets de la vie quotidienne avec comme objectifs de rappeler les savoir-faire, de réveiller les souvenirs et d'évoquer les compétences oubliées.

La maladie d'Alzheimer. Accompagnez votre proche au quotidien.

SELMES J., Ed. John Libbey Eurotext, 2011, 376 pages.

Ce guide décrit les situations qui vont surgir tout au long de la maladie et les solutions qui vous permettent aux aidants d'y faire face. Au sommaire : comprendre la maladie, connaître son évolution et avoir une relation plus sereine avec le proche ; savoir comment lui parler... et l'écouter ; organiser son quotidien et le sien ; gérer ses déambulations, son irritation, son agitation, ses tendances à fuir...

Alimentation et Alzheimer. S'adapter au quotidien. Guide pratique à l'usage des aidants à domicile et en institution.

Presses de l'EHESP, 2011, 160 pages.

Le guide aborde différents problèmes : comment accueillir d'autres façons de manger (avec les doigts, selon des horaires souples...), comment cuisiner des plats enrichis, des plats mixés, comment faire face aux troubles de la déglutition ou au refus alimentaire, comment préserver le plaisir de manger, etc. Chaque chapitre est construit de manière similaire : une première partie permet de mieux comprendre la thématique abordée, la deuxième propose des pistes concrètes pour agir, et la troisième apporte des conseils au travers de regards croisés de différents professionnels.

Jed Laîné. Mieux vivre à domicile.

CARPIER B., Keski, 2010

Ce jeu de questions/réponses destiné aux aidants familiaux et professionnels a pour objectif d'enrichir les connaissances des personnes âgées dépendantes, réfléchir aux attitudes adaptées et se préparer aux impacts de l'évolution de la dépendance.

Jed Laîné. Mieux vivre à domicile. Le cahier d'activités.

CARPIER B., Keski, 2010.

Ce cahier d'activités est un outil d'animation à destination des personnes âgées. Il permet au professionnel ou à l'aidant familial de stimuler les capacités motrices et cérébrales des personnes

âgées qu'ils accompagnent. Il met à disposition des animations encourageant le dialogue, l'échange avec la personne âgée et permet de stimuler de manière attractive sa mémoire, ses connaissances, sa concentration, sa mobilité...

Autour des repas des personnes âgées. Nutrition et santé. Alimentation plaisir. Animation et alimentation.

Editions technique et documentation, 2009, 160 pages.

Ce recueil ouvre ainsi de multiples pistes de réflexion et d'actions tant pour les aides soignantes, les AMP que pour les responsables de la vie et de l'animation sociale en établissement. Les professionnels du domicile, des auxiliaires de vie sociale aux équipes de soins, y trouveront aussi de quoi rafraîchir leurs connaissances et diversifier leurs approches de la personne dépendante.

Savoir gérer son stress.

CUNGI C., Retz, 2003, 218 pages.

L'ouvrage permet de comprendre comment le stress agit et offre les moyens d'agir sur le stress : en maîtrisant mieux ses émotions, pour ne pas décider sans réfléchir, en modifiant ses habitudes de penser pour savoir affronter les épreuves et positiver, en gérant son temps de façon plus pragmatique et efficace, en appliquant la méthode de résolution de problème pour faire face à la réalité.

Guide de l'accueil familial pour les personnes âgées et les personnes handicapées.

Direction générale de la cohésion sociale, Dicom, janvier 2013, 69 pages.

Ce guide, destiné à tous les acteurs de l'accueil familial (services administratifs, accueillants familiaux, personnes âgées et personnes handicapées, employeurs ...) fait le point sur l'ensemble de la réglementation applicable, en particulier les innovations apportées par les décrets de 2010 (procédure d'agrément, organisation du salariat par personnes morales, droits et obligations des accueillants familiaux, modalités d'accompagnement au travers du dispositif du tiers régulateur).

➡ http://www.social-sante.gouv.fr/IMG/pdf/Guide_accueil_familial_pers_agees_ou_handicapees_.pdf

Accompagnement des personnes âgées avec l'approche centrée sur la personne.

PORTNER M., Chronique Sociale, 2012, 112 pages.

Ce livre invite chaque intervenant à s'imprégner des valeurs et attitudes essentielles pour accompagner la personne vieillissante dans toute sa globalité et dans le respect de sa singularité. Les personnes travaillant auprès des personnes âgées trouveront dans les nombreux exemples cités la réalité de leur pratique et seront confortées dans leur recherche d'une manière de faire centrée davantage sur la personne.

» REVUES ET DOSSIERS

Aider un proche à domicile : la charge ressentie.

SOULLIER N., Etudes et résultats, n°799, mars 2012, 8 pages.

Cet article présente les résultats de l'enquête Handicap-santé de la Drees, menée en 2008 auprès des aidants informels. Les objectifs de cette enquête sont de décrire les relations d'aide entre les personnes aidées et leurs aidants de l'entourage, ainsi que les conséquences de cette aide sur les conditions de vie des aidants. L'enquête permet notamment de mieux connaître ce que font les aidants, leur nombre, leurs difficultés et leurs besoins, et comporte plusieurs questions permettant de caractériser la charge de l'aidant.

» <http://www.drees.sante.gouv.fr/IMG/pdf/er799.pdf>

Les aidants et l'aide aux aidants. Dossier documentaire.

LUQUET V., Cleirppa, 2011, 23 pages.

Ce dossier propose une courte synthèse de la littérature sur les aidants et les dispositifs d'aide aux aidants.

» <http://www.cleirppa.fr/UserFiles/File/fiche-cleirppa-aide-aux-aidants--luquet-10-11-11.pdf>

Vivre la dépendance d'un proche : l'avis des familles.

UNAF (Union Nationale des Associations Familiales), note de synthèse, 2008, 6 pages.

» http://www.unaf.fr/IMG/pdf/Note_de_synthese_2008_.pdf



Ireps Aquitaine
Antenne du Lot-et-Garonne
Lieu-dit «Toucaut» - route de Cahors
47480 Pont du Casse

Tél. 05 53 66 58 59
contact47@ireps-aquitaine.org
www.educationsante-aquitaine.fr

Avec la participation de



Ireps Aquitaine, 2013