



N°6

TRIMESTRIEL : MARS | AVRIL | MAI 2022

Chemins d'aidants

par la dynamique qui soutient les aidants en Charente



LE PARCOURS DIAGNOSTIQUE

Témoignage sur un accompagnement particulier

INTERVIEW REGARD

La pose de diagnostique

LA DÉMARCHE DIAGNOSTIQUE

Les étapes et l'accompagnement

RETOUR D'EXPÉRIENCE

Témoignage et pensées d'un aidant

J'AI PARTICIPÉ

Témoignage sur les ateliers Carpe Diem

P.4-5

P.6-7

P.8-17

P.32

P.34-35

> ÉDITO #1

« Pourquoi poser le diagnostic ? A quoi ça sert ? ...
Il n'y a pas de traitement ! Qu'est-ce que ça va changer ? ...
Et pourquoi vous parlez de maladie ? C'est le vieillissement ! »



Toutes ces questions résonnent, entendues et discutées en consultation, mais également dans les médias, avec l'entourage, ou dans le milieu médical.

Alors, SAVOIR OU NE PAS SAVOIR ? LE PLUS TÔT OU LE PLUS TARD POSSIBLE ?

La réponse est évidemment très personnelle, évolutive, en lien avec des sentiments souvent contradictoires, mais il est important d'avoir **les clés** pour y répondre.

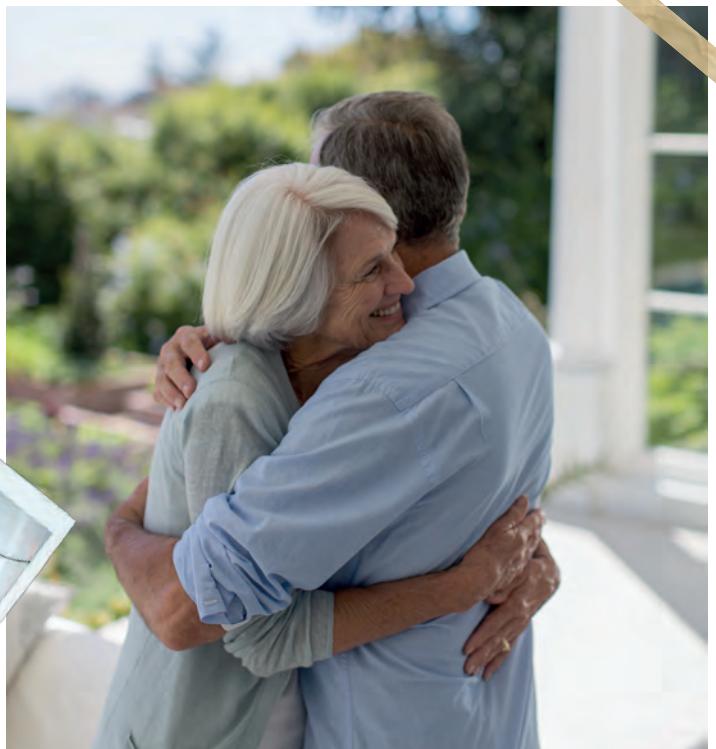
La maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées sont des pathologies **neuroévolutives chroniques**. D'évolution lente, elles se caractérisent par le déclin d'au moins **deux fonctions cognitives** dont la mémoire, et ont un retentissement sur les activités fonctionnelles et sociales.

Par définition, le parcours de soins débute par le **repérage** de ces troubles et la **réalisation d'un diagnostic** précoce précis et personnalisé pour chaque patient, en lien avec le médecin traitant et la consultation mémoire.

C'est la **première étape indispensable et centrale** qui conditionne la prise en soins ultérieure et le déclenchement des aides financières. Être bien informé, bien orienté vers les structures dédiées, et ce, au bon moment, permet au **binôme aidant-aidé** de faire face le mieux possible aux signes cliniques, à l'annonce du diagnostic, et aux difficultés quotidiennes, entouré de professionnels formés et attentifs.

Cet accompagnement favorise la **prévention des complications** et donne accès à une **prise en charge thérapeutique non médicamenteuse** essentielle, centrée sur le **lien social** : ateliers de soins spécifiques, activité physique, accueil de jour... L'aidant est également reconnu et validé dans son rôle.

>>>



Malgré ces enjeux majeurs, l'accès au diagnostic de la maladie d'Alzheimer reste encore insuffisant. On estime que **30 à 50 % des cas** sont reconnus et documentés avec, en France, un délai de **24 mois** entre le début de la maladie et le diagnostic pour un MMS¹ moyen de 19 sur 30².

Les origines de ce retard sont **multifactorielles** : anosognosie (absence de prise de conscience par le patient de sa maladie), déni, manque de formation... Ce retard s'explique également par l'assimilation, encore trop fréquente aujourd'hui, de ces pathologies au vieillissement, cristallisant des représentations négatives, dans un contexte sociétal âgiste.

Néanmoins, poser un diagnostic dès le début des symptômes, c'est donner la possibilité au patient et à son entourage de vivre avec la maladie, de construire **un présent et un « à venir » avec celle-ci.** ●

1. MMS : Mini-Mental State ou Mini-Mental Score. Également appelé test de Folstein (du nom de son créateur), il s'agit d'une échelle d'évaluation globale des fonctions cognitives et de la capacité mnésique d'une personne. Comportant 30 questions (1 point par réponse juste), ce test permet la détection des troubles neuro-éволutifs. L'âge, le niveau socioculturel, l'activité professionnelle et sociale, ainsi que l'état affectif (anxiété et dépression) et le niveau de vigilance du patient doivent être pris en considération dans l'interprétation de son résultat.

2. Le MMS moyen pour les nouveaux cas diagnostiqués en consultation mémoire ou chez le neurologue libéral est de 19 (Rondeau et al., 2008), soit, avec une perte moyenne de 3 points par an, un délai de diagnostic de deux à trois ans » (cité dans Dartigues et Helmer, 2009)

Dr Céline Baudement

PRATICIEN HOSPITALIER SERVICE DE GÉRIATRIE,
COORDINATRICE DU PÔLE PERSONNES ÂGÉES
DU CENTRE HOSPITALIER D'ANGOULÊME

Cette sixième édition de Chemins d'Aidants et la Gazette des Aidants qui l'accompagne ont été composées par des proches aidants ayant le souhait de soutenir leurs pairs par leurs expériences et avec l'appui de partenaires membres de la dynamique se mobilisant pour le soutien des aidants en Charente.

COMITÉ DE RÉDACTION TOUS DES AIDANTS :

Assistante de soins en gérontologie - plateforme des aidants : Marie BANCHEREAU et Sonia MARCHAT
Chargé de mission UNA 16-86 : Ludovic BLANC et Chloé QUINTEROS, Coordinatrice maison de LEA
Psychologue plateforme des aidants : Lydie BERTHELOT

Psychologue plateforme des aidants, Centre Nord et Est : Hélène POUSSET
Sophrologue : Evelyne COUTY
Écrivain : Christian Du MOTTAY

Chef de service UDAF 16 : Christine GRANET
Designer couleur, matière, sensoriel : Magalie HALLEY - www.aimotif.fr

Association le CASA : Hélène MOUILLAC
Coordinatrice plateforme des Aidants Sud et Ouest : Emmanuelle MERVEILLE

Coordinatrice plateforme des aidants Centre Nord et Est : Emilie RAYNAUD
Bénévole : Joëlle RASSAT
Relectrice correctrice bénévole : Tanafit REDJALA et Christine CROIZET

Plateforme Territoriale d'appui : Christelle DESIX

COMMUNICATION :

Directrice artistique et graphiste :
Léa FAVREAU • www.leafavreau.com
> Certaines illustrations proviennent du site Freepik.com / Flaticon.com
> Photographies : Unsplash • Pexels

IMPRESSIONS :

UDAFA de la Charente - Impressions par nos soins.

Avec le soutien de la conférence des financeurs de la Charente.

Aucune reproduction n'est autorisée.

> LE PARCOURS DIAGNOSTIQUE

UN ACCOMPAGNEMENT PARTICULIER DU PATIENT ET DE SES PROCHES

Par **Tanafit REDJALA** Directrice d'hôpital en disponibilité, consultante accompagnement des cadres des établissements sanitaires



QU'EST-CE QU'UN DIAGNOSTIC ?

D'après le dictionnaire **Larousse**, le **diagnostic** (du grec *diagnostikos*, apte à reconnaître) est **l'identification d'une maladie à partir de ses symptômes**. C'est donc le temps de l'acte médical permettant **d'identifier** la **nature** et la **cause de l'affection** dont un patient est atteint.

En France, un diagnostic peut être établi par un **médecin généraliste** ou **spécialiste**, une **sage-femme** ou un **chirurgien-dentiste**. Nous nous intéresserons ici au diagnostic des **pathologies évolutives**, comme les cancers, les diabètes ou les maladies neuro-évolutives, qui nécessitent un accompagnement particulier du patient et de ses proches lors de la phase de dépistage, depuis les premiers examens jusqu'à l'annonce de la maladie.

ÉTABLIR UN DIAGNOSTIC PEUT PRENDRE BEAUCOUP DE TEMPS

Selon **l'article R.4127-33 du code de la santé publique**, « *le médecin doit toujours élaborer son diagnostic avec le plus grand soin, en y consacrant le temps nécessaire, en s'aider dans toute la mesure du possible des méthodes scientifiques les mieux adaptées et, s'il y a lieu, de concours appropriés.* »

En effet, selon la **pathologie** ou la **défaillance suspectée**, le seul examen clinique réalisé par le médecin traitant peut ne pas suffire. Le médecin traitant peut ainsi être amené à prescrire des **examens complémentaires**, comme des analyses sanguines ou des examens radiologiques, ou bien encore orienter le patient et son entourage vers des professionnels spécialisés.



POURQUOI DES PARCOURS DIAGNOSTIQUES ?

- Pour **identifier** plus précisément la cause de la défaillance ou de la maladie et **éliminer** une autre affection susceptible d'expliquer les signes observés ;
- Pour **préciser la forme évolutive** de la maladie, en évaluer sa **gravité initiale**, et **rechercher** la présence des **complications** fréquentes ou habituelles pouvant être silencieuses ;
- Pour **définir la prise en charge** la plus **adaptée** pour soigner le patient ou au moins stabiliser son état ;
- Pour **accompagner** le patient et son entourage.

Par exemple, pour poser le diagnostic d'un **cancer**, il sera nécessaire de réaliser une batterie d'examens : bilans sanguins, examens radiologiques spécifiques, éventuellement endoscopie, biopsie suivie d'un examen anatomo-pathologique du prélèvement, etc. Plusieurs **spécialistes vont interpréter les résultats** : biologistes, radiologues, oncologues, chirurgiens, médecins spécialistes de l'organe touché, radiothérapeutes, etc., pour établir un **diagnostic précis** et élaborer la meilleure **stratégie thérapeutique** possible en fonction des caractéristiques de la maladie du patient.

Encore faut-il pouvoir **accéder à ces spécialistes ou à ces plateaux techniques spécialisés** dans un **délai acceptable** et qu'ils ne soient pas localisés à des centaines de kilomètres ! >>>

QUI DIT PARCOURS, DIT COORDINATION

Des **parcours structurés sur la base de lignes directrices nationales** existent pour certaines **pathologies ou déficiences** : cancers, diabète, Alzheimer et maladies apparentées, Parkinson, troubles du développement et de l'apprentissage...

L'organisation du parcours doit **favoriser le diagnostic précoce** permettant d'initier la prise en charge dans les meilleurs délais. Les intervenants sont de plus en plus organisés en réseaux de soins pour répondre aux **besoins** de la population à l'échelle d'un territoire de santé, d'un département ou d'une région.

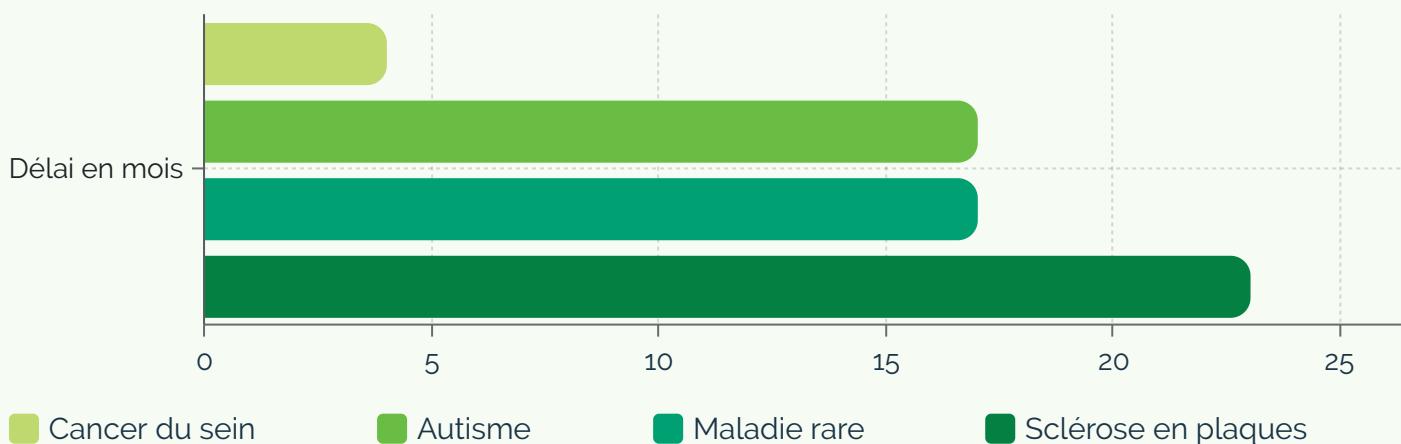
En fonction des pathologies, certains professionnels spécialisés sont localisés dans des **centres de référence** ou **centres d'expertise**, parfois à plus de 100 km du domicile du patient. Aussi, des dispositifs existent pour **faciliter l'accès à ces ressources spécifiques** : **consultations avancées**, en particulier pour le **dépistage** (venue d'un spécialiste dans une structure de proximité à une fréquence donnée, une fois par mois par exemple), **téléconsultations** (consultations réalisées à distance par le professionnel de santé, le patient étant accueilli dans une structure de proximité, disposant du système de communication adapté).

La **communication** entre les différents intervenants est primordiale pour **éviter une perte de temps** et donc une perte de **chance**. Les **outils informatiques** permettent aux professionnels de santé d'un réseau d'échanger les informations parfois même en **temps réel**. Ils permettent ainsi de réaliser des **télé-expertises** (avis demandé par un professionnel médical auprès d'autres professionnels de santé, ayant une formation ou des compétences particulières) ou des **réunions** dites de **concertation pluridisciplinaire**, pour poser le diagnostic et proposer une prise en charge coordonnée, au sein d'un réseau et en lien avec le médecin traitant. ●



Délais indicatifs entre la première consultation et l'annonce du diagnostic de certaines pathologies

Attention : les premiers symptômes peuvent remonter à des mois, voire des années en arrière



> REGARDS CROISÉS SUR LA POSE DE DIAGNOSTIC

INTERVIEW REGARD : PARTAGE DE MOTS ET D'EXPÉRIENCES

Témoignage de : CHRISTIAN, AIDANT DE SA FEMME

J'étais seul chez nous en ce début d'après-midi. Ma femme n'était pas là. Le téléphone a sonné : c'était **le médecin du centre spécialisé de l'hôpital de Bordeaux**.

J'y avais accompagné ma femme un peu plus de deux mois plus tôt, pour des **examens après une IRM** (*Imagerie par Résonance Magnétique*) préoccupante. Le chef de service, très **humain**, lui avait fait passer quelques tests. Chaque fois qu'elle échouait, il lui assurait que cela ne voulait rien dire. Néanmoins, il faudrait peut-être envisager un **prélèvement de liquide céphalorachidien** pour lever les derniers doutes.

Il y avait donc eu un **deuxième rendez-vous**, mais avec un autre **médecin**. Une femme, cette fois, assez jeune, **peu chaleureuse**. Après un bref entretien, une **ponction lombaire** a été pratiquée, **douloureuse**. Puis **nouvel entretien** avec le **médecin**. Ma femme et moi nous sommes retrouvés assis devant le bureau de la praticienne, qui se trouvait dos à la fenêtre ensoleillée.

La vision de ma femme était déjà très amoindrie. Elle a expliqué au médecin qu'elle ne voyait que son contour et que la lumière lui faisait mal aux yeux. La doctoresse, agacée, lui a proposé de s'asseoir un peu sur le côté, mais il était manifeste que la remarque ne lui avait pas plu. Son **ton est devenu encore plus sec** pour nous expliquer qu'il nous faudrait **attendre plusieurs semaines** avant d'avoir les **résultats**.

Au bout de **deux mois**, j'avais pris l'initiative de **téléphoner à l'hôpital** pour demander s'il y avait des nouvelles. Et, le lendemain, le médecin m'appelait, un peu irritée m'a-t-il semblé par ma démarche. Elle m'a annoncé, sans **le moindre ménagement**, sans me demander si j'étais accompagné, debout ou assis : « Bon, alors c'est clair, c'est une **maladie d'Alzheimer !** ».

Et, comme si le coup n'était pas assez **puissant**, elle a ajouté : « *Et puis, ce n'est pas la peine de revenir, vous habitez loin de Bordeaux, il vaut mieux que votre femme se fasse suivre près de chez vous. Au revoir, Monsieur.* »



Témoignage de : CHRISTINE, AIDANTE DE SES PARENTS

LE CHOC DES MOTS

Le **diagnostic** est tombé, brutalement, il y a **deux ans**. Un **test psychométrique** moins bon que le précédent, et ces **5 mots¹** à retenir qui ne veulent plus sortir de la tête de ma mère. **Dix minutes** dans **le cabinet du neurologue**, et ce terme effrayant et archaïque prononcé par le médecin « **Démence** » et « **Au revoir, Madame** ».

Voilà comment **Christine C.** décrit **l'annonce** du diagnostic alors qu'elle accompagne sa mère à sa seconde **consultation mémoire**. « **Démence ? Pouvez-vous expliquer à ma mère ?** » reprend **l'aideante**. La **réponse est aussi rapide que la consultation** : « *Maladie dégénérative ou démence vasculaire. Pour confirmer une maladie d'Alzheimer, il faut une ponction lombaire* », répond le **médecin**.

Depuis, **la mère de Christine C.** a changé de **neurologue**. Elle n'a pas souhaité de ponction lombaire pour affiner le diagnostic, mais les explications et les conseils du **nouveau médecin** ont ouvert la porte aux prises en **soins et aux aides** avec **l'adhésion** de la patiente. >>>

1. Les **cinq mots de Dubois**, test pour **l'évaluation de la mémoire épisodique verbale** : *limonade, musée, sauterelle, passoire et camion*.

Témoignage de : MARY, AIDANTE DE SON FILS AUTISTE

1 enfant sur 100 naît « autiste » : un déficit persistant dans la **communication** et les **interactions sociales**, associé d'une part à des comportements, intérêts ou activités répétitifs et restreints, et d'autre part à des **particularités sensorielles**.

Jusqu'en **1996**, la France considérait l'autisme comme un **problème psychologique**, qui devait être géré par les **hôpitaux psychiatriques**.

Depuis, l'autisme est reconnu comme un **handicap** dû à un problème **neurodéveloppemental**. Depuis quelques années (*NDLR : stratégie nationale pour l'autisme 2018-2022*), les **enfants de 0 à 12 ans** concernés par ces troubles peuvent être orientés vers des **Plateformes de Coordination et d'Orientation** (PCO).

Malheureusement, cette organisation n'existe pas encore pour mon fils, **né en 1997**, ce qui a **ralenti sa prise en soins et ses progrès**.



Le **séjour** se passe bien, on signale juste **des tâches sur une échographie transfontanellaire**, mais sans donner de précisions inquiétantes.

Au **l des mois**, le comportement de mon fils ne me semble pas **normal**, je **m'inquiète**, mais le pédiatre pense que c'est mon **inquiétude de maman** qui perturbe mon enfant. La situation s'accentue. Emmanuel a **6 mois**, je consulte en suggérant la présence d'une **pathologie**, le **syndrome de West** (*NDLR : spasmes infantiles, forme rare d'épilepsie du nourrisson*). Le médecin juge à nouveau que c'est mon **inquiétude** qui induit les problèmes de mon fils. Un rendez-vous est pris avec une **pouponnière**.

Le **lendemain de la consultation**, Emmanuel **convulse**, il est hospitalisé et **le syndrome de West est confirmé**. Le médecin dit qu'il n'est pas possible, à ce stade, de savoir quelle sera l'**évolution**.

Pendant **plusieurs années**, les médecins restent dans le flou, suggérant des conséquences mineures, ils se montrent rassurants, mais **l'évolution n'est pas bonne** et les progrès espérés ne sont pas au rendez-vous. Cette incertitude, cette **espérance** toujours déçue, cette crainte du pire confirmée par les faits mais pas par les médecins, ont été sources de **beaucoup d'angoisse**.

C'est seulement à **l'âge de 4 ans** qu'un **neurologue** a posé **le diagnostic de handicap**, de façon claire, sur la base d'un **scanner du cerveau**. A partir de là, il a été possible de construire la vie quotidienne en se basant sur la **réalité**, sans se polariser sur des **espérances d'améliorations illusoires**.

Aujourd'hui, Emmanuel est un **homme polyhandicapé, épanoui et joyeux**. ●



Témoignage de : ANNIE, AIDANTE DE SON FILS POLYHANDICAPÉ

Après une **naissance prématurée à 7 mois et demi de grossesse**, tout se passe apparemment bien : 2,4 kg, tests bons. Le médecin signale tout de même des **pauses cardiaques** pendant **l'accouchement**, qui a eu lieu par **voie basse**. Admission en **néonatalogie** au service des **prématurés**. Nous sommes en **1989**.

> PRÉSENTATION D'UN DISPOSITIF : LES DIFFÉRENTES ÉTAPES DE LA DÉMARCHE DIAGNOSTIQUE SELON DES PROFESSIONNELS

UNE ÉTAPE SENSIBLE PARFOIS DÉTERMINANTE



Dr Girardeau

MÉDECIN COORDONNATEUR DES RÉSIDENCES MUTUALISTES « LES CARREAUX » ET « LES JARDINS DE LA GARENNE »

Il est proposé un **repérage précoce** des **maladies neuro-évolutives** en cas de **plainte cognitive du patient** ou de son **entourage**, ou **d'évènement potentiellement associé à un déclin cognitif** (chute, syndrome confusionnel, accident vasculaire cérébral, etc.).

Les **plaintes** qui doivent **alerter** sont les troubles de la **mémoire avec des oublis**, des **pertes d'objets**, des difficultés à **réaliser les tâches familiaires**, un **manque du mot**, un **retrait de la vie sociale**, un changement de **comportement ou d'humeur**.

Le **dépistage précoce** permet de **mieux accompagner le déclin** attendu des capacités du patient, et de **soutenir** les aidants dans la préparation de l'avenir.

La **première étape** est d'en **parler** à son **médecin généraliste**. La bonne connaissance de son patient lui permet de mieux apprécier **l'évolution des troubles** dans le temps et de **mesurer** leur caractère **occasionnel** ou **récurrent**.

Après un interrogatoire aidé par les constats de l'aide et un examen clinique, le médecin traitant peut effectuer des **tests d'évaluation cognitive** : le **MMS** (*Mini Mental State ou test de Folstein*), un **test de l'horloge**¹ et un test des **5 mots de Dubois**. Cette évaluation demande du temps et peut être confiée à une infirmière formée à sa réalisation. Si ces tests **sont dans la norme**, une **nouvelle évaluation** est **programmée 6 à 12 mois plus tard**.



En cas **d'anomalie persistante**, le médecin cherchera à éliminer une **dépression**, ainsi que des **causes curables** par la réalisation d'un **bilan biologique** (recherche d'une hypothyroïdie, d'une carence en vitamine B12 ou en acide folique, d'une infection...). Il **révisera l'ordonnance** à la recherche d'un médicament qui peut affecter les capacités cognitives, et envisagera, avec l'accord du patient, un **examen morphologique du cerveau** (*IRM cérébrale ou scanner cérébral par défaut*). Il évaluera également les **répercussions** sur les activités de la vie quotidienne.

S'il existe une **suspicion de trouble neurocognitif**, le médecin généraliste peut adresser le patient en **consultation spécialisée** (neurologue ou gériatre), afin qu'un **diagnostic étiologique** soit établi. Le moment jugé le plus opportun est celui où les troubles neurocognitifs commencent à retentir sur les activités de la vie quotidienne.

Sur la base des examens déjà effectués, le médecin spécialiste pourra initier un **suivi**, et préciser **les troubles par un bilan neuropsychologique** avec la réalisation de **tests cognitifs plus poussés**. >>>

Dans les situations où le **diagnostic n'est pas évident**, le médecin spécialiste peut proposer **d'autres examens** : une ponction lombaire et/ou un examen d'imagerie spécifique : un TEP-scan cérébral (*Tomographie par Emission de Positons en utilisant le 18 fluorodésoxyglucose comme traceur*). L'ensemble des arguments recueillis permettent d'aboutir au **diagnostic de maladie d'Alzheimer** dans la majorité des cas.

L'annonce du diagnostic est de la responsabilité du **médecin spécialiste** qui a finalisé la démarche diagnostique. Le **médecin traitant** accompagne cette annonce, présente le plan de soins et d'aides préconisé, et assure sa mise en place en partenariat avec l'équipe pluridisciplinaire qui a établi le diagnostic et avec les structures de coordination.

1. **Le test de l'horloge** est utilisé pour la détection précoce et le suivi des **maladies neuro-évolutives**. Il permet d'apprécier les capacités de visuo-construction, la mémoire, la perception spatiale, les fonctions exécutives.

Références bibliographiques :

- Letrilliart L. Maladie d'Alzheimer : rôle de repérage, d'évaluation initiale et d'orientation du médecin généraliste. NPG Neurologie - Psychiatrie - Gériatrie. déc 2020;20 (120) : 120S19-24.
- Reconnaître les personnes âgées atteintes de démence. La revue Prescrire. Juin 2014, tome 34, n°368, p 437-443.
- Haute Autorité de Santé - Maladie d'Alzheimer et maladies apparentées : diagnostic et prise en charge. Décembre 2011.



Christelle DESIX

PILOTE PROJET PTA 16

Des doutes sur votre mémoire ? Faites le point !

Vous vous plaignez de votre **mémoire** ? Vous avez des difficultés lors de vos activités au quotidien ? Parlez-en à votre **médecin traitant**. La demande peut également émaner des proches lorsqu'ils notent des **changements de comportement** ou des **difficultés intellectuelles** (mémoire, attention, langage etc.). Le médecin orientera alors peut-être vers une **consultation mémoire**.

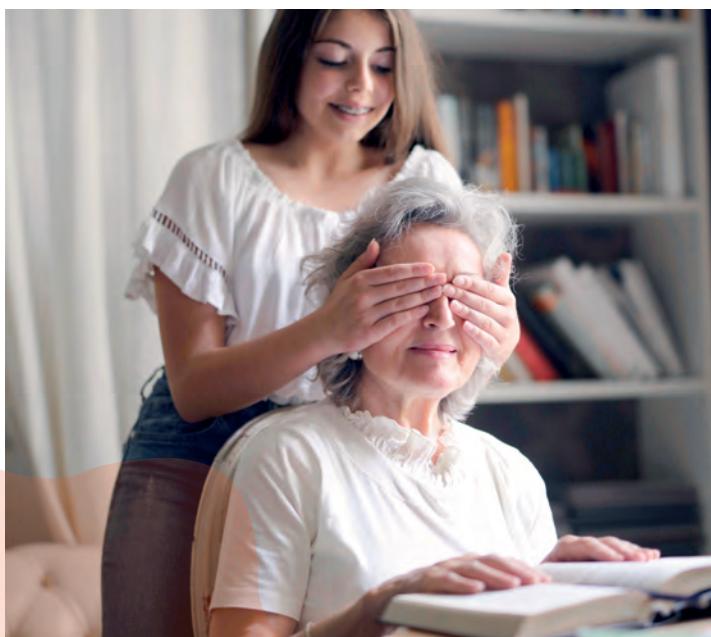
Lors de cette consultation, vous rencontrerez une **équipe pluridisciplinaire** : un médecin gériatre, une psychologue, un neurologue. Ils réaliseront un **bilan** composé de **tests**, d'une **évaluation psychologique** et d'un **examen clinique** (examens biologiques, IRM, etc).

En fonction des résultats, le médecin gériatre pourra vous rassurer si aucune pathologie n'est avérée. Dans le cas contraire, il établira un **diagnostic** et proposera une **prise en charge adaptée** : traitement, orientation vers des structures spécialisées.



En **Charente**, vous pouvez être pris en charge par :

- **Hôpitaux de Grand Cognac**, aux consultations externes - **05 45 80 16 40**
- **Centre Hospitalier Sud Charente**, au service de gériatrie ambulatoire - **05 45 79 45 66**
- **Centre Hospitalier de Confolens**, aux consultations externes - **05 45 84 40 50**
- **Centre Hospitalier de La Rochefoucauld**, à l'Hôpital de Jour (HDJ) - **05 45 67 54 24**
- **Centre Clinical de Soyaux** - **05 45 97 48 18**



Dr Denanot Jollet

PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE MOBILE
GÉRIATRIQUE DE COGNAC (EMG)

La filière **Personnes Âgées des Hôpitaux de Grand Cognac** déploie les activités suivantes :

- Consultations mémoire
- Médecine gériatrique et Lits Identifiés Soins Palliatifs (LISP)
- Soins de suite et réadaptation (SSR)
- Unité de Soins de Longue Durée (USLD)
- Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD) comprenant : des lits d'hébergement permanent et temporaire, deux unités d'hébergement renforcées, un accueil de jour, une Unité d'Hospitalisation Renforcée (UHR), un Pôle d'Activités et de Soins Adaptés (PASA) et une Unité pour Personnes Handicapées Vieillissantes(UPHV).

L'Equipe Mobile de Gériatrie (EMG) a pour mission d'intervenir au **domicile et au sein des EHPAD de l'Ouest Charente**.

Son intervention se fait à la demande du **médecin coordonnateur de l'EHPAD et/ou du médecin traitant**. Les objectifs de l'EMG sont de :

- Procéder à une **évaluation pluridisciplinaire globale** de la personne âgée en vue d'éviter des **hospitalisations à répétition**,
- Proposer des **solutions d'hospitalisation programmées**, évitant ainsi certains passages aux **urgences**,
- **Conseiller** les personnels d'établissements médico-sociaux et les intervenants à domicile dans la **gestion des situations de crise**.

La prise en charge médicale du patient reste sous la responsabilité du **médecin traitant** à domicile ou en EHPAD. L'équipe mobile n'intervient que pour **délivrer des conseils et des avis**. Le médecin généraliste reste le **maître d'œuvre** de la mise en place du plan d'aides proposé.

Cette **équipe** travaille en étroite collaboration avec les **acteurs du maintien à domicile** des personnes âgées :

- Médecins généralistes
- Infirmières libérales
- Plateforme des Aidants
- Plateforme Territoriale d'Appui (PTA)
- Évaluateurs du Conseil Départemental
- Services de soins à domicile et d'hospitalisation à domicile
- Assistantes sociales des Caisses d'Assurance Maladie, du Conseil Départemental, des Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS), des mairies
- Service de portage de repas
- Associations d'aide ménagère
- Infirmières libérales du dispositif Asalée (*action de santé libérale en équipe*) exerçant en coopération avec les Maisons de Santé Pluridisciplinaires
- Équipe GOYA : équipe mobile de psychiatrie de la personne âgée (gérontopsychiatrie). ●



> L'ACCOMPAGNEMENT AVANT ET APRÈS LA POSE DE DIAGNOSTIC

L'Hôpital de jour du Centre Hospitalier de La Rochefoucaud :

PAR BRIGITTE DEVANNEAUX : CADRE DE SANTÉ PARAMÉDICAL

L'Hôpital de jour gériatrique du Centre Hospitalier de La Rochefoucaud propose une **évaluation multidisciplinaire** de la **personne âgée de plus de 60 ans**, et un accompagnement en **réadaptation** lorsque les troubles et fragilités identifiés le nécessitent.

L'accompagnement des **aidants familiaux** est réalisé lors des phases d'évaluation et de réadaptation. Il y a également le temps de la **pose du diagnostic** pouvant faire suite à des **perturbations observées** au quotidien par l'aidant, mais non identifiées : *c'est le temps dans le parcours diagnostique où la maladie est nommée*. C'est le **point de départ** ou une étape dans la prise de conscience d'être aidant.

Ce que l'on conserve parfois de l'annonce du diagnostic : un mot, un nom sur la maladie - **ALZHEIMER**. La violence de cette annonce... Et après ?

Comment **accompagner** au mieux après ce temps d'annonce diagnostique ? Et pourquoi pas un **groupe de paroles** ? Prendre conscience d'être aidant se fait également en participant à des ateliers d'échanges, à des actions de prévention..



L'hôpital de jour accueille des patients sur demande du **médecin traitant** après **solicitation du patient lui-même**, des médecins spécialistes, des différents acteurs médico-sociaux, des associations, des structures médico-sociales, des réseaux...

Les **patients** sont orientés majoritairement pour des :

- Troubles cognitifs (exemple : troubles de la mémoire)
- Troubles de l'équilibre et de la marche
- Antécédents de chutes et leurs conséquences
- Troubles nutritionnels (exemples : diabète et malnutrition)
- Troubles thymiques (exemple : dépression)
- Problèmes psycho-sociaux liés au vieillissement (exemple : isolement)
- Problèmes somatiques (exemple : escarres)

La recherche **d'un maintien à domicile de la personne âgée est favorisée**. Médecin gériatre, Cadre de santé, Neuropsychologue, Infirmier, Aide-Soignant, Assistante sociale, Kinésithérapeute, Ergothérapeute, Psychomotricienne, Diététicienne, Secrétaire sont en **soutien** de ce maintien à domicile.

Les **missions principales** sont : évaluation pluridisciplinaire, diagnostic et suivi, activités de réadaptation, ateliers thérapeutiques dont ateliers mémoire, prévention des chutes, vie au quotidien (conseils d'aménagement de l'environnement, aide aux aidants...). >>>



Centre Hospitalier de La Rochefoucauld, Hôpital de Jour : 55 rue des Halles 16110 LA ROCHEFOUCAULD-EN-ANGOUMOIS

Administration : **05 45 67 54 00** | Hôpital de jour : **05 45 67 54 24** | Fax : **05 45 67 54 23**
Mail : [hj@hôpital-larochefoucauld.fr](mailto:hdj@hôpital-larochefoucauld.fr)

Le service est ouvert du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00.

Présentation de l'*Equipe Spécialisée Alzheimer (ESA)* de la Mutualité Française Charente :

Cette équipe pluridisciplinaire est composée d'une infirmière de coordination, de trois ergothérapeutes et de quatre assistantes de soins en gérontologie (ASG).

1. POUR QUI ?

Ce service s'adresse aux personnes souffrant de la **maladie d'Alzheimer** ou d'une **maladie apparentée** à un stade **débutant** (MMSE supérieur ou égal à 15/30). La maladie doit être diagnostiquée par un gériatre ou un neurologue.

2. COMMENT ?

L'équipe spécialisée Alzheimer intervient :

- Sur **prescription médicale**,
- Pour **12 à 15 séances** de réhabilitation et d'accompagnement sur une période de **3 mois**.

3. où ?

Au **domicile** des personnes

4. LES OBJECTIFS

- **Stimuler les capacités restantes**, afin de maintenir **l'autonomie** dans la vie quotidienne
- **Accompagner** l'entourage.

CONTACT :

Equipe spécialisée Alzheimer, SSIAD (Services de Soins Infirmiers À Domicile) Mutualiste

4 chemin de Frégeneuil • CS 72504 Soyaux
16025 Angoulême Cedex

Téléphone : **05 45 20 51 00**
esa16@domicilemutualiste16.fr



Photo de **Bernard** avec son aimable autorisation pour le partage, « Mise en situation d'une activité cycliste », réalisée par **Alexandre ARCHER** (ergothérapeute de l'ESA de la Mutualité).

Présentation des *Ateliers Carpe Diem* de la Mutualité Française Charente :

Les **ateliers Carpe Diem** ont débuté en **septembre 2020**. Leur objectif est de proposer à un **public jeune** et en **début de maladie** (maladie d'Alzheimer et maladies apparentées) des **activités thérapeutiques** tournées vers **l'extérieur**. Ces ateliers sont destinés aux personnes **résidant en Charente**.

Les séances visent le maintien de **l'autonomie** et de **l'indépendance** au travers d'activités sensorielles, cognitives, motrices, culturelles et de bien-être, comme l'équithérapie, le tennis de table, le basket, des visites culturelles, des ateliers de percussions...

Deux ergothérapeutes encadrent ces ateliers qui sont proposés les **mardis et jeudis**. >>>

CONTACT :

Ateliers Carpe Diem

Elsa Layre :
e.layre@domicilemutualiste16.fr
Mélissa Delon :
m.delon@domicilemutualiste16.fr

Téléphone : **05 45 20 51 00**

Présentation du **dispositif ASALEE** (action de santé libérale en équipe) :

PAR PASCALE SAUZET ET AUDREY FUMERON,
INFIRMIÈRES ASALEE

Le dispositif expérimental ASALEE a été créé **en 2004** afin d'améliorer la prise en charge des **maladies chroniques** en médecine de ville.

Les infirmier(e)s ASALEE travaillent :

- En **équipe** de soins primaires, en **collaboration** avec un ou plusieurs médecins généralistes,
- Mais également en **lien** avec tous les **professionnels** du secteur **médico-social** gravitant autour du patient.

Les **infirmier(e)s ASALEE**, formé(e)s à **l'éducation thérapeutique** du patient, proposent des **actions de prévention, de dépistage et d'éducation** à la santé, et surtout un **accompagnement** du patient et de son entourage lors de consultations individuelles et/ou collectives.

Leurs **domaines d'intervention**, sur la base de protocoles validés par la **Haute Autorité de Santé (HAS)**, sont essentiellement liés au **diabète de type 2**, aux **maladies cardio-vasculaires**, aux **troubles cognitifs**, à la **bronchopneumopathie chronique obstructive** (BPCO). Leurs missions ont évolué au fil du temps pour tenir compte de l'évolution des besoins en santé des patients.

Cet accompagnement, comme le stipule la définition de l'éducation thérapeutique, a pour but **d'aider le patient**, ainsi que sa famille ou les personnes ressources, à **comprendre** la maladie en cause et son traitement, et à maintenir ou améliorer sa **qualité de vie**. L'intervention auprès de l'aideant peut être de l'ordre de **l'information** sur la maladie, de **l'éducation**. Elle peut consister aussi en une **écoute**, un échange, une orientation, le cabinet de l'infirmier(e) devenant un endroit où l'aideant peut se **confier**.



Présentation de **l'Association France Alzheimer** :

Depuis plus de **30 ans**, l'association **France Alzheimer** et **maladies apparentées** s'engage aux côtés des familles, des professionnels du secteur médico-social, des chercheurs, des acteurs institutionnels pour optimiser à court terme **la prise en soins des patients**, et améliorer à long terme **la lutte contre Alzheimer** et ses **maladies apparentées**.

Les actions proposées par l'association France Alzheimer permettent aux **personnes en début de maladie** de bénéficier **d'activités** pour maintenir leurs **capacités cognitives** et leur **socialisation**. Elles jouent aussi un rôle essentiel sur leur **qualité de vie** et **l'estime** qu'elles ont d'elles-mêmes.

Apporter du soutien à l'aideant familial, c'est répondre aux besoins de celui-ci, savoir où il en est dans l'accompagnement de son proche malade. Il n'y a pas une réponse et une seule aux problématiques rencontrées, et chacun doit pouvoir se voir proposer un **soutien adapté** et personnalisé.

Parce que lutter contre la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées passe aussi par une **meilleure prise en soins**, l'association forme les professionnels. **Depuis 1991**, l'Institut France Alzheimer accompagne les structures et les professionnels qu'elles emploient dans leurs missions d'accompagnement des personnes malades en perte d'autonomie. Toutes les formations peuvent être organisées en **inter-entreprises** ou en **intra** (dans vos locaux). >>>

CONTACT :

France Alzheimer Charente

60 route de Saint Jean d'Angély
16710 SAINT YRIEIX SUR CHARENTE

Téléphone : **05 45 67 06 91**
france-alzheimer-charente@orange.fr

Présentation de l'Association France Parkinson :

PAR EDITH BERGER : DÉLÉGUÉE FRANCE PARKINSON POUR LA CHARENTE

Créée en **1984** par le **Professeur Yves AGID**, **France Parkinson** est une **association nationale** avec des délégations départementales, **neurologue** à l'Hôpital de la Pitié-Salpêtrière. Cette association est membre de plusieurs associations de santé représentant les **intérêts des malades** sur le plan européen et **favorisant les échanges** entre les pays.



Ses missions :

- **Créer du lien** entre les malades pour **échanger** et ainsi éviter **l'isolement** face à la maladie de Parkinson ;
- Permettre aux malades et à leurs familles d'être **informés** sur la **maladie** ;
- Faire **entendre** leurs **voix** auprès des **pouvoirs publics** et des **médias** ;
- S'investir dans la **collecte de fonds** afin de **soutenir** des **projets de recherche** dédiés à la maladie de Parkinson ;
- Établir des **partenariats** avec d'autres **associations** localement pour une meilleure **qualité de vie** des malades et de leurs aidants

Ce que trouvent les **adhérents** auprès de **l'association** :

- Écoute
- Connaissance de la maladie
- Lutte contre la solitude
- Compréhension des attitudes « surprenantes » du malade
- Chaleur humaine
- Lien bienveillant
- Non jugement
- Accueil chaleureux
- Partage dans la simplicité
- Échanges enrichissants
- Relations humaines de qualité
- Activités adaptées

Présentation du Réseau Charente SEP (Sclérose En Plaques) :

ACTIONS EN FAVEUR DES **MALADES ATTEINTS DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES ET DES AIDANTS**

Objectifs :

- **Aide** aux **démarches administratives**, montage de **dossiers**, aide aux **courriers**, **contacts téléphoniques**, etc. ;
- **Écoute confidentielle** des malades et des aidants ;
- **Orientation** vers les **services compétents** et vers les **personnes ressources** identifiées ;
- **Entretiens** personnalisés et/ou **groupes de paroles** ;
- **Développement** de **l'entraide** en mettant en relation **malades et aidants** >>>

CONTACT :

Réseau Charente SEP

5 rue du Fourat
16120 CHATEAUNEUF SUR CHARENTE

Animateur du réseau : *M. Christian MAUMOT* : **06 88 30 71 02**

Présentation de l'**Union Nationale de Familles et Amis de Personnes Malades et/ou handicapées psychiques (UNAFAM)** :

L'UN DE VOS PROCHES A DES **TROUBLES PSYCHIQUES** ? **L'UNAFAM** EST LÀ POUR VOUS AIDER

Lorsqu'un proche souffre d'un **trouble psychique** (bipolarité, troubles anxieux, dépression, trouble obsessionnel compulsif - TOC -, schizophrénie...), il est normal d'être parfois **désesparé**. **L'UNAFAM** de la Charente est à **votre écoute**.

Association de **soutien** à l'entourage, nous proposons une écoute téléphonique, un accueil sur rendez-vous et des permanences, un groupe de parole, des formations pour mieux **comprendre la maladie** et mieux **communiquer** avec son proche et une aide dans vos démarches.

Nous sommes des **bénévoles** formés et concernés par la **maladie psychique** d'un proche. Nous offrons un accompagnement par des **pairs** pour briser **l'isolement**, redonner **espoir** et retrouver le **pouvoir d'agir**.

CONTACT :

UNAFAM de Charente

73 Impasse Joseph Niepce, CS 92417, 16024 Angoulême Cedex

Téléphone : **06 07 36 42 21 | 16@unafam.org**
Site : <https://www.unafam.org/charente>



Présentation de la délégation départementale **APF France handicap** de Charente :

PAR **ALEXIS BOIS** : CHARGÉ DE DÉVELOPPEMENT DES ACTIONS ASSOCIATIVES DE LA DÉLÉGATION DÉPARTEMENTALE DE LA CHARENTE

APF France handicap est une **importante organisation** de défense et de représentation des personnes en situation de handicap et de leurs proches.

Reconnue d'utilité publique, elle agit aussi bien pour faire **avancer les politiques nationales** que pour **développer des actions de proximité**, telles que des groupes d'activités, l'organisation de sorties culturelles et de loisirs et la participation à la vie associative locale.

APF France handicap, par son **projet Handi Droits**, permet aussi **l'orientation** et le **conseil juridique** sur les **droits du handicap** (MDPH, accessibilité, inclusion, etc.) pour les personnes en situation de handicap et les aidants.

L'association propose **d'autres services** :

- Une **boutique solidaire** (5 quai du Halage à Angoulême)
- Un **programme d'aide aux projets vacances** pour les personnes en situation de handicap et les aidants (Aides aux Projets Vacances - APV - et Agence Nationale pour les Chèques-Vacances - ANCV)
- Un service de **séjours adaptés** (APF Évasion)
- Un **incubateur de projets** innovants (APF HUB le Lab)
- Un **organisme de formation** (APF Formation)

>>>

Présentation de la **Ligue contre le cancer** :

PAR **EVELYNE COUTY** : SOPHROLOGUE BÉNÉVOLE
À LA LIGUE DE LA CHARENTE

La **Ligue contre le Cancer – Comité départemental Charente** – est la représentation dans ce département de la Ligue contre le Cancer. Cette association **loi de 1901**, à but non lucratif et reconnue d'utilité publique, est le **premier financeur privé et indépendant** de la recherche contre le **cancer**. La Ligue repose sur la générosité du public et sur l'engagement de ses militants.



Grâce à la **générosité** du public, la Ligue agit sur **3 missions principales** :

→ **Financer la recherche en cancérologie.**

En **initiant** et **finançant** des projets de **recherche**, la Ligue suscite des **avancées importantes** dans le traitement et la **qualité de vie** des personnes malades. La recherche en **oncologie** que nous soutenons concerne différents pôles : la recherche fondamentale, la recherche clinique, la recherche épidémiologique et les sciences humaines et sociales.

→ **Informier, sensibiliser, prévenir pour lutter efficacement contre le cancer.**

La Ligue communique régulièrement sur les **bienfaits** d'une hygiène de vie adaptée, sur les **facteurs de risque** et sur l'importance des programmes de **dépistages** organisés. Nous agissons pour le respect ou le renforcement des lois et des réglementations visant à interdire la **diffusion de produits industriels nuisibles à la santé**.

→ **Améliorer la qualité de vie des personnes malades et de leurs proches.**

Pour agir **au plus près** des personnes fragilisées par le cancer, nous instaurons un **ensemble de services** dans **chaque département** :

- Soutien financier, accès aux prêts bancaires,
- Activité physique adaptée (APA),
- Aide psychologique,
- Visite de malades,
- Et de nombreux ateliers de bien-être, entre autres sophrologie, do-in, réflexologie plantaire, ateliers diététiques, hypnose, cohérence cardiaque, yoga du rire, tennis de table, golf, tir à l'arc, canoë-kayak, escrime, aviron... >>>



Présentation de France Assos Santé :

Forte d'une mission officiellement reconnue par son inscription dans le **Code de la santé publique** via la loi du 26 janvier 2016, **France Assos Santé** a été créée en **mars 2017** à l'initiative de **72 associations nationales fondatrices**, en s'inscrivant dans la **continuité d'une mobilisation** de plus de 20 ans pour construire et faire reconnaître une **représentation des usagers inter-associative** forte.

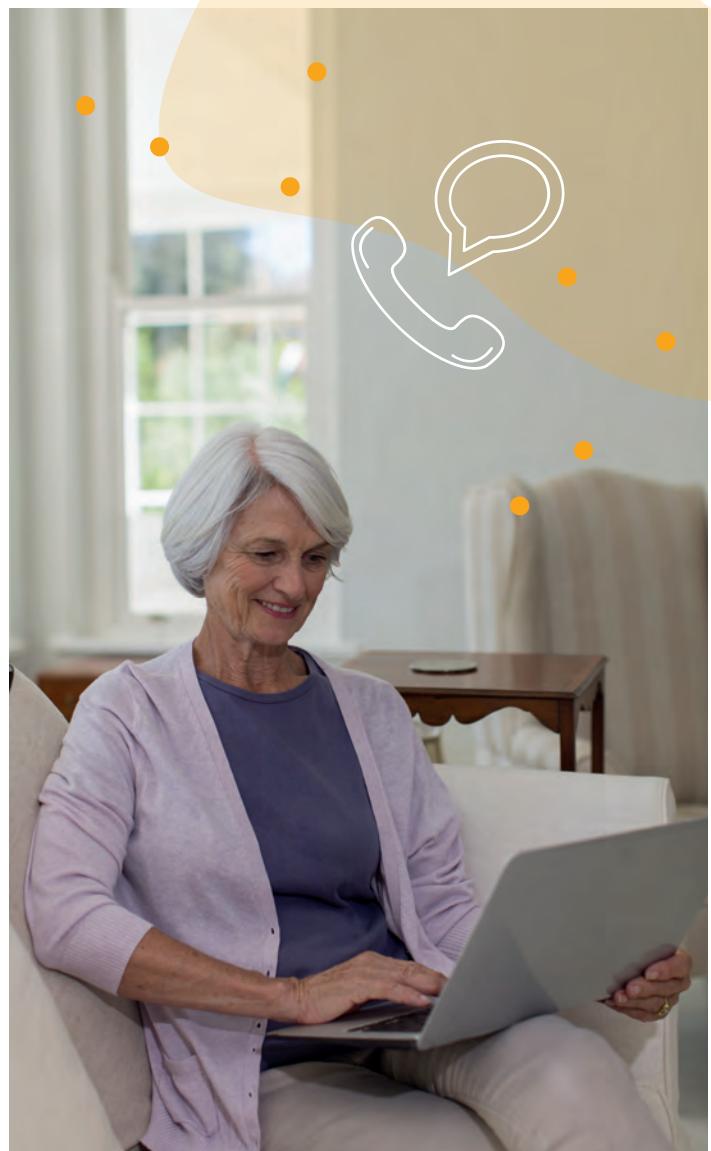
« Notre volonté est ainsi de permettre que s'exprime la **vision** des usagers sur les **problématiques de santé** qui les concernent au premier chef, par une voix puissante, audible et faisant la synthèse des différentes sensibilités afin de toujours viser au plus juste de **l'intérêt commun.** »

CONTACT :

France Assos Santé Nouvelle-Aquitaine

Président : M. Patrick CHARPENTIER
4, Avenue de la Révolution 87 000 LIMOGES

Téléphone : **05 55 09 59 98**
Mail : nouvelle-aquitaine@france-assos-sante.org
Site : nouvelle-aquitaine.france-assos-sante.org



Autres associations :



- **Alliance Maladies rares** : projet « Compagnons maladies rares » : travailleurs pairs de proximité pour les familles concernées par une **maladie rare en région NouvelleAquitaine**

- **ADAPEI Charente** : association départementale de **parents et d'amis des personnes handicapées mentales** (anciennement Association Départementale des Amis et Parents d'Enfants Inadaptés) affiliée à **l'UNAPEI**

- **Entre parent'aide** : association **d'entraide et de soutien aux familles d'enfants autistes** (et troubles apparentés) en Charente ●

> AGENDA, APPEL À NOUS REJOINDRE

TRIMESTRIEL : MARS / AVRIL / MAI · 2022



ATELIERS ASEPT CHARENTE

Vous avez **plus de 55 ans**, vous souhaitez préserver votre **capital santé** et votre **qualité de vie**? **L'ASEPT** (*Association de Santé, d'Éducation et de Prévention sur les Territoires*), en partenariat avec les régimes de retraite, vous propose de participer à :

- Des animations :** Pièces de théâtre, théâtre-forum, conférences, réunions de prévention qui sont l'occasion d'apporter une information générale sur **les clefs du bien vieillir** et de présenter les **ateliers d'éducation à la santé** proposés par l'ASEPT. **Ces manifestations sont gratuites.**

- Des ateliers collectifs d'éducation à la santé :** Construits par thématique, complémentaires les uns des autres dans la perspective de vous proposer un **parcours** abordant l'ensemble des dimensions du **bien vieillir**. Ils se déroulent **hebdomadairement** par **groupes de 10 à 12 personnes**. Prix : **20 € par personne** pour un cycle d'ateliers.

Prochaine représentation en 2023

PIÈCES DE THÉÂTRE « UNE NOUVELLE SAISON » :

Animées par la Compagnie « Vol de Nuit »

A travers des scènes humoristiques et musicales impliquant des seniors, ces spectacles visent à donner un regard positif sur l'avancée en âge et la promotion de la santé et à faire connaître les actions collectives de prévention.



THÉÂTRE FORUM « POINT D'APPUI » :

Animée par la Compagnie « Entrée de jeu »

A travers différentes scènes de quelques minutes, les comédiens abordent les problématiques comme les troubles de la mémoire, l'isolement psychologique, la fatigue des aidants... S'en suit alors un dialogue avec les spectateurs pour savoir ce qu'ils auraient fait dans cette situation. Le but est de dédramatiser les situations avec humour, tout en traitant de sujets forts.

RUFFEC **Mardi 10 mai à 14h30**

CONFÉRENCES « VOTRE SANTÉ PRÉSERVÉE, IL EST TEMPS D'Y PENSER ! » :

Informations et échanges avec un **professionnel** de **santé** autour des clefs du **bien vieillir**. Présentation des ateliers de prévention santé de l'ASEPT avec **possibilité de s'y inscrire**.

MERPINS **Jeudi 03 mars à 14h30**





ATELIERS EN PRÉSENTIEL :

Modifications possibles en fonction de l'évolution de la situation sanitaire

ATELIERS VITALITÉ : Plusieurs ateliers thématiques (alimentation, sommeil, bien-être...) pour entretenir votre capital santé et maintenir votre qualité de vie. Cycle de 6 séances de 2h30 + 1 séance bilan

CHALAIS

- ⌚ Les mercredis du **26 janvier** au **02 mars** (*bilan le 01 juin*)
De **14h à 16h30**

BARBEZIEUX

- ⌚ Les jeudis du **10 février** au **17 mars** (*bilan le 09 juin*)
De **09h30 à 12h**

BONNES

- ⌚ Les mercredis du **09 mars** au **13 avril** (*bilan le 06 juillet*)
De **14h30 à 17h**

MERPINS

- ⌚ Les mardis du **05 avril** au **17 mai** (*bilan le 06 septembre*)
De **09h30 à 12h**



ATELIERS MÉMOIRE « PEPS EURÊKA » :

Des exercices ludiques et conviviaux pour stimuler votre mémoire et votre concentration. Cycle de 11 séances de 2h30 + 1 séance bilan

ROUILLAC

- ⌚ Les mercredis du **19 janvier** au **30 mars** (*bilan le 15 juin*) • De **09h30 à 12h**

LINARS

- ⌚ Les jeudis du **03 février** au **28 avril** (*bilan le 30 juin*) • De **09h30 à 12h**

BARBEZIEUX

- ⌚ Les mardis du **01 février** au **19 avril** (*bilan le 28 juin*) • De **09h30 à 12h**

OBJECTIF ÉQUILIBRE : Des conseils et des techniques pour vous aider à garder votre équilibre en toutes circonstances. Cycle de 12 à 15 séances d'1h00

ISLE D'ESPAGNAC | ANGOULÈME | MASSIGNAC

- ⌚ Dates et horaires à définir

ROUILLAC

- ⌚ Les mercredis du **02 février** au **25 mai** De **09h30 à 10h30**

JARNAC

- ⌚ Les mardis du **01 février** au **24 mai** De **14h50 à 15h50**

TOUVÉRAC

- ⌚ Les lundis du **21 mars** au **11 juillet** De **09h à 10h**



NUTRITION SANTÉ SÉNIORS : Des ateliers pour vous informer sur les **effets de l'alimentation** sur la santé et améliorer votre qualité de vie par le « *bien manger* ». Cycle de **9 séances de 2h00**

 **BELLEVIGNE**

 Les **mardis du 01 mars au 21 juin** (bilan le 13 septembre)
De **10h à 12h**

 **LACHAISE**

 Les **mardis du 08 mars au 03 mai** (bilan le 05 juillet)
De **10h à 12h**

 **MERPINS**

 Les **mercredis du 06 avril au 01 juin** (bilan le 29 juin)
De **10h à 12h**

ATELIERS « CAP BIEN-ÊTRE » : Des conseils et des techniques pour **gérer son stress** dans la vie quotidienne. Cycle de **04 séances de 2h30**

 **ISLE D'ESPAGNAC**

 Les **vendredis du 08 avril au 20 mai** (bilan le 10 juin)
De **09h30 à 12h**

 **RUFFEC**

 Les **mardis du 24 mai au 21 juin** (bilan le 20 septembre)
De **09h30 à 12h**



LE SOMMEIL DE A À Z : Des ateliers pour comprendre le fonctionnement du **sommeil**, connaître les **différentes pathologies liées au sommeil**, adopter des comportements favorables pour un **meilleur sommeil**. Cycle de **6 séances de 2h30**

 **BARBEZIEUX**

 Les **jeudis du 03 mars au 14 avril** (bilan le 16 juin)
De **14h à 16h30**

 **BAIGNES**

 Les **lundis du 04 avril au 23 mai** (bilan le 27 juin)
De **14h à 16h30**

VERS UN HABITAT FACILE À VIVRE :

Mieux **repérer et connaître les dangers** présents à votre **domicile** et adapter votre habitat pour en faire un **lieu plus sûr**. Cycle de **05 séances de 3h00 + 1 séance bilan**

 **CHALAISS**

 Les **jeudis du 10 mars au 14 avril** (bilan le 16 juin) • De **09h à 12h**

SANTÉ VOUS BIEN AU VOLANT :

L'avancée en âge a une incidence sur la **conduite**. Adoptez les bons réflexes pour une **conduite en toute sécurité**. Cycle de **3 séances de 2h00**.

 **ISLE D'ESPAGNAC • Avril***
BARBEZIEUX • Mai/Juin*

*Dates et horaires à dé nir

ATELIERS « PRÉSERVONS-NOUS » :

Des conseils et des techniques pour **prendre du temps pour soi** et adopter de **bonnes postures** au quotidien. Des outils utiles pour les aidants et futurs aidants. Cycle de **5 séances de 2h30**

 **ECHALLAT**

 Les **mardis du 01 mars au 29 mars** (bilan le 31 mars) • De **14h à 16h**

NUTRI'ACTIV

Comment associer de bonnes **habitudes alimentaires** avec la pratique d'une **activité physique** régulière Cycle de **6 séances de 2h30**.

 **ECHALLAT**

 Les **jeudis du 07 avril au 19 mai** (bilan le 08 septembre) • De **09h30 à 12h**

Bienvenue à la retraite :

Des conseils pour appréhender positivement cette **nouvelle étape**, adopter des **comportements favorables** à la santé, créer des **liens**, faire émerger de **nouveaux projets, de nouvelles envies de la vie**. Cycle de **3 séances de 3h00** (atelier 1 la 1ère semaine - ateliers 2 et 3 la semaine suivante sur une même journée + repas)

FORMATIONS GESTES QUI SAUVENT PSC1 :

La meilleure chance de survie d'une victime, **c'est la personne qui se trouve à ses côtés** lorsque survient un accident. D'où l'importance de l'apprentissage des **gestes qui sauvent**. **1 journée de formation** validée par la remise de **l'attestation PSC1**.

*Dates et lieux à dé nir

ATELIERS ASEPT CHARENTE

ATELIERS AUTONOMIE NUMÉRIQUE : Appréhender sereinement l'utilisation de **l'outil informatique**, savoir s'informer, communiquer en ligne, réaliser les **démarches administratives en ligne**. Cycle de **10 séances de 2h00**

ISLE D'ESPAGNAC

⌚ Les vendredis du **11 mars au 13 mai** (bilan à définir)
De **10h à 12h**

MERPINS

⌚ Les jeudis du **24 mars au 19 mai** (bilan à définir)
De **10h à 12h**

**Mars 2022**

L'Agenda est susceptible d'être modifié en fonction de l'évolution de la situation sanitaire.

01**ATELIER DE PRÉVENTION**

Ateliers collectifs de prévention de la santé des aidants pour les + de **60 ans**

€ 5 euros**08**

📍 Résidence Les Girandières COGNAC

15

📞 LE CASA : **05 45 32 43 17** ⏰ De **14h à 16h**

01**ATELIER CONNECT AIDANT**

"Comment se détacher du sentiment de culpabilité ?"

📍 Par téléphone

⌚ De **18h30 à 19h30**

📞 Inscription **obligatoire** : **01 84 72 94 70** ou par mail : inscription.ateliers@avecnosproches.com

03**PERMANENCE UDAF DE LA CHARENTE**

Permanence assurée par le Service Médiation familiale • *Sur rendez-vous*

📍 Maison de LÉA

⌚ De **10h à 12h30**

📞 Jeanne SYLLA : **06 21 72 98 75**
jeanne.sylla@udaf16.org

**Tous les jeudis****SOINS BIEN-ÊTRE - CASA • Sur Rendez-vous**

📍 Cabinet VOITHEIA à CHERVES RICHEMONT

📞 Hélène MOUILLAC : **06 67 79 42 68**

04

GROUPE DE PAROLES ET D'ÉCHANGES SOUTIEN AUX AIDANTS • Accès gratuit

A l'attention des aidants de proches atteints de **maladie d'Alzheimer** ou **maladie apparentée** diagnostiquée et vivant à domicile. Il peut vous guider dans la compréhension de la maladie, l'accompagnement au quotidien.

→ Animé par une **psychologue** missionnée par le Conseil départemental et **deux professionnels** de l'hôpital de jour gériatrique du Centre Hospitalier de La Rochefoucauld. Selon le thème, un **professionnel expert du CH sera présent**.

- Dans les locaux mis à disposition par l'Hôpital de Jour du CENTRE HOSPITALIER de La Rochefoucauld.

De **14h à 16h30**

Renseignements : Secrétariat de l'Hôpital (du lundi au vendredi de 9h à 17h) - Tél : **05 45 67 54 24**
Mail : **b-devanneaux@ch-larochefoucauld.fr**
hdj@ch-larochefoucauld.fr

09

SOINS BIEN-ÊTRE

Projet "Parcours bien-être" de la Maison de LEA

16

Maison de LÉA

23

Hélène MOUILLAC : **06 67 79 42 68**

09

SOINS BIEN-ÊTRE

Projet "Parcours bien-être" avec le CASA • **Sur RDV**

16

Maison de LÉA

23

Hélène MOUILLAC : **06 67 79 42 68**

09

ATELIER CONNECT AIDANT

"Préserver une relation de qualité dans la relation d'aide" • **Inscription obligatoire**

Par téléphone

De **18h à 19h**

Inscription : **01 84 72 94 70** ou par mail : **inscription.ateliers@avecnosproches.com**

10

ATELIER CONNECT AIDANT

En partenariat avec Silver Fourchette "Prendre soin de soi par l'alimentation" • **Inscription obligatoire**

Par téléphone

De **14h à 15h15**

Inscription : **01 84 72 94 70** ou par mail : **inscription.ateliers@avecnosproches.com**

11

ATELIER DE PRÉVENTION

Ateliers collectifs de prévention de la santé des aidants pour les + de **60 ans**

5 euros

18

Résidence La Canopée ISLE D'ESPAGNAC

25

LE CASA : **05 45 32 43 17** De **15h à 17h**

16

MA MAISON A'VENIR

43 Avenue Victor Hugo à COGNAC

De **10h à 12h30** et de **13h30 à 17h**

Emmanuel EMERY : **06 75 79 05 09**

17

ATELIER CONNECT AIDANT

"Renoncements et pertes" • **Inscription obligatoire**

Par téléphone

De **18h30 à 19h30**

Inscription : **01 84 72 94 70** ou par mail : **inscription.ateliers@avecnosproches.com**

21

ATELIER CONNECT AIDANT

"Développer la bienveillance envers soi" • **Inscription obligatoire**

Par téléphone

De **18h à 19h**

Inscription : **01 84 72 94 70** ou par mail : **inscription.ateliers@avecnosproches.com**

24

MA MAISON A'VENIR

Parking des jardins éphémères à SAINT FRAIGNE

De **10h à 12h30** et de **13h30 à 17h**

Emmanuel EMERY : **06 75 79 05 09**

26

CAFÉ DES AIDANTS DE L'ANGOUMOIS

Thème : Comment maintenir le lien social ? | Organisé par la plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente et animé par une psychologue et une coordonnatrice • **Accès libre et gratuit**

Maison de LÉA • Gond Pontouvre

De **10h à 11h30**

Renseignements : **06 02 11 45 78**

30

MA MAISON A'VENIR

Place du champ de foire à
NANTEUIL EN VALLEE

De **10h à 12h30** et de **13h30 à 17h**

Emmanuel EMERY : **06 75 79 05 09**

21

ATELIER CONNECT AIDANT

"Parentalité et situation d'aide" • *Inscription obligatoire*

Par téléphone

De **18h à 19h**

Inscription : **01 84 72 94 70** ou par **mail** :
inscription.ateliers@avecnosproches.com

Avril 2022

L'Agenda est susceptible d'être modifié en
fonction de l'évolution de la situation sanitaire.

01

ATELIER COLLECTIF • LE CASA

Ateliers collectifs **d'activités physiques** adaptées,
sophrologie et **nutrition** + initiation aux **transferts**
sécuries avec kiné (**11 séances en tout**)

15

Centre Social et Culturel (CSC) de Barbezieux

De **14h à 16h** LE CASA : **05 45 32 43 17**

04

ATELIER COLLECTIF • LE CASA

Ateliers collectifs **d'activités physiques** adaptées,
sophrologie et **nutrition** + initiation aux **transferts**
sécuries avec kiné (**11 séances en tout**)

11

Résidence Les Girandières à COGNAC

De **14h à 16h** LE CASA : **05 45 32 43 17**

06

SOINS BIEN-ÊTRE

Projet "Parcours bien-être" de la Maison de LEA

13

Maison de LÉA

De **13h à 18h30**

Hélène MOUILLAC : **06 67 79 42 68**

01

MA MAISON A'VENIR • RESANTE VOUS

8 place de l'église à FOUQUEURE

De **10h à 12h30** et de **13h30 à 17h**

Emmanuel EMERY : **06 75 79 05 09**

Le 4 Avril**OUVERTURE DE L'ACCUEIL DE JOUR
DE L'EHPAD FONT DOUCE**

Pour information, cet accueil de jour sera organisé
sur **la base de journées à thèmes**, en alternance
avec l'accueil de jour de **Beaulieu**. Un flyer est en
cours de finalisation et une communication à
grande échelle sera réalisée d'ici-là.

06

SOINS BIEN-ÊTRE

Projet "Parcours bien-être" avec le CASA • **Sur RDV**

13

Maison de LÉA

De **13h à 18h30**

Hélène MOUILLAC : **06 67 79 42 68**

07

PERMANENCE UDAF DE LA CHARENTE • Permanence assurée par le Service Médiation familiale • **Sur RDV**

Maison de LÉA

De **10h à 12h30**



Jeanne SYLLA : **06 21 72 98 75** • **jeanne.sylla@udaf16.org**

07

SOINS BIEN-ÊTREAvec le CASA • *Sur Rendez-vous*

14

📍 Cabinet VOITHEIA à CHERVES RICHEMONT

📞 Hélène MOUILLAC : **06 67 79 42 68**

08

GROUPE DE PAROLES ET D'ÉCHANGES SOUTIEN AUX AIDANTS • Accès gratuit

A l'attention des aidants de proches atteints de **maladie d'Alzheimer** ou **maladie apparentée** diagnostiquée et vivant à domicile. Il peut vous guider dans la compréhension de la maladie, l'accompagnement au quotidien.

→ Animé par une **psychologue** missionnée par le Conseil départemental et **deux professionnels** de l'hôpital de jour gériatrique du Centre Hospitalier de La Rochefoucauld. Selon le thème, un **professionnel expert du CH sera présent**.

📍 Dans les locaux mis à disposition par l'Hôpital de Jour du CENTRE HOSPITALIER de La Rochefoucauld.

🕒 De **14h à 16h30**

📞 Renseignements : Secrétariat de l'Hôpital (du lundi au vendredi de 9h à 17h) - Tél : **05 45 67 54 24**
Mail : **b-devanneaux@ch-larochefoucauld.fr**
hdj@ch-larochefoucauld.fr

15

ESPACE BIEN-ÊTRE

Créer mon espace de bien-être personnel à la maison

📍 Maison de LEA

🕒 De **14h à 15h30**

📞 Chloé QUINTEROS (*coordinatrice de la Maison de LEA*) : **06 22 61 80 62**

19

MA MAISON A'VENIR

• (date à confirmer)

📍 Place de la mairie à CHARME

🕒 De **10h à 12h30** et de **13h30 à 17h**

📞 Emmanuel EMERY : **06 75 79 05 09**

30

CAFÉ DES AIDANTS DE L'ANGOUMOIS

Thème : **Les richesses de la relation d'aide** | Organisé par la plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente et animé par une psychologue et une coordonnatrice • **Accès libre et gratuit**

📍 Maison de LÉA • Gond Pontouvre

🕒 De **10h à 11h30**

📞 Renseignements : **06 02 11 45 78**



i **Information**

17 ches-repère pour aider à identifier **les types de solutions de répit** existants :

- Relai et soutien à domicile
- Relai et soutien à l'extérieur du domicile
- Vacances
- Relai et soutien la nuit
- Partager et échanger
- Informations et ressources



Ce guide a été réalisé par la **Direction générale** de la cohésion sociale avec l'appui de plusieurs associations, dont **l'Unaf**. A destination des **professionnelles et des aidants familiaux**, il a pour objectif d'informer sur les **diverses solutions de répit** existantes pour les aidants familiaux, ainsi que sur les structures et organismes à contacter. Chaque fiche est **illustrée** d'exemples concrets d'offre de répit.



A retrouver sur www.solidarites-sante.gouv.fr

Mai 2022

L'Agenda est susceptible d'être modifié en fonction de l'évolution de la situation sanitaire.

02

09

ATELIER COLLECTIF • LE CASA

16

23

Ateliers collectifs d'activités physiques adaptées, sophrologie et nutrition + initiation aux transferts sûres avec kiné (11 séances en tout)

30

Résidence Les Girandières à COGNAC

06

08

13

20

24

Centre Social et Culturel (CSC) de BARBEZIEUX

De 14h à 16h

LE CASA : 05 45 32 43 17

04

11

SOINS BIEN-ÊTREAvec le CASA • *Sur Rendez-vous*

18

25

Maison de LÉA

De 13h à 14h et de 16h15 à 18h

Hélène MOUILLAC : 06 67 79 42 68



05

PERMANENCE UDAF DE LA CHARENTEPermanence assurée par le Service Médiation familiale • *Sur rendez-vous*

Maison de LÉA

De 10h à 12h30

Jeanne SYLLA : 06 21 72 98 75
jeanne.sylla@udaf16.org

06

13

20

27

SOINS BIEN-ÊTREAvec le CASA • *Sur Rendez-vous*

Cabinet VOITHEIA à CHERVES RICHEMONT

Hélène MOUILLAC : 06 67 79 42 68

Du 11 au 26 Mai

Renseignements LE CASA : 05 45 32 43 17

FORMATION À LA COMMUNICATION SENSORIELLE NON-VERBALE

Répartie sur un cycle de 6 séances de 2 heures pour les nouveaux aidants (suite 3 séances en Juin)

€ **Gratuit**

GRAND ANGOULÈME à la Maison de LEA

Cabinet VOITHEIA, 24 rue de l'église
16370 CHERVES RICHEMONT

Les mercredis de 14h à 16h les 11, 18 et 25 Mai

Les jeudis de 14h à 16h les 12, 19 et 26 Mai

20

GROUPE DE PAROLES ET D'ÉCHANGES SOUTIEN AUX AIDANTS • Accès gratuit

A l'attention des aidants de proches atteints de maladie d'Alzheimer ou maladie apparentée diagnostiquée et vivant à domicile. Il peut vous guider dans la compréhension de la maladie, l'accompagnement au quotidien.

→ Animé par une psychologue missionnée par le Conseil départemental et deux professionnels de l'hôpital de jour gériatrique du Centre Hospitalier de La Rochefoucauld. Selon le thème, un professionnel expert du CH sera présent.

Dans les locaux mis à disposition par l'Hôpital de Jour du CENTRE HOSPITALIER de La Rochefoucauld.

De 14h à 16h30

Renseignements : Secrétariat de l'Hôpital (du lundi au vendredi de 9h à 17h) - Tél : 05 45 67 54 24
Mail : b-devanneaux@ch-larochefoucauld.fr
hdj@ch-larochefoucauld.fr

21

CAFÉ DES AIDANTS DE L'ANGOUMOIS

Thème : Quel soutien peut apporter la famille et l'entourage proche ? | Organisé par la plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente et animé par une psychologue et une coordonnatrice • **Accès libre et gratuit**

Maison de LEA • Gond Pontouvre

De **10h à 11h30**

Renseignements : **06 02 11 45 78**

Formations Maison de LEA

Chloé QUINTEROS : **06 22 61 80 62**

FORMATIONS DES AIDANTS

Maison de LEA

Les **lundis 09, 16, 23 et 30 Mai**
De **14h à 17h**

DÉCOUVERTE DU LAND ART

(Atelier avec Maïté)

Maison de LEA

Le **vendredi 20 Mai**
De **14h à 16h30**

FORMATION APPRIVOISER MES ÉMOTIONS :

Un atelier **participatif**, où vous pourrez appréhender les grandes notions de la **Communication Non violente**, quelques clefs pour des relations plus apaisées

Maison de LEA

Les **vendredis 06, 13 et 20 Mai**

FORMATION CSNV

Formations en **Communication Sensorielle Non verbale** animées par Hélène Mouillac

Maison de LEA

Les **vendredis 11, 18 et 25 Mai**

Permanences France Alzheimer Charente

Les **mardis et jeudis de 10h à 13h et de 14h à 17h**

60 Route de Saint Jean d'Angely (bâtiment ADMR)
16710 Saint Yriex sur Charente

Les **lundis de 14h à 17h**

À l'unité gérontologie de l'hôpital de Barbezieux

Autres informations

- Halte Relais une fois par mois, le **3ème lundi** à la salle des fêtes de Reignac
- Rencontre aidants, le **2ème jeudi de chaque mois de 16h15 à 18h**, rue de l'Ordaget à Ruffec
- **Rencontre sur rendez-vous à Cognac**
- **Des groupes de paroles et des formations des aidants sont à venir !**

Daniele VEDRENNE : **05 45 67 06 91**

France Parkinson

Renseignements au : **06 09 60 37 07** • comite16@franceparkinson.fr

PROGRAMME ENTR'AIDANTS :

Dans le cadre de notre **programme Entr'aideants**, nous proposons des **ateliers Gym** se déroulant chaque **semaine sur 3 sites en Charente** : Angoulême, Cognac et Excideuil.

Chaque mois, des groupes d'échanges sont également organisés pour les aidants adhérents et aux personnes qu'elles accompagnent en simultané. Les deux groupes sont animés par des psychologues. **Ainsi chacun à son espace de parole.**

Les vendredis 1, 8, 15, 22, 29 et le 6 Mai**ATELIERS TABLETTE**

Maison de LEA

Edith BERGER : **06 09 60 37 07**

Les 13, 20 et 27 Mai

Châteaubernard

i ATELIERS TABLETTE NUMÉRIQUE*

PERFECTIONNEMENT

- 📍 Montbron ————— 🕒 Du **3 Mars au 7 Avril**
- 📍 Saint Amant de Boixe ————— 🕒 Du **10 Mars au 17 Avril**
- 📍 Rochefoucault ————— 🕒 Du **17 Mai au 21 Juin**

INITIATION

- 📍 Roumazieres ————— 🕒 Du **6 Mai au 10 Juin**



Participation de **12 euros** pour les **6 séances**, le reste est pris en charge par le Conseil Départemental de la Charente.



Contact Maison de LEA :
(Marie-Fanny) : **06 52 89 45 33**

i FORMATION SOMMEIL**

- 📍 Touverac ————— 🕒 Du **24 Février au 1 Avril**

* **Formation Tablette (initiation)** dans le **Cognacais** en **Mai-Juin** (dates non déterminées) /

** **Formation Sommeil** dans le **Cognacais**, le **Confolentais** et à **Vouzan** en **Mai-Juin** (dates non déterminées)

Tous les mercredis de Mars à Mai

DANSE

🕒 De **10h à 11h**

- 📍 Centre de danse de Philippe Moreau , Zone des Avenauds au Gond Pontouvre



Tous les mardis de Mars à Mai

- 📍 Salle des fêtes de REIGNAC

Tous les jeudis de Mars à Mai

PING ALZHEIMER (PING PONG)

- 📍 74 rue de la trésorière à Angoulême

🕒 De **10h à 11h**



Au printemps, 1 séance tous les 15 jours

HORTITHÉRAPIE

En partenariat avec **Les Jardins d'Isis**, création d'un **jardin de plantes médicinales**. Activité gratuite proposée pour les aidants et les aidés et les résidents de l'**EHPAD**. Par l'**association France Alzheimer**

- 📍 l'EHPAD BEAULIEU (Angoulême)

📞 Martine LINTINGRE : **06 51 85 87 04**



Et n'oublions pas...

ATELIERS CARPE DIEM Pour les personnes âgées de 50 à 79 ans, atteintes d'une maladie neuro-évolutive.

-  Dans les locaux de la **Mutualité Française Charente à Angoulême**  Les mardis et jeudis de 9h30 à 16h30
-  **15€ pour la journée (repas compris)** ou **5€ la demi-journée**  Elsa Layré, Ergothérapeute : e.layre@domicilemutualiste16.fr
Mélissa Delon, Ergothérapeute : m.delon@domicilemutualiste16.fr

SOINS DE BIEN-ÊTRE PERSONNALISÉS POUR LES AIDANTS CHARENTAIS DE PLUS DE 60 ANS

Les soins sont pratiqués par une Infirmière D.E. spécialisée et Reiki-thérapeute

-  **10 euros le soin**  Jusqu'à **4 soins** par aidant  Sur RDV, contactez Hélène MOUILLAC : **06 67 79 42 68**

ASPROS : GROUPE DE PAROLES DE SOUTIEN AUX AIDANTS • Co-animé avec le CASA

-  Les rencontres ont lieu à **l'ASProS**,
12 Bld Léon Blum à SOYAUX  Aura lieu tous **les 2 mois**
(les dates sur 2022 restent
à programmer)
-  Pour tout renseignement joindre
l'ASProS au 05 45 94 86 67.

UNE DÉMARCHE MONALISA TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

Vous avez envie de parler, voir du monde, échanger ? Des équipes citoyennes s'engagent pour vous et avec vous.

-  Appelez-les au **05 45 37 33 33**

ESPACE NUMÉRIQUE DU SUD CHARENTE

Mis à la disposition de la population, sur rendez-vous, pour accompagner les usagers dans l'utilisation des outils numériques pour les démarches en ligne ainsi que pour toute utilisation professionnelle, personnelle et de loisirs, dans les lieux suivants :

-  La Parenthèse à Montmoreau • L'Annexe à Villebois • PNM
(Pôle Numérique Mobilité) au château de Barbezieux.

-  Pour tout renseignement,
appeler le : **05 45 97 82 03**

UDAF/CAF

Guide pratique pour aider à rendre la société plus inclusive vis-à-vis des personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer : Bâtir une société inclusive. Conseils, fiches-pratiques et étapes clés pour élaborer un projet à visée inclusive pour et avec les personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer.

-  Plus de renseignements sur le **site de la fondation Médéric Alzheimer**

-  **Lien sur des témoignages d'aidants** réalisés par la CAF : <https://viesdefamille.streamlike.com> > "les proches aidants ont aussi besoin d'aide"

L'Ajpa (allocation journalière du proche aidant) peut être versée aux **personnes qui arrêtent de travailler ponctuellement ou réduisent leur activité** pour s'occuper d'un proche en situation de handicap ou de perte d'autonomie d'une particulière gravité. >>>

MOUVIBUS • Présent sur le territoire du Grand Angoulême élargi, Mouvibus assure la mobilité des aidants

 **05 45 95 74 22**

 115 rte Vars, 16160 GOND PONTOUVRE

ÉCOUTE, ÉCHANGE ET PARTAGE AVEC L'ASSOCIATION "AVEC NOS PROCHES"

 Un numéro unique : **01 84 72 94 72** • contact@avecnosproches.com  Disponible **7j/7 de 8h à 22h**

FRANCE ALZHEIMER CHARENTE • ATELIER DE DANSE

 Salle de danse Philippe Moreau - Zone des Avenauds • 16160 GOND PONTOUVRE.

 Tous les **mercredis de 10h à 11h**

 Renseignements auprès de Martine LINTINGRE : **06 51 85 87 04**

ACCOMPAGNEMENT JURIDIQUE DANS LES MALADIES RARES NEUROLOGIQUES

Proposé par la filière de santé maladies rares BRAIN TEAM en collaboration avec JURIS SANTE.

Soutien personnalisé alliant information juridique et accompagnement à destination des patients et proches aidants concernés par les maladies rares neurologiques.

 Permanence téléphonique : **09 80 80 10 81**  De **9h à 18h**

LE CASA • PERMANENCE TÉLÉPHONIQUE • **05 45 32 43 17** Tous les **mercredis après-midi**

 Maison de L.E.A = 20 impasse de la Valenceaude • 16160 Gond Pontouvre  secretariat.lecasa@gmail.com

BULLES DE RÉPIT A ÉCOUTER SUR LA RADIO RCF CHARENTE • Tous les **samedis à 9h45**

Animées par la Dynamique de soutien aux aidants de la Charente

 Les fréquences : Angoulême 96.8 | Chalais 96.9 Ruffec 95.4 | Confolens 104.1 | Cognac 89.9

L'ASSOCIATION FRANCE PARKINSON

 Pour tout renseignement sur les actions de l'association ,contacter Mme Edith BERGER au **06 09 60 37 07** ou par mail à : comite16@franceparkinson.fr

FRANCE RÉSEAU SEP

 Mr Christian MAUMOT, animateur de réseau : **06 88 30 71 02**

CONTACT :

Si vous organisez une action en direction des aidants, n'hésitez pas à informer Emilie RAYNAUD, coordonnatrice de la plateforme des aidants Centre, Nord et Est Charente. Elle pourra relayer l'information et l'inscrire sur la prochaine édition.

Contact par mail :
plateforme.des.aidants@ch-angouleme.fr

AGIRC ARRCO

-  • AG2R La Mondiale : **01 41 05 27 58**
- Alliance Professionnelle Retraite (appel gratuit) : **0 800 74 16 74**
- APICIL : **04 26 23 82 44**
- IRCEM : **03 20 45 57 81**
- KLESIA (appel non surtaxé) : **09 69 39 00 54**
- Malakoff Humanis (appel gratuit) : **39 96**

 www.centredeprevetion.com

LES ACTIVITÉS CONTINUENT... RESTEZ ACTIFS !



La Maison de L.E.A.

LIEU D'ÉCOUTE POUR LES AIDANTS



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :

Ludovic BLANC : **06 81 46 23 58**
lblanc.una1686@gmail.com

20 impasse de la Valenceaudre •
16160 Gond Pontouvre

ATELIERS COLLECTIFS • Sur inscription

Présentiel ou en visioconférence



- Sophrologie (débutant) _____
- Sophrologie (intermédiaire) _____
- Gymnastique douce _____
- Art thérapie _____
- Les **mardis à 10h30**
- Les **mardis à 14h**
- Les **jeudis à 14h**
- Le **jeudi** tous les 15 jours à **15h**



ENTRETIENS INDIVIDUELS • Sur RDV

Présentiel ou en visioconférence



- UNA _____
- CASA _____
- UDAF _____
- Les **mardis matin**
- Les **mercredis après-midi**
- Le **premier jeudi de chaque mois**
- Cafés des aidants (Groupe de parole)
► **1 samedi matin/mois**



ACTIVITÉS

- "Vendredi tout est permis" : un **vendredi par mois** venez découvrir une **pratique ou un atelier** à La Maison de LEA
- Arrivée du **triporteur au printemps** : aux beaux jours nous pourrons permettre aux aidants et aux aidés de partir se **balader** cheveux aux vent grâce au triporteur électrique !
- Concernant le **point numérique d'Océane** : elle a une permanence tous les **1er jeudi après-midi du mois** à l'**AAPEL** (Isle d'Espagnac) et les permanences à la **maison de LEA** : du **lundi au mercredi sur rendez-vous** pour un accompagnement individualisé ou pour des démarches dans le cadre de **France connect**: le **jeudi et le vendredi de 10h à 12h et de 14h à 16h sans rendez-vous**
- Des **ateliers prévention** sont également à venir ! Personne à contacter avec coordonnées pour renseignements : **Chloé QUINTEROS** (*coordinatrice de la Maison de LEA*) au **06 22 61 80 62**





UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES
MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DE VOTRE DÉLÉGATION (16)

- UNAFAM Charente** - 73 impasse Joseph Niepce CS 92417
• 16024 Angoulême Cedex
- Permanence téléphonique : **06 07 36 42 21**
Courriel : **16@unafam.org**
- www.unafam.org/-16-Charente-.html

CENTRE D'AIDE - D'ACCUEIL - DE SOUTIEN

NOUS VOUS SOUTENONS, EN VOUS PROPOSANT :

- Une écoute téléphonique et un accueil personnalisé sur RDV
- Des réunions d'informations et de partage
- Un groupe de parole animé par une psychologue clinicienne
- Des rencontres conviviales
- Des formations pour rompre l'isolement et soutenir le proche aidant
- Des manifestations lors des Semaines d'Information sur la Santé Mentale



NOUS AGISSENS AUPRÈS DES INSTITUTIONS :

- En défendant vos intérêts et ceux de vos proches
- En agissant avec d'autres associations
- En œuvrant pour améliorer les conditions de vie des personnes malades en accompagnant la création de structures et services dans le logement et l'insertion professionnelle. Et en accompagnant l'insertion sociale par les loisirs en parrainant les GEMs (Groupes d'Entraide Mutuelle)

ÉCOUTE-FAMILLE

Confiez vos **inquiétudes** et
questionnements de manière anonyme à
"Écoute famille".

Un **service national d'écoute téléphonique**
assuré par des **psychologues cliniciens**.

Accueil personnalisé sur RDV dans les
permanences au **Centre Hospitalier
Camille Claudel - La Couronne** et à l'**UDAF
- Ma Campagne** :

Permanence téléphonique :

► **01 42 63 03 03**

Equipe de bénévoles charentais :

► **06 07 36 42 21**

Du **lundi au vendredi**

► **9h à 13h et de 14h à 18h**

ecoute-famille@unafam.org



> LE DIAGNOSTIC ET APRÈS ?

CONFÉSSION & RETOUR D'EXPÉRIENCE

Alexandre et Paulette ont bientôt 80 ans. Ensemble, ils font face à la **maladie qui touche chacun d'eux** : **cancer** et **opération cardiaque** pour l'un, **maladie dégénérative** pour l'autre.

C'est l'histoire d'un **diagnostic sans surprise**, depuis que **Paulette** peine de plus en plus à **trouver les mots pour s'exprimer** : des confusions, des objets égarés, une recette familiale oubliée du jour au lendemain tout comme la date de naissance de sa fille aînée. La violence du diagnostic a **pourtant mis K.O.** ce **couple marié depuis 57 ans**. Il leur a fallu plusieurs mois pour entrer en action, accompagnés par leurs **deux filles**.

La **pilule n'a pas été facile à avaler**, à tel point que **Paulette** refuse tout **traitement médicamenteux**. « Le premier choc a été d'entendre pour la première fois mon médecin prononcer le mot **cancer** en **2013**, le second quand on a entendu le neurologue de ma femme parler de **démence** et de **maladie d'Alzheimer** » explique **Alexandre**, en **rémission** de son **cancer du côlon**. « Nous nous sommes sentis **très seuls** dans le cabinet médical, nous avons reçu **aucun conseil** juste une ordonnance médicamenteuse. **Heureusement que mes filles étaient là** ».



Chemins d'aidants | page 32

Dans cette **famille unie**, tout le monde s'est rapidement senti investi d'une **mission de sauvetage**. **Alexandre** assiste sa **femme** de plus en plus. Il fait la cuisine, le ménage, gère les rendez-vous. **Les filles**, toutes deux mères de famille, ne comptent plus leurs heures ni les kilomètres, pour **soutenir leurs parents** et **trouver des solutions**. « Nous avons pris un nouveau RDV dans un centre mémoire plus près du domicile de mes parents », explique l'une d'elle. « Le diagnostic a été confirmé, mais cette nouvelle consultation nous a également apporté des informations sur **les soins et les aides possibles** ».

Séances d'orthophonie, interventions du Service de Soins Infirmiers A domicile (SSIAD), de la Plateforme d'appui et de coordination et de la Plateforme des aidants se mettent peu à peu en place. « Au début, je **refusais toute aide**, persuadé que j'allais pouvoir **gérer seul** », raconte **Alexandre**, « mais j'ai vu que moi et mes filles nous nous **épuisions** à chercher des solutions et cela avait un **impact** sur la **qualité de nos relations familiales** ».

Les filles du couple **s'inscrivent à une formation des aidants**. « Former les aidants à un rôle auquel personne n'est préparé doit faire partie du **parcours diagnostique** », estime **l'aînée** des filles. « Cela nous a permis de **prendre du recul**, de **mieux comprendre la maladie** et la situation, et surtout de **poser des limites**, les nôtres à ma sœur et moi, mais aussi apprendre à **respecter celles de nos parents** ».

Paulette et Alexandre vont bien. Le parcours diagnostique et la reconnaissance de la maladie **facilitent leur quotidien**, même si, à chaque nouvelle consultation mémoire, voir écrit « **Maladie d'Alzheimer** » sur les prescriptions médicales rappelle à chacun **d'eux la dure réalité du diagnostic**. ●



ATELIERS FINANCÉS PAR LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA CHARENTE

Un temps pour Moi

ÉCHANGES ET CONSEILS POUR PRÉSERVER
MA SANTÉ ET CELLE DE MON PROCHE

interactif
et convivial !



En quelques mots...

Pour prendre soin de vous, des professionnels de santé vous proposent **un cycle de 8 ateliers**.

Les ateliers, organisés en petits groupes, sont hebdomadaires et durent 2 heures.

Les sujets portent sur 4 thématiques du quotidien : **activité physique, nutrition, sommeil et cognition**.

Participer aux ateliers

Vous avez **plus de 60 ans** et vous vous **occupez d'un parent ou d'un proche**? Ces ateliers sont pour vous !

Nous vous convions...

les mardis à partir du 08/03 au 26/04, de 14h à 16h.
à ReSanté-Vous (à côté de la maison de Léa) impasse de la Valenceaude 16160 Gond-Pontouvre

Pour plus de renseignements et pour s'inscrire...
c'est par ici !

Contact : **Charles-Henri BOUYER**, chef de projet à ReSanté-Vous
Tél. : 07. 69. 36. 59. 93
charleshenri.bouyer@resantevous.fr



nos partenaires



f | | in | www.resantevous.fr

> J'AI PARTICIPÉ : AUX ATELIERS CARPE DIEM

RETOUR D'EXPÉRIENCE : ARMELLE

Pascal avait une **vie bien riche**, un travail de directeur financier, **une fille**, deux beaux-enfants et des **centres d'intérêts multiples**. Il pratiquait beaucoup de **sports**, dont le triathlon (natation, vélo, course à pied) et le **ski**. Il était également passionné de **Don Quichotte et Dali**. Il aimait **peindre, sculpter**. Et il adorait **nos escapades en camping-car**.

Sa dernière année de travail a été très **difficile** et s'est conclue par un **licenciement**. Les derniers mois avant le licenciement, j'ai pu observer le début d'une **attitude étrange** avec des **allers et venues intempestives**. Après son licenciement, il a passé des jours à **dormir beaucoup**, à subir un **manque de dynamisme** que nous pensions dû à la **fatigue** et sûrement un début de **dépression**. Après quelques mois, j'ai pris rendez-vous chez son **médecin** et je l'ai accompagné à la consultation car pour lui, il n'y avait **pas de problème**, il avait seulement besoin d'une prescription de **vitamines**.



Les **consultations s'enchaînent alors**, avec le **médecin et une orthophoniste** pour des tests. Premières craintes : il y a des petites choses qui ne sont pas correctes. Après divers examens, le diagnostic tombe : **c'est une démence fronto-temporale**.

Mais au fil des mois suivants, je voyais chez lui des réactions **qui ne lui ressemblaient pas**, la **parole qui accroche de plus en plus**, les mots qui ont de plus en plus de mal à venir. Et un soir, impossible pour **Pascal** de **dire une phrase**, comme s'il avait bu. Et là pour moi, c'est le déclic : **il y a un problème plus grave**.

Les **consultations s'enchaînent alors**, avec le **médecin et une orthophoniste** pour des tests. Premières craintes : il y a des petites choses qui ne sont pas correctes. Après divers examens, le diagnostic tombe : **c'est une démence fronto-temporale**. Dans ma tête, c'est une tempête, mais aussi un soulagement : maintenant, je comprends toutes ces **incohérences d'attitude**. Nous allons donc nous organiser en conséquence. Bien sûr, nous en parlons ouvertement, et il est clair que je ferai tout mon possible pour l'accompagner le plus longtemps possible. Des **séances d'orthophonie** sont mises en place, mais il n'y a pas de traitement curatif.

Nous menons donc **une vie la plus normale possible**, avec des **ajustements permanents**. Mais avec le temps, la **fatigue** commence à s'installer, et il faut trouver de **l'aide extérieure**, ce qui n'est pas une mince affaire. >>>



Nous commençons par visiter un **accueil de jour**, mais l'état de **Pascal** ne correspond pas **aux critères d'admission** : la maladie n'est pas assez avancée pour cette structure.

Par chance, une **amie** me donne un **prospectus des ateliers Carpe Diem**. Après contact et rendez-vous avec **Elsa, l'ergothérapeute**, il est convenu que Pascal commence par une **journée d'accueil et d'activité**. C'est un **soulagement pour nous deux**.

Et c'est **une vraie réussite**, il est heureux de se rendre aux séances, les **activités sportives lui plaisent tout autant** que les **sorties en extérieur**, ainsi que la **bienveillance** et la **compétence** de l'équipe de professionnels. Il ira finalement **2 jours par semaine** pendant **quelques mois**. De mon côté, je souffle enfin, sereine, car ces ateliers sont pour les personnes en début de maladie ou à un stade un peu plus avancé, et vraiment bien adaptés. C'est un **maillon très important pour le cheminement du malade**.



Photo de **Pascal**, avec son aimable autorisation pour le partage, prise par **Olivier MARIE**, photographe bénévole au club de tennis de table

Par chance, une **amie** me donne un **prospectus des ateliers Carpe Diem**. Après contact et rendez-vous avec **Elsa, l'ergothérapeute**, il est convenu que Pascal commence par une **journée d'accueil et d'activité**. C'est un **soulagement pour nous deux**.



Malheureusement, **la maladie progresse**, et nous commençons alors **un accueil de jour en EHPAD**, avec une équipe qui fait un travail formidable aussi. Les médecins de l'EHPAD ne sont pas favorables à un **hébergement ordinaire**, mais seulement en **unité protégée**. Pascal n'est pas encore à un stade assez avancé pour l'unité protégée, donc j'abandonne l'idée, tout en craignant pour ma santé. En tant **qu'aidante**, je ressens **un fort épuisement**. D'autant qu'est alors diagnostiquée chez **Pascal** une **pathologie supplémentaire** mais aussi irréversible : **une Sclérose Latérale Amyotrophique (SLA)**.

Grâce à la bonne volonté de **la directrice et du personnel de l'EHPAD** qui connaissent Pascal et l'apprécient, on nous a proposé un **hébergement temporaire de 3 semaines** pour faire un essai. Nous en sommes là à ce jour. L'équipe est super, tout se passe bien, et Pascal **s'adapte** à ce nouvel environnement. J'ai **confiance** dans les professionnels, comme j'ai eu confiance dans l'équipe des **Ateliers Carpe Diem**, et c'est **un critère très important** pour l'aidant. **Nous ne sommes pas coupables** de ces situations, mais nous devons assumer notre tristesse. ●



D'AIDANT À AIDANT

Bulles de partage



Monique

AIDANTE DE SON MARI

« Mon mari est suivi depuis 2012 pour des problèmes de mémoire. En juin 2018, le médecin nous avait conseillé de nous renseigner auprès de France Alzheimer, et ce n'est que fin 2020 que nous avons fait une demande d'A.P.A., pour une prise en charge dans un accueil de jour et pour l'appui d'une association d'aides à domicile.

Mon mari va tous les lundis en accueil de jour depuis février 2021, et depuis juin 2021, je vais à une rencontre pour les aidants organisée une fois par mois. Rencontres très intéressantes et profitables pour mieux comprendre les difficultés de nos conjoints. »

CHEMINS D'AIDANTS, ÉCRIT PAR DES AIDANTS POUR DES AIDANTS

Alors n'hésitez pas à nous envoyer vos **témoignages** et **paroles de soutien** à l'adresse suivante :

Dynamique de soutien aux aidants de la Charente • Comité de rédaction Chemins d'aidants • Maison de LEA

20 Impasse de la Valenceaude
16160 GOND PONTOUVRE

À propos de :

LA FORMATION DES AIDANTS

« Nous étions 4 personnes et notre formatrice nous a accompagnées, nous a appris à nous libérer de nos émotions, à nous écouter, à s'estimer soi-même, à nous délivrer de nos peines tout en prenant en considération le contexte familial. Ce fut pour nous un grand moment d'échanges, de compréhension, de conseils dans la discréetion et la bienveillance. »

À propos de :

LA SOPHROLOGIE

« Cela nous apporte relaxation, relâchement musculaire, décontraction, et nous permet de faire le vide dans l'esprit. C'est un grand moment de détente, de bien-être avec notre praticienne très à l'écoute. »



CABINET DE CONSEIL EN SOCIOLOGIE DE LA SANTÉ

