

# Santé

## vous bien !

AGEF 

Votre magazine santé et prévention AGEF – Ruffec

FÉVRIER 2014

**P**rendre soin de votre santé c'est bien manger, bouger, jouer et... vous plonger dans votre nouveau magazine de prévention ! Ce document – édité par votre association d'aide à domicile avec le soutien du Conseil général de la Charente – vous est offert pour vous faire découvrir différents conseils et astuces afin de garder la forme ! Vous y trouverez des infos pratiques, des conseils de spécialistes et surtout de nombreux témoignages de Charentais, adhérents comme vous à AGEF à Ruffec. **Bonne lecture !**

### Le Département de la Charente : votre partenaire au quotidien

**L**e Conseil général de la Charente a confié à l'UNA-Charente-Vienne le soin de coordonner et de déployer un programme d'actions de prévention au profit des bénéficiaires de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA), usagers d'Aidodom 16 - UNA, d'Agef Ruffec, d'Adapa du Confolentais et de l'Association Familiale de Cognac. Chacune de ces associations d'aide à domicile propose à ses bénéficiaires APA de participer à des ateliers jeux, des séances de gym douce... financés par le Département de la Charente dans le cadre de sa politique de solidarité.

**L'UNA est le premier réseau français d'associations d'aides à domicile.**

**Les actions de prévention à destination des bénéficiaires de l'APA sont au cœur des missions de l'UNA Charente-Vienne.**



## Votre aide à domicile, actrice de prévention

**V**otre aide à domicile est votre alliée du quotidien : prendre soin de vous, soigner votre intérieur, vous accompagner dans vos sorties... Les missions de votre aide à domicile sont nombreuses et ne s'arrêtent pas aux seules tâches quotidiennes. Anticiper les chutes en aménageant votre domicile, prévenir la déprime en encourageant la parole et les distractions, empêcher la dénutrition en veillant à une alimentation saine et variée, encourager la mobilité pour retarder la dépendance... Le métier d'aide à domicile a beaucoup évolué et s'est enrichi de nouvelles missions. Aujourd'hui, les aides à domicile sont de véritables partenaires de vie pour les personnes âgées, mais aussi pour leurs familles et pour les équipes de soins. **Elles veillent à votre bien-être et sont devenues de véritables actrices de la prévention.**

**CHARENTE**  
LE DÉPARTEMENT

**UNA**  
CHARENTE - VIENNE

## Bien manger, c'est bon pour la santé !



Pour protéger votre santé, ayez toujours le souci de bien manger. L'alimentation joue en effet un rôle essentiel pour « bien vieillir » et, plus tard, limiter la perte d'autonomie. Il est donc très important de garder une « bonne » alimentation, même s'il n'est pas toujours facile de conserver le plaisir de manger. Laure Sendrès (photo) spécialiste de la nutrition à l'Ireps<sup>(1)</sup> d'Angoulême nous livre quelques conseils issus du guide à destination des plus de 55 ans, publié dans le cadre du Programme National Nutrition-Santé.

## Bien manger, c'est aussi bien faire ses courses

Pour bien manger et le faire avec plaisir, il faut se constituer un garde-manger appétissant ! Réfléchissez à des menus variés, suivez vos goûts et faites vos courses en conséquence. Essayez de faire vos achats vous-même, autant que possible : aller chez votre boulanger ou à la supérette du coin vous donne l'occasion de prendre l'air, de faire un petit peu d'exercice et de sortir de l'isolement. Mais si vos capacités physiques commencent à vous poser souci, n'hésitez pas à demander de l'aide ! Des solutions simples peuvent vous faciliter la vie de tous les jours : vous faire accompagner d'une aide à domicile lors de vos courses ou bénéficier du portage des commissions quand votre état de santé ne vous permet plus de vous rendre chez vos commerçants. Mais, même si vous vous faites aider, continuez de choisir vous-même vos menus et définissez la liste de vos courses en suivant toutes vos envies. **Le plaisir de la table n'a pas de limite d'âge !**

### Le saviez-vous ?

Avec l'âge on perd progressivement le goût, l'odorat, l'appétit et la sensation de soif. L'altération de la détection des saveurs et des odeurs diminue le plaisir de manger. Alors n'hésitez pas à rehausser vos plats grâce aux herbes, épices et condiments !

« Conservez une bonne alimentation et gardez le goût de manger en prenant des repas réguliers et pas trop copieux. Il vaut mieux fractionner les repas et introduire une collation le matin et un goûter l'après-midi. Prévoir ainsi un ou deux aliments à choisir parmi les groupes suivants : fruits, pain ou biscuits, produits laitiers + 1 boisson chaude ou froide.

Mangez des produits riches en protéines au moins deux fois par jour. L'apport en protéines est primordial pour éviter la dénutrition et la fonte des muscles. On trouve des protéines dans la viande, le poisson, les œufs et les laitages. Je recommande de consommer au moins quatre produits laitiers par jour.

Enfin, ultime recommandation : faites-vous plaisir ! Passé un certain âge, il n'est en effet nul besoin de faire un régime ou de s'obliger à des restrictions alimentaires », sauf prescription contraire de votre médecin.

### Le saviez-vous ?

Une soupe légère, un fromage blanc et une compote... ça ne suffit pas pour le soir ! Il est important de mettre au menu des produits céréaliers (pâtes, riz, semoule...), qui vont recharger l'organisme en glucides complexes pour la nuit et permettre un meilleur sommeil.

<sup>(1)</sup> Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé

## A Cognac, le Paddie pour recevoir ses courses à domicile



L'Association familiale de Cognac a mis en place un service très pratique lorsque l'on ne peut plus réaliser soi-même ses courses : le Paddie. En un simple coup de téléphone et pour 4 € le service seulement, les Cognaçais qui connaissent des difficultés à réaliser eux-mêmes leurs courses, peuvent transmettre leur liste de commissions à Nathalie Naud, de l'Association familiale de Cognac. Aussi dynamique que chaleureuse, Nathalie se charge alors de réaliser les courses pour les livrer ensuite à domicile ou en maison de retraite. C'est notamment le cas chaque jeudi à la maison de retraite Orpéa « Les Jardins de Louise » à Châteaubernard. Avec son chariot rempli des commandes passées par des résidents, Nathalie fait le tour des appartements pour livrer les courses. « Je suis très satisfaite de ce service car cela me permet de recevoir exactement les produits que je désire », témoigne Claude P., 91 ans, qui ne peut plus réaliser ses courses elle-même. Chaque livraison est l'occasion pour Nathalie de prendre des nouvelles des bénéficiaires et d'alerter l'Association familiale de Cognac en cas de perte de moral ou de santé défaillante.

« Je joue un rôle de prévention qui va au-delà de la simple livraison de courses », confirme Nathalie.

## A Confolens, les repas à domicile



À bord de son véhicule réfrigéré, Jean-Louis file à travers la campagne confolentaise. Il est attendu avec impatience par les abonnés au portage de repas à domicile. Chaque jour, il livre des repas complets à une trentaine de personnes. Entrée, plat, dessert, potage et fromage : ces repas sont élaborés par une diététicienne et réalisés par la « Maison des 1001 Couleurs » d'Abzac. « Je suis de plus en plus handicapée et je ne peux plus faire la cuisine pour mon mari et moi », raconte une bénéficiaire. Alors nous avons fait appel au portage. C'est formidable et Jean-Louis est vraiment sympa ! » Depuis la mise en place de ce nouveau service en mars 2013, l'Adapa a pu en mesurer l'efficacité. « Le portage de repas encourage les personnes âgées à manger et évite la dénutrition », explique Karine Ouvrier-Bonnaz, responsable prévention à l'Adapa du Confolentais. Cela nous permet également de veiller sur chaque bénéficiaire grâce au passage quotidien du livreur ». Jean-Louis est en effet bien plus qu'un simple livreur : un bon mot par ci, une causerie par là... Jean-Louis s'enquiert de la santé et de l'appétit de chacun et alerte l'Adapa s'il perçoit le moindre souci.



## La santé vient en bougeant !



Conserver une activité physique régulière favorise le bien-être, améliore la santé et préserve l'autonomie. Car moins on bouge, plus on a de mal à bouger. De simples petites activités peuvent vous permettre d'entretenir et de renforcer vos muscles et diminuer ainsi le risque d'une chute. Faire sa toilette, s'habiller seul le plus possible, faire de petits exercices quotidiens ou même éplucher les légumes : adoptez quelques petites habitudes « sportives » ! Les séances de gym douce sur chaise ou en fauteuil roulant, dispensées par des professionnels qualifiés de l'association Siel Bleu, sont également de très bons moyens de s'exercer en

douceur, tout en faisant des connaissances. N'hésitez pas à vous inscrire à une séance de gym douce ! **Votre référente prévention peut vous renseigner sur les horaires et les lieux de pratique de ces ateliers de sport adapté qui joignent l'utile à l'agréable.**

### Le saviez-vous ?

**L'activité physique augmente l'appétit, réduit le risque de chute et améliore la santé.**

### Quelques petits exercices faciles à faire chez vous...

**Je lève la jambe :** Assis sur une chaise, je lève une jambe, la laisse tendue quelques secondes et la repose. Je recommence plusieurs fois.

**Je marche « sur les fesses » :** assis sur une chaise ou un fauteuil, j'avance et je recule sur l'assise.

**J'exerce mes doigts :** je pétris une balle de mousse ou un foulard roulé en boule.

**La bouteille renversée :** bras tendu, je tiens d'une main puis de l'autre une petite bouteille d'eau en plastique que je renverse vers le bas puis vers le haut une dizaine de fois. Je remplis la bouteille selon mes capacités. Puis j'augmente au fil des mois la quantité d'eau dans la bouteille.

**Témoignage :**  
**« Le jour de la gym est sacré ! »**



Catherine Bonnet et Nicole Demonchaux sont auxiliaires de vie pour l'association Aidadom16-UNA à Angoulême.

Depuis octobre dernier, elles accompagnent un petit groupe de personnes âgées aux ateliers gym douce organisés par l'association. Catherine et Nicole n'en reviennent pas des bienfaits de ces séances.

« C'est simple, le jour de la gym est devenu sacré ! Au départ, les personnes étaient réticentes : elles se pensaient incapables de réaliser les exercices proposés par l'animatrice de l'association Siel Bleu. Désormais, il y a énormément d'enthousiasme chez les participants. Ils attendent tous le jeudi avec impatience. Et le jour J, chacun s'apprête, se maquille... Non seulement ces ateliers leur permettent de faire des activités physiques adaptées, mais cela leur donne aussi un objectif dans la semaine. Quant à nous, aides à domicile, cela nous permet de développer des relations totalement différentes avec les personnes que nous aidons. **Cela tisse des liens plus forts entre nous. Ces séances sont bénéfiques en tous points ! »**



## Les vertus du jeu



Il n'y a pas d'âge pour s'amuser ! Le jeu fait partie de toute notre vie : depuis la petite enfance jusqu'à nos vieux jours, jouer est une activité qui recèle bien des qualités. Moment de plaisir et de partage, le jeu favorise également l'entretien de la mémoire, la mobilité des doigts, la stimulation de nos neurones et de nos sens. Des activités distrayantes et stimulantes – comme des ateliers mémoire ou sensoriels, des loisirs créatifs, des quizz, des jeux de société... – **sont l'occasion de sortir de l'isolement, d'aller à la rencontre des autres et de parfaire sa santé physique et psychique. Alors jouons !**

### Le saviez-vous ?

**Vous pouvez participer à des ateliers ludiques mis en place par votre association d'aide à domicile.**



C'est ainsi le cas à Ruffec, où chaque mercredi, Agef (association de la gestion et des emplois familiaux) organise des après-midis jeux animés par Christine Palombo, aide à domicile. « Ces séances ont des vertus formidables : les dames présentes retrouvent un dynamisme incroyable ! » Après des jeux de carte ou de mémoire en fonction des envies du moment, les participants se réunissent autour d'un goûter. « J'apprécie énormément ces activités auxquelles je participe depuis trois mois. Cela me permet de sortir de chez moi, de rencontrer des gens et de m'amuser ! », témoigne Andrée, 82 ans.

Christine Palombo confirme que les ateliers ludiques permettent non seulement aux personnes âgées de sortir de l'isolement mais qu'ils ont aussi comme intérêt de les stimuler sur les plans à la fois physiques et mentaux.

**« Cela permet de prévenir la déprime. Ces sorties sont l'occasion pour chacun de se faire beau ! Et de prendre plaisir à retrouver chaque semaine de nouveaux amis. »**

## Les aides au transport



Faire de la gym douce, participer à un après-midi ludique... Nombreuses sont les personnes qui s'interdisent ces petits plaisirs faute de pouvoir se rendre à ce type d'activité. Pas de moyen de locomotion ou difficultés à se déplacer seul : les contraintes de transport sont encore trop souvent un frein. « Si je n'avais pas le minibus qui vient jusqu'à mon domicile, je ne pourrais pas me rendre aux ateliers ludiques car je suis handicapée », raconte, Solange, 83 ans, de Ruffec. Toutes les associations peuvent proposer des solutions de transport à leurs bénéficiaires. Organisation d'un ramassage en minibus ou transport dans les véhicules des aides à domicile : il y a toujours une possibilité pour aller à un atelier ou bien pour se rendre sur le lieu de son choix. **Renseignez-vous auprès de votre association.**

# Vivre chez soi en toute sécurité

On le sait, les personnes âgées sont souvent la cible d'actes de délinquance ou de malveillance. Plus fragiles, plus isolées, elles peuvent être la proie de personnes agissant par ruse. Pour se prémunir de ces dangers du quotidien (vols, démarchage malintentionné, arnaques...), le respect de simples petites consignes préconisées par la gendarmerie peut s'avérer très efficace.



## Prudence :

- Fermez toujours votre logement à clé, même si vous êtes à l'intérieur.
- Ne laissez pas vos fenêtres ouvertes trop longtemps, surtout la nuit.
- Ne laissez jamais vos clés sous le paillasson, dans la boîte à lettres, dans le pot de fleurs... confiez-les à une personne de confiance.
- Faites installer un œilleton ou un entrebâilleur de porte.
- N'inscrivez pas vos nom et adresse sur votre trousseau de clés.
- Sur votre boîte à lettres ou votre porte, ne précisez que votre nom sans faire mention du prénom.

## Méfiance :

- N'ouvrez jamais votre porte à un inconnu (adulte ou enfant), quelle que soit la raison de sa venue.
- Demandez une carte professionnelle, un ordre de mission ou un justificatif d'intervention si un agent du gaz, de la poste, un policier... se présente chez vous. Si vous avez un doute, ne le laissez pas entrer.
- Si votre interlocuteur se montre insistant ou menaçant, composez le 17 (police ou gendarmerie).

## Confiance :

- Pour vous sentir en sécurité chez vous, constituez-vous un réseau de confiance : une voisine, un proche, votre association d'aide à domicile... Inscrivez leur numéro de téléphone dans un carnet et n'hésitez pas à les appeler.
- Si une situation vous semble inhabituelle et anormale, contactez la police ou la gendarmerie (composez le 17). Ils sont là pour vous écouter, vous conseiller et vous aider.



« COMPOSEZ LE 17 »

# Evitez les chutes !

Avec l'âge, on devient moins souple, les os se fragilisent et les conséquences d'une chute s'aggravent. Mieux vaut donc être vigilant. Certains points à risque sont facilement modifiables pour prévenir les chutes :

**Rangez** tout ce qui est susceptible de provoquer un déséquilibre : fils électriques, plantes vertes, petits meubles trop bas, jouets du chat... Dégagez le passage !

**Recouvrez** vos sols de tapis. Fixez-les au sol avec un ruban adhésif double face. Dans votre douche, installez un revêtement antidérapant. Dans la cuisine, mettez un tapis de sol au pied de l'évier.

**Réorganisez** vos placards afin d'avoir le minimum de choses en hauteur. Rangez à portée de main tous les objets que vous utilisez fréquemment.

**Eclairez** votre habitation ! Et oui, les zones d'ombre sont autant de zones à risques pour les chutes. Dans une pièce sans plafonnier, installez une lampe dès l'entrée de la pièce pour ne pas avoir à avancer dans l'obscurité.

**N'hésitez pas** à utiliser une canne pour vos déplacements, même à l'intérieur de votre habitation. Elle vous permettra de moins vous fatiguer mais aussi de garder ou de retrouver l'équilibre.

**Demandez** de l'aide ! C'est en cherchant à faire certaines choses seul que l'on aboutit parfois à des accidents.

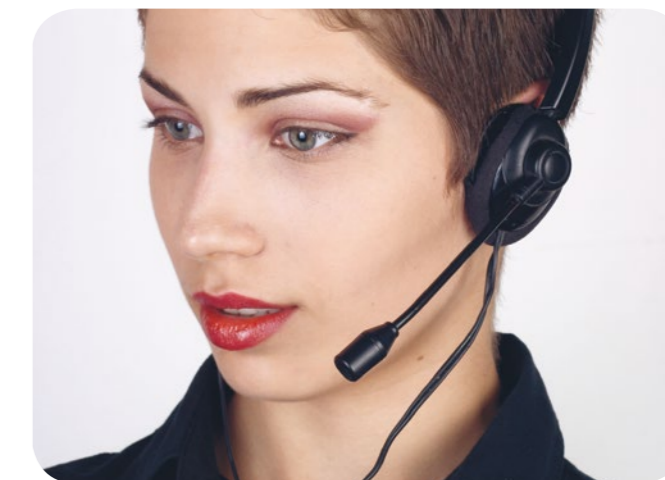
**N'hésitez pas** à vous renseigner auprès de votre association d'aide à domicile sur les aménagements possibles dans votre habitation afin de la rendre plus sécurisante (installation de mains courantes...).

## Le service de garde itinérante de nuit à Angoulême : une première en Charente

Lorsque l'on vit seul(e), la nuit est souvent source d'anxiété : peur de se rendre aux toilettes par crainte de tomber, impossibilité de se tourner d'une position inconfortable dans son lit, angoisses nocturnes... Pour venir en aide aux personnes âgées pendant la nuit, Aidadom 16 a créé un service unique en Charente : la garde itinérante de nuit (Gin 16). Ce service permet de contacter à tout moment de la nuit, de façon programmée ou en urgence, en semaine ou le week-end, un professionnel de l'aide à la personne, qui se rendra à votre domicile quel que soit votre besoin. Ce service facilite ainsi le maintien à domicile des personnes les plus fragiles, tout en leur assurant un confort maximal. **Le service d'urgence d'aide à la personne à domicile (Sud) fonctionne également en journée et permet d'intervenir auprès des personnes les plus isolées.**

## Le saviez-vous ?

Vous pouvez faire installer un dispositif de téléassistance par votre association d'aide à domicile.



C'est la garantie d'un service adapté et installé par des professionnels. Claudie, qui vit seule à L'Isle d'Espagnac a choisi d'installer un système de téléassistance il y a un mois. Depuis, elle est beaucoup plus sereine et moins angoissée par la solitude. « Il m'est arrivé une fois de tomber et de parvenir difficilement à me relever. Alors en prévention, j'ai décidé d'installer la téléalarme. Je sais qu'à tout moment, quel que soit le souci (une chute, un malaise, l'intrusion de quelqu'un à mon domicile...), je n'ai qu'à appuyer sur un petit bouton pour alerter. Cela me rassure beaucoup ».

Dès que l'alerte est donnée, un conseiller prend de vos nouvelles et informe immédiatement les personnes référentes en fonction de vos besoins : un voisin, votre famille, les secours...

Proposé par Aidadom 16-UNA, Adapa du Confolentais et Agef Ruffec, ce service est sans engagement de durée ou de frais de résiliation. Il coûte entre 20 et 30 euros par mois (hors réduction d'impôts) et fonctionne 24h/24 et 7j/7.





**Votre référente Prévention :**

*« Organiser nos nouvelles activités de prévention auprès des bénéficiaires de l'APA est une mission formidable. Les ateliers ont de réels bienfaits sur nos bénéficiaires. Cela fait du bien de les voir si heureux ! Pour vous inscrire, n'hésitez pas à me contacter ! »*

**Emmanuelle Cordeau**

Mail : [agef@agef.fr](mailto:agef@agef.fr)  
Tél. : 05 45 29 06 06

**Contactez**



**AGEF – RUFFEC**  
1 boulevard Duportal  
16700 Ruffec  
Tél. : 05 45 29 06 06  
Mail : [agef@agef.fr](mailto:agef@agef.fr)

## Votre association à votre service

Depuis plus de 10 ans, AGEF – Ruffec accomplit ses missions d'aide au maintien à domicile en Nord-Charente.

Quels que soient votre âge, votre état de santé, votre handicap, AGEF – Ruffec s'attache à vous accompagner dans votre quotidien pour vous faciliter la vie.



**Les missions de AGEF – Ruffec sont multiples :** aide à la personne, aide à la vie quotidienne, aide aux activités sociales...

**Les services de AGEF – Ruffec sont variés :** travaux ménagers, aide aux aidants familiaux, entretien du linge, aide à la mobilité, téléassistance, aide à la préparation et prise des repas, garde de jour, aide à la toilette et à l'habillage, présence de nuit, courses...

**En 2013, AGEF' – Ruffec est venue en aide à plus de 200 personnes âgées, grâce au travail de ses 40 aides à domicile.**

### Bénéficiaires de l'APA, prenez date ! Agenda 2014 de AGEF – Ruffec

#### **Atelier Ludique**

Tous les vendredis de 15 h à 16 h 30 dans les locaux de AGEF-Ruffec.

**En petits groupes animés par deux aides à domicile, vous pourrez faire connaissance avec vos partenaires de jeux en partageant une collation.**

**Pour vous inscrire, n'hésitez pas à contacter Emmanuelle Cordeau au 05 45 29 06 06.**

Si vous ne pouvez pas vous déplacer, le service « Transport à la demande » du Centre Social et Culturel de Ruffec viendra vous chercher et vous ramènera à votre domicile.

Le coût du transport aller-retour, votre inscription à l'activité ainsi que le goûter partagé avec les autres participants seront pris totalement en charge : **c'est 100 % gratuit !**