CAP'S INFOS
NOVEMBRE 2022
N°77
JOURNAL DU CENTRE D'ACTION POPULAIRE POUR LA SANTÉ

SOMMAIRE

DOSSIER SPÉCIAL 2-3
Assemblée Générale 2-3

VIE DES SERVICES 4
Ouverture SSIAD SR 4
Un parcours de soin accompagné par l'équipe ESA 4
Etude Gérond'If 5
Retour sur l'été 2022 5

VIE ASSOCIATIVE 5
PORTRAIT DE... Mme Landry 5

ÉVÈNEMENTS 6
Forum de la Santé 6
JAM 6
Semaine Bleu 6

PARTENAIRES 7
PORTRAIT DE... MF BIRBA 7

LE SAVIEZ-VOUS ? 7

JEUX 8

BULLETIN D'ADHÉSION 8

CAP'SANTÉ
Osons le domicile ensemble

Centre d'Action Populaire pour la Santé

28-30 avenue de la Résistance - 93100 MONTREUIL
Tél. 01 42 87 00 07 - cap-sante3@orange.fr
www.capsante93.fr

Directeur de la publication : **Philippe PINGLIN - IPNS**

Maquette : Grafiligne Sud - Impression : Imprimerie Combes & Hund
Dépôt légal à parution - Crédits photographiques : © CAP'S Santé - © Adobe Stock

ÉDITO

SOUTENIR LES AIDANTS : LE CAP'SANTÉ S'ENGAGE

Depuis de nombreuses années une attention particulière est portée à l'aidant familial, encore appelé proche aidant. De nombreux dispositifs sont mis en place pour faciliter et soulager les aidants mais qui sont parfois mal connus et peu utilisés. La loi ouvre des droits pour mieux accompagner les aidants dans leur tâche, mais là aussi l'information n'arrive pas toujours auprès des bénéficiaires potentiels.
Pour faire face aux difficultés d'accès à l'information et à la souffrance, voire la détresse de certains aidants familiaux, le CAP'Santé décide de s'engager à leur côté.

En France, actuellement 11 millions de personnes seraient aidantes auprès d'un proche, et parmi celles-ci, 60% sont des femmes. La situation de vieillesse de la personne aidée est le premier motif de "l'aidance".
Alors que les Français plébiscitent le "bien vieillir à domicile" à 94% par des soins adaptés et de hauts niveaux chez eux et par un accompagnement prenant en compte leurs besoins spécifiques, il est dès lors évident que la fonction de proche aidant va se poursuivre et s'amplifier.
Enfin, par les demandes et parfois les témoignages que nous recevons, nous voyons les difficultés rencontrées par les proches aidants à prendre les "bonnes décisions" et à taper à la bonne porte pour être soutenu.
Le CAP'Santé se sent concerné à la fois par son projet de maintien à domicile des personnes en perte d'autonomie, en situation de handicap ou atteinte d'une maladie neurodégénérative, mais également pour soulager la condition du proche aidant, en sachant que 60% d'entre eux sont exposés à un risque de surmortalité dans les trois ans qui suivent le début de la maladie de leur proche et qu'un tiers décède avant son aidé.
La législation s'étoffe concernant les droits et les aides de l'aidant familial ou du proche aidant : la loi Adaptation de la Société au Vieillissement (loi dite ASV) prévoit un droit au répit pour permettre aux proches aidants de prendre du repos.
Divers congés sont prévus par la loi, notamment pour les proches aidants en activité (congé du proche aidant, congé de présence parentale…). Des formations sont également accessibles souvent très spécifiques à la pathologie de la personne aidée. Enfin, des soutiens financiers divers existent. Pour toutes ces informations, nous vous proposons une première approche sur les sites suivants : https://www.service-public.fr et https://www.previssima.fr, en mentionnant «aidant familial ou proche aidant». Nous vous conseillons également de vous renseigner auprès de l'assistance sociale de l'établissement dont dépend l'aidé.

Le CAP'Santé a lancé la réflexion sur les aidants à son Assemblée générale du 23 juin et a organisé une réunion des aidants le 6 octobre dernier dans le cadre de la semaine bleue. Une dizaine de personnes ont participé à cette rencontre.
En fait, le développement des services du CAP'Santé (Equipes Spécialisées Alzheimer et service de soins renforcés) nous amène à réfléchir à la place des aidants au sein de notre association, tout comme celle des personnes dont nous prenons soins.

Voici les quelques grandes lignes qui guident nos premiers pas avec les aidants :

- En premier lieu, il nous paraît essentiel que les aidants se retrouvent entre eux, puissent se parler, échanger sur leur situation d'aidant et proposer au CAP'Santé des pistes d'amélioration et des propositions pour améliorer leur condition d'aidants.
- Ensuite, nous souhaitons que les aidants soient représentés dans les instances du CAP'Santé afin que leur voix soit entendue et que leurs propositions et préoccupations trouvent des réponses.
- La mise en place d'un service de soins renforcés nous amène à constituer de nombreux partenariats avec d'autres acteurs de santé. Parmi ceux-ci, des Ehpad du territoire avec lesquels nous organisons la possibilité d'hébergements temporaires afin que les aidants puissent bénéficier de quelques temps de repos ou parce qu'il y a nécessité pour l'aidant à se soigner, voire d'être hospitalisé.
- Nous pensons qu'il est important pour des aidants qui ont en commun la prise en charge de leur aidé par la même structure, en l'occurrence le CAP'Santé, de pouvoir se rencontrer et échanger comme je le dis plus haut. Mais nous pensons qu'il faut aller plus loin et que les aidants puissent participer à des activités communes comme de la gym douce type Siel Bleu, sophrologie, relaxation, sorties culturelles. Et que les aidants soient aussi force de propositions d'activités qu'ils souhaiteraient voir mise en place.
- Enfin, les membres du Conseil d'administration souhaitent que les aidants occupent une place plus importante dans l'information du CAP'Santé, à travers leurs témoignages, leurs activités et les informations pratiques les concernant.

Je vous souhaite une agréable lecture de ce nouveau numéro du Cap'S Infos et vous encourage à nous faire part de vos réactions et de vos propositions pour des prochaines parutions.

Philippe PINGLIN
Président

DOSSIER SPÉCIAL

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU CAP'SANTÉ

Jeudi 23 Juin 2022 a marqué le retour en présentiel de l'Assemblée Générale du CAP'Santé.

Les administrateurs et la direction ont eu le plaisir d'accueillir 26 invités, administrateurs, adhérents, institutionnels, bénévoles et personnels soignants.

Cette année, les administrateurs ont souhaité un temps particulier d'échange et de décisions suite à l'ouverture prochaine du service renforcé, un projet validé par l'ARS.

Dans cette optique, les aidants des bénéficiaires des soins ont été invités pour ouvrir la discussion sur la place et l'implication des proches aidants au sein du CAP'Santé.

Afin de préparer la réunion, les adhérents avaient reçu les documents suivants par courriel et par voie postale :

- Lettre du Président
- Convocation à l'AG et pouvoirs
- PV de l'AG de juillet 2021
- Rapport Moral
- Présentation du rapport d'activité SSIAD PA/PH/ESA, des activités de la vie associative, du rapport financier et point sur les projets

22 adhérents ont donné pouvoir pour les votes.

Le Président a chaleureusement accueilli les adhérents, les invités institutionnels, les salariés et les bénévoles présents et les a remerciés pour leur implication et leur participation à la vie du CAP'Santé.

Les adhérents ont été appelés à voter selon l'ordre du jour :

1. APPROBATION DU PV DE L'AG DU 07/07/2021

VOTE N°1

APPROBATION DU PV DE L'AG DU 07/07/2021

37 0 0

Le PV de l'AG du 07/07/2021 a été approuvé à l'unanimité.

2. PRÉSENTATION DES DIFFÉRENTS RAPPORTS SUR LES ACTIVITÉS 2021

- Rapport moral
- Rapport des activités des SSIAD PA/PH/ESA
- Rapport des activités de la vie associative
- Rapport financier et approbation des comptes administratifs 2021

Le rapport moral se décline en plusieurs thèmes :

➔ **La crise sanitaire : toujours une réalité en 2021**

En cette deuxième année de pandémie, le CAP'Santé a été un des rares SSIAD à s'engager dans un processus de vaccination au domicile.

Le CAP'Santé peut être collectivement fier de cet engagement.

Cela donne de la matière pour communiquer sur notre implication, notre participation à l'effort général et sur le professionnalisme de notre personnel auprès de notre autorité de tutelle, ce qui sera un atout dans le cadre de la mise en place du CPOM.

➔ **Revaloriser les métiers de la santé : une urgence**

Le CAP'Santé rencontre de grandes difficultés de recrutement. Cette mission prend un temps considérable aux services administratifs et aux IDEC et cela est accentué par la volatilité des candidats.

La mobilisation du Conseil d'Administration pour revaloriser les métiers avait pour objectif de constituer des équipes pérennes. Le personnel du CAP'Santé a ainsi bénéficié de l'augmentation Ségur trois mois avant sa mise en place.

➔ **Mobilisation forte des services en 2021**

Le niveau de prises en charge est resté correct, ce qui n'a pas été le cas pour l'ensemble des SSIAD.

Un bel effort a été fait au niveau des formations des personnels.

Le CAP'Santé souhaite s'engager sur des formations qualifiantes, notamment pour les aides-soignants.tes.

➔ **Construire l'avenir du soin à domicile**

Plusieurs partenariats font l'objet d'une convention ou sont en cours. L'on peut citer : la HAD, le CHIM, des Ehpad, France Bénévolat, Siel Bleu…

Il est prévu d'activer des partenariats avec d'autres organismes pour que des jeunes puissent visiter des bénéficiaires, créant ainsi une relation intergénérationnelle.

L'avenir se dessine avec les partenaires.

➔ **Ralentissement des activités associatives en 2021**

Le CAP'Santé est une entité dynamique mais qui reste fragile. Si nous sommes reconnus sur le cœur de métier, des activités du CAP'Santé reposent sur les bénévoles et les adhérents. Il y a donc un besoin de recrutement d'adhérents et de bénévoles pour soutenir l'ambition du CAP'Santé sur le domicile.

Le CAP'Santé participe aux événements tels que la JAM ou la Semaine Bleue et encourage ces manifestations.

Les 4 priorités du CAP'Santé pour l'avenir :

1. **Consolider les équipes salariées**
2. **Améliorer les prises en charge**
3. **Mobiliser les adhérents**
4. **Dire ce que l'on fait.**

Le cœur de notre activité fait l'objet d'un reporting détaillé, avec des indicateurs qui préfigurent les supports du CPOM. Les tableaux de bord ont été transmis avec le rapport d'activité.

Le nombre de prise en charge de patients âgées dépendant est stable, avec une petite variation à la baisse de 1,34 patient.

Dans le même temps, le nombre de prescriptions d'interventions a augmenté de plus de 1 000 visites.

Pour les personnes en situation de handicap, nous sommes stables au niveau du nombre de patients, et avons constaté une augmentation du niveau de dépendance.

Concernant l'activité de l'ESA En 2021, nous avons presque retrouvé notre rythme d'avant crise sanitaire, après la fermeture du service en 2020. Cette fermeture avait été demandé par l'ARS dans le contexte de confinement pendant les 1ères vagues de la crise sanitaire.

Là aussi, les données montrent une évolution de l'isolement des patients. Les prescripteurs pour l'ESA adressent de plus en plus de demandes hors critères, ce qui nous a amené à revoir les grilles et à intégrer des outils tels que le MMSE pour fournir une évaluation quantitative des troubles cognitifs.

Le taux de satisfaction global reste satisfaisant et le CAP'S reste dans une dynamique d'amélioration continue.

La vie de l'association en 2021 a été portée par les administrateurs et les bénévoles.

Avec l'aval des administrateurs et en concertation avec le personnel soignant du CAP'S, nous avons pris le parti de poursuivre les actions menées par les bénévoles par des appels téléphoniques lors des périodes de confinement et de propagation rapide de l'épidémie.

Une belle façon de mobiliser les énergies pour nous unir dans la lutte contre l'isolement !

Côté communication, malgré la crise sanitaire, le CAP'S était présent sur les manifestations et animations organisées par la municipalité.

Les autres actions se matérialisent par des partages de bonnes pratiques avec d'autres professionnels, les attentions faites aux patients, les vœux de fin d'année, les informations "CAP'Solidarité" et le journal CAP'S Infos diffusé par voie postale.

Les travaux ont permis de moderniser nos espaces de travail. Cela rejoint le souhait des administrateurs d'améliorer la qualité de vie au travail.

VOTE N°2

APPROBATION DU RAPPORT MORAL
(ACTIVITÉS ET FINANCES)

37 0 0

3. VOTES STATUTAIRES

- Quitus au Président et au trésorier pour la gestion 2021
- Approbation des comptes 2021

- Approbation des orientations budgétaires 2022
- Renouvellement des administrateurs
- 4-Projets 2023-2027
- CAP'S Avenir : Un nouveau service de soins renforcé
- CPOM 2023-2027
- Représentation des bénéficiaires des soins du CAP'Santé

3.1 - Gestion 2021

Le rapport financier est présenté par le trésorier, Denis PLANTAMP.

Les comptes du CAP'Santé sont présentés en deux parties :

- Les résultats des activités du SSIAD (PA, PH, ESA) contrôlés par l'ARS
- Et le résultat de la gestion propre de l'association

Le rapprochement Produits/Charges fait état d'un montant de Charges supérieure aux Produits.

Le Groupe I : représentant les frais de fonctionnement – est excédentaire.

Le Groupe II : qui totalise les charges de personnel – est en dépassement, ce qui n'est pas propre au CAP'Santé au regard de la grande tension sur le recrutement.

Le Groupe III : qui regroupe les investissements, amortissements et assurances – présente un léger déficit.

Cela amène au total à un déficit de 46 k€.

Le cabinet d"Expert-Comptable estime que l'association est saine, avec un BFR qui reste positif et une trésorerie positive.

3.2 - Budget 2022 et orientations 2022

Des ruptures conventionnelles et un départ à la retraite en 2021 ne devraient pas se retrouver en 2022. Le Groupe III est légèrement en baisse.

Il y a lieu de prévoir un déficit sur le Groupe II (RH).

Une réflexion sera menée pour lever des fonds liés à la prévention via le PRIF, les mutuelles, les organismes de prévoyances…

Le budget 2022 de l'association est présenté.

VOTE N°3

APPROBATION DU BUDGET 2022 ET DES ORIENTATIONS 2022

37 0 0

3.3 - Renouvellement des mandats

Un Conseil d'Administration investi et pluridisciplinaire est essentiel pour l'activité. Il serait avantageux pour le CAP'Santé d'étoffer l'équipe en intégrant un médecin au CA.

Se présentent :

Bureau :
Président : Philippe PINGLIN
Trésorier : Denis PLANTAMP
Membre : Michèle BAMEUL
Membre : Jocelyne PHILIPPE

Administratrices :
Secrétaire : Claude FALANDRY
Membre : Lydia FERRIÈRES
Membre : Nicole LANDRY

VOTE N°4

RENOUVELLEMENT DES ADMINISTRATEURS

37 0 0

4. PROJETS 2023-2027

4.1 - Service de soins renforcé

L'ARS a donné son accord pour le financement d'un nouveau service de soins renforcé de 20 places.

Concrètement, il s'agit de prendre en charge des patients en polypathologie et/ou rencontrant des problèmes sanitaires ou sociaux.

Le CAP'Santé prévoit de mettre en place une équipe ressource dédiée afin de proposer des solutions graduées et fluides pour permettre aux personnes âgées, personnes en situation de handicap en perte d'autonomie et aux patients atteints par la maladie d'Alzheimer ou apparentée de rester vivre chez elles en renforçant la coordination et les partenariats de manière effective.

Le CAP'S devient donc un point de rencontre avec la médecine de ville, l'hôpital, la HAD et les acteurs de santé du territoire,

Par sa connaissance du maintien au domicile et son expertise des soins, le CAP Santé propose la constitution d'une équipe ressource dédiée à l'évaluation multidimensionnelle (soin, aide humaine, aide technique, accompagnement social) qui aura la charge de proposer un aménagement du domicile, l'intervention de professionnels de santé ou du social.

Ces intervenants pourront appartenir au SSIAD ou à des partenaires avec qui les relations sont fortes.

Ces propositions d'intervention se feront aussi sur des solutions alternatives et temporaires telles que l'hébergement temporaire pour permettre un temps de répit pour le proche aidant/la famille.

La montée en puissance du service sera progressive.

4.2 - CPOM

Le Contrat Pluriannuel d'Objectifs et de Moyens (CPOM) s'appuie sur 3 axes :

1) Diversifier l'offre et renforcer la coordination

2) Simplifier le parcours de vie des bénéficiaires et faire évoluer l'accompagnement des usagers

3) Améliorer la performance de l'établissement et projets d'investissement.

Début des négociations en 2022 pour se terminer au plus tard en décembre 2022.

Date d'entrée en vigueur du CPOM à compter du 1er janvier 2023 pour la période couvrant 2023 à 2027, l'ARS prévoit a priori un nouveau décalage de la mise en place du CPOM. L'information est arrivée après l'AG.

Les orientations stratégiques ont été définies par les administrateurs lors de réunions de Bureau et CA.

Pour les 5 ans à venir, nous devons nous donner des objectifs, proposer un projet global et des projets spécifiques, pour améliorer nos prises en charges au domicile, pour les patients et les aidants. Il s'agit également, de nous inscrire dans les priorités du PRS2.

La démarche entamée est menée à partir du projet de service, des évaluations interne et externe, des enquêtes qualité… Un moment fort de la vie du CAP'S et de cohésion du groupe, toutes les parties prenantes y étant associées.

Des formations ont été organisées et des groupes de travail permis la restitution des travaux sous forme d'un autodiagnostic.

Outil de management au service de l'évolution de la structure et de son adaptation à l'offre de soins, la réflexion permet de poser un constat objectif des actions à mener, de définir des pistes de progression dans le temps en mettant en parallèle les moyens humains, financiers et matériels nécessaires pour faire face aux enjeux.

4.3 - Échanges sur la représentation des bénéficiaires / l'aide aux aidants

Dans le projet de service renforcé, il y a un lien avec les Ehpad pour que l'aidant puisse bénéficier d'une plateforme de répit.

Les invités ont ainsi pu échanger sur les aidants. Il en ressort qu'il y a lieu de de s'interroger sur la manière d'intéresser la population des jeunes retraités montreuillois et des syndicats et associations d'étudiants pour inciter au développement des relations intergénérationnelles.

Le dialogue avec les aidants est mis en avant.

Il est entendu que le répit des aidant est un sujet complexe du fait des situations difficiles qui doivent être désamorcées et des grandes contraintes pour l'aidant.

Cette réflexion est ouverte et fera l'objet d'autres rencontres.

L'assemblée générale s'est terminée par un pot de l'amitié qui a permis de poursuivre les échanges.

Le Président, les administrateurs et les personnels du CAP'Santé remercient les adhérents, les institutionnels et les aidants d'avoir participé à cet événement.

VIE DES SERVICES

LE NOUVEAU SERVICE RENFORCÉ À DOMICILE A OUVERT EN SEPTEMBRE 2022

Les critères d'inclusion ont été défini.

La Coordinatrice du Service, Imeen HOSSEN a pris ses fonctions le 29/08/2022.

Le recrutement d'un IDE référent est en cours. Depuis son ouverture, le service compte 3 bénéficiaires des soins intégrés dans le SSIAD SR à titre expérimental.

Ce sont des patients qui présentent un parcours complexe selon les critères préétablis.

Les conventions avec les partenaires sont en cours de finalisation ; elles répondent au cahier des charges du parcours de soin coordonné des bénéficiaires des soins de ce service.

UN PARCOURS DE SOIN ACCOMPAGNÉ PAR L'ÉQUIPE SPÉCIALISÉE ALZHEIMER

EXEMPLE D'UN SUIVI ESA : MONSIEUR T

Monsieur T est orienté vers l'ESA suite à une prescription de son médecin gériatre et au diagnostic d'une maladie d'Alzheimer à un stade léger. Son épouse a contacté le CAP'Santé afin de mettre en place l'accompagnement.

L'ergothérapeute se rend au domicile pour une évaluation de monsieur T. :

Problématiques du quotidien

- **Doit être accompagné pour entrer dans sa baignoire**
- **Son épouse doit lui rappeler ses rendez-vous**
- **Oublie de prendre ses traitements**
- **Exprime de l'ennui au quotidien**

Préconisations de matériel médical par l'ergothérapeute :

Concernant le transfert dans la baignoire :

- Essai d'un siège de bain pivotant : non concluant.
- Essai d'une planche de bain : concluant, acquise lors du suivi.

Monsieur T.

- *71 ans, ancien banquier retraité*
- *Marié, vit avec son épouse, encore en activité professionnelle*
- *2 enfants (1 en Ile-de-France/1 en Corse) et 4 Petits enfants*

Habitat

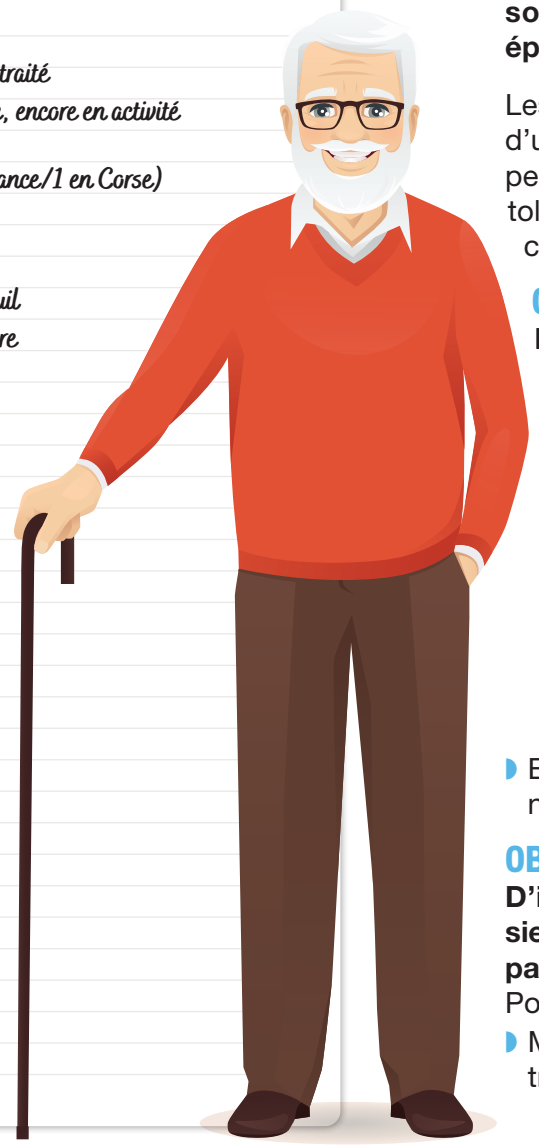
- *Pavillon à étage à Montreuil*
- *Salle de bain avec baignoire*

Activités

- *Marche quotidienne*
- *Télévision*
- *Investi dans une association de quartier*

Santé

- *Tension artérielle*
- *Prothèse Totale de Hanche Gauche*
- *Maladie d'Alzheimer diagnostiquée depuis 5 mois*
- *Troubles de mémoire immédiate*
- *Difficulté Attentionnelle*
- *Difficulté de repérage temporel*
- *Difficulté de planification et d'initiation des activités.*



Suite au bilan, des objectifs thérapeutiques sont élaborés avec Monsieur T et son épouse.

Les objectifs sont travaillés lors de séances d'une heure par semaine, par un.e ergothérapeute ou un.e assistant.e de soins en gérontologie. Voici les objectifs et des exemples de ce qui a été travaillé :

OBJECTIF 1

D'ici la fin de l'accompagnement, Monsieur T aura mis en place des moyens de compensation afin de gérer seul ses rendez-vous.

Pour atteindre cet objectif :

- Essai d'un calendrier mensuel et hebdomadaire avec mise en situation et prêt des outils durant 2 semaines afin de s'assurer de leur bonne utilisation (choix final de monsieur T : calendrier hebdomadaire sous forme d'un agenda)
- Essai et prêt d'une horloge éphéméride numérique (achat par le couple)

OBJECTIF 2

D'ici la fin de l'accompagnement, Monsieur T sera en mesure de gérer seul la préparation et la prise de ses traitements.

Pour atteindre cet objectif :

- Mise en situation pour préparation des traitements : les troubles de la planification le mettent en échec.

OBJECTIF 3

D'ici la fin de l'accompagnement, Monsieur T aura investi des activités signifiantes au quotidien.

Pour atteindre cet objectif :

- Proposition d'activités : mots croisés, reprise de la lecture (avec portage de livres). Conseils pour la reprise de la lecture avec des livres adaptés, plus courts pour pallier les troubles attentionnels et mnésiques.
- Visite d'un accueil de jour
- Mise en place d'un pilulier et apprentissage de l'utilisation d'alarmes sur le téléphone portable pour la prise. Stratégie non efficace. Un passage infirmier est mis en place car l'épouse de monsieur ne peut pas gérer cette tâche.

Bilan de fin lors de la 15ème séance :

- Objectif 1 et 3 atteints
- Objectif 2 : mise en place d'un relai
- Relais proposés :

Mise en place d'un.e infirmier.ère libéral.e pour préparation pilulier et distribution traitement

Mise en place de l'accueil de jour suite à la visite

Suivi orthophonique vivement conseillé

Renouvellement possible

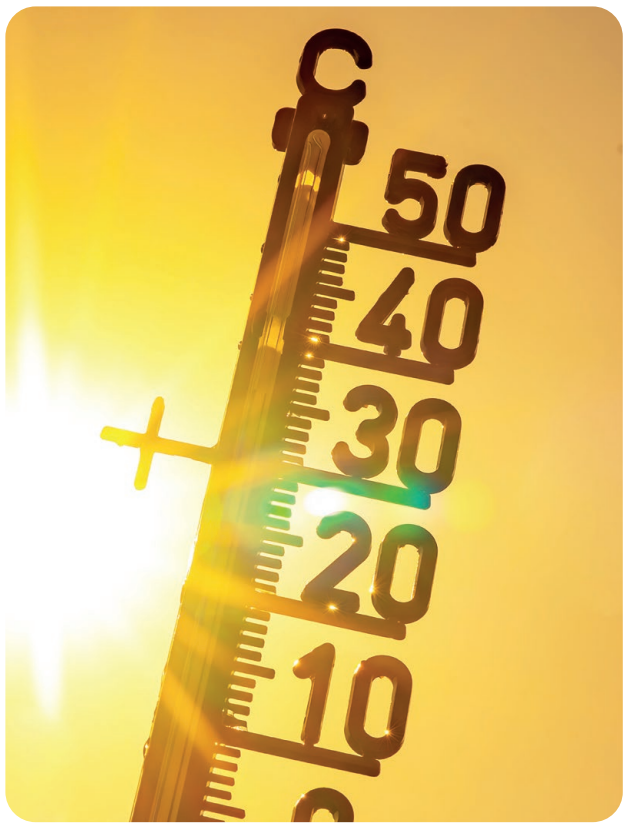
ÉTUDE CLINIQUE

Une nouvelle étude est en cours et à laquelle le CAP'Santé participe : l'étude VIAGE.

Il s'agit d'évaluer la préparation des ESMS pour l'accueil des personnes atteintes du VIH. En effet, la population qui a été contaminée dans les années 80/90 peut être concernée et présente des spécificités : polypathologies, psy, dépendance précoce à partir de 60/65 ans, contraintes liées aux modes de vie.

Selon le Gérond'if, il y a lieu d'évaluer les freins à l'accueil des patients sidaïques et la formation continue des soignants aux spécificités de la pathologie et de la population concernée.

RETOUR SUR L'ÉTÉ 2022



Du fait des fortes chaleurs et du plan canicule, le CAP'Santé s'est organisé pour assurer une surveillance accrue des patients les plus vulnérables des services SSIAD PA, PH et ESA.

Cela s'est matérialisé par :

- 1 passage supplémentaire par jour chez les bénéficiaires de soins les plus vulnérables (7 jours sur 7)
- 2 appels téléphoniques 7 jours sur 7, dans la même journée pour leur rappeler de s'hydrater
- 1 appel par jour aux aidants pour rappeler de s'hydrater et de surveiller l'hydratation de leur aidé.

VIE ASSOCIATIVE

PORTRAIT DE...

MME LANDRY

SIEL BLEU

Après quelques mois d'interruption des activités sportives adaptées, le CAP'Santé a repris les cours de gymnastique.
3 séances sont organisées sur un créneau horaire allant de 09h00 à 12h00 les vendredis matin. Elles sont ouvertes aux adhérents, aux bénéficiaires des soins et aux aidants.
Depuis 2022, en cohérence avec l'ouverture du service de Soins Renforcés Au Domicile, une séance est désormais dédiée aux aidants, de 11h à 12h00. Cela rejoint la volonté des administrateurs du CAP'Santé de développer l'aide aux aidants.
Nicole LANDRY, administratrice du CAP'Santé depuis 2014, anime des ateliers de collage et s'est emparé du sujet des activités sportives adaptées.
Elle rappelle que le choix de Siel Bleu est approprié du fait de l'histoire de ce partenaire. Crée en 1997 par 2 kinésithérapeutes, ils ont fait leurs stages en maison de retraite et travaillé dans de nombreux établissements pour personnes âgées ou handicapées avant de mettre leur projet d'activités physiques adaptées en place.

En tant qu'administratrice du CAP'Santé, quel a été votre rôle dans la mise en place et le suivi de ces activités ?
Il se trouve que j'ai découvert le CAP'Santé via les séances de gymnastique.
En effet, je faisais de la randonnée avec un ancien président et administrateur du CAP'S, Georges TEXIER, aujourd'hui décédé des suites du COVID. Au cours de nos échanges, il m'a invité à découvrir les cours de gymnastique adaptée organisés par le CAP'S.
Après ma retraite, je souhaitais poursuivre les activités physiques. Georges m'a informé que son mandat d'administrateur arrivait à son terme et m'a incitée, dans ce contexte, à me présenter aux élections.
Je coorganise donc les cours depuis ma prise de fonction au Conseil d'Administration il y a 8 ans.
Quand j'ai connu le CAP'S, il y avait déjà 3 cours sur 3 sites différents dans la ville. La crise sanitaire nous a obligé à suspendre cette activité. Pour la reprise, un travail a été nécessaire en amont, et notamment la recherche d'une salle adaptée. Grâce au directeur de l'EHPAD et Résidence Les Vergers, nous avons un lieu où pratiquer les activités, dans la résidence autonomie. Qu'il en soit remercié.
Aux dernières nouvelles, 26 personnes sont inscrites.

En quoi le CAP'Santé est-il légitime pour proposer des activités physiques adaptées ?
Les bénéficiaires des soins du CAP'Santé sont des personnes âgées dépendantes, des personnes en situation de handicap, des personnes atteintes de maladies cognitives qui côtoient les adhérents qui sont eux-mêmes bien souvent aidants.
Les coachs de Siel Bleu s'adaptent généralement à chacune de nos problématiques telles que des difficultés de mouvements.
De plus, ils dispensent d'excellents conseils et nous font travailler sur des exercices de prévention des chutes et de musculation, avec pour objectif de conserver l'équilibre.
Quand on sait que la chute est une des principales causes de mortalité chez les personnes âgées, le CAP'Santé est particulièrement bien placé pour inciter ses bénéficiaires et adhérents à participer.
Nous avons eu une coach qui n'a pas donné satisfaction et qui a très rapidement été remplacée. En dehors de cet incident, l'ensemble des coachs est à l'écoute et compétent.

Quel est l'objectif du CAP'Santé en ouvrant des séances pour les aidants ?
Le CAP'Santé a souhaité un programme de prévention des troubles musculosquelettiques qu'ils sont susceptibles de développer lorsqu'ils manipulent leur aidé.
J'ai moi-même été aidante auprès de ma mère et j'ai ainsi pu prendre conscience à quel point l'on peut faire des erreurs de posture qui engendrent des douleurs, notamment au dos.
J'ai aussi expérimenté l'isolement lié à la situation d'aidant. Dans cette situation, les activités physiques ont un bienfait évident sur le psychisme. Cela permet également de créer ou maintenir un lien social.
C'est très difficile pour l'aidant d'avoir des activités annexes. En effet, s'occuper d'une personne est un « travail » à plein temps, entre les soins, les repas et les rendez-vous médicaux.
L'activité physique adaptée est donc la bienvenue pour rompre ce cercle vicieux.

Selon vous, quel est le ressenti des participants à ces activités physiques adaptées organisées par le CAP'Santé en collaboration avec Siel Bleu ?
Les gens sont contents. Ils reviennent ! Une de mes amies, ancienne habituée qui a eu une double fracture, a vraiment hâte de reprendre les cours de gymnastique !
Globalement, j'ai des échos positifs sur le renforcement musculaire et sur la qualité du coach.
J'espère que de nombreux aidants prendront conscience de l'importance de prendre soin d'eux et qu'ils viendront nous rejoindre pour les prochains cours.

ÉVÉNEMENTS

SEMAINE BLEUE

Lancée en 1951, la Semaine Bleue est la semaine nationale des personnes retraités et personnes âgées.

Cet événement est l'occasion pour les acteurs qui travaillent régulièrement auprès des aînés, d'organiser des animations qui permettent de créer des liens entre générations en invitant le grand public à prendre conscience de la place et du rôle social que jouent les "vieux" dans notre société.

En 2022, la semaine Bleue à Montreuil a eu pour thème : "Changeons notre regard sur les aînés, Brisons les idées reçues".

Le CAP'Santé a souhaité faire un focus sur les Aidants le jeudi 6 octobre à l'occasion de la journée nationale des aidants, prolongeant ainsi les échanges de l'assemblée générale sur la représentation des aidants au sein de l'association.

Une demi-journée "Portes Ouvertes" a été organisée dans les locaux du CAP'Santé, au 28 avenue de la Résistance à Montreuil.

Des aidants ont partagé leur expérience, exprimé leur ressenti et ont échangé avec le Président et les administrateurs du CAP'Santé. Très impliqués dans la gestion du CAP'Santé, les administrateurs ont apprécié ces échanges, vrais et souvent émouvants.

De l'avis de tous, cette approche permet de poser les bases d'une réflexion à mener pour la représentation des aidants.

FORUM DE LA SANTÉ

Les ergothérapeutes de l'Équipe Spécialisée Alzheimer du CAP'Santé ont participé au Forum de la Santé organisé par la ville de Montreuil le mercredi 29/06/2022.

Au cours de cette après-midi, nos collaborateurs ont animé le stand qui avait pour thème "Santé mentale et cognitive".

Le stand était partagé avec deux bénévoles de l'association France Alzheimer. Ces derniers ont apporté des informations et de la documentation sur les missions des équipes spécialisées dans la maladie d'Alzheimer.

Les différents supports de communication diffusés sur le stand, notamment les dépliants du CAP'S, ont permis d'illustrer les étapes d'un accompagnement par l'ESA, de présenter les différents relais et les partenaires et de lister les pathologies rencontrées.

Au cours de ces échanges avec le grand public, nous avons pu présenter les différents services du CAP'Santé.

Cette manifestation nous a permis de rencontrer une population captive et sensible aux thèmes proposés, celle-ci étant constituée principalement d'adultes et de personnes âgées (aidants, aidés, professionnels de santé).

Les administrateurs et les équipes du CAP'Santé remercient la municipalité et les organisateurs pour cette manifestation.

JOURNÉE DES ASSOCIATIONS MONTREUILLOISES (JAM)

Comme chaque année, en 2022, le CAP'Santé était présent lors de la Journée des Associations Montreuilloises (JAM), le 25/09/2022.

Les administrateurs et la direction ont eu le plaisir d'accueillir de nombreux visiteurs et de les renseigner sur les soins médicaux au domicile.

L'on constate que le soin au domicile est encore peu connu du grand public. En cela, cette manifestation est intéressante pour permettre l'information sur ce dispositif.

Des personnes intéressées par le bénévolat se sont également présentées. Nous avons pu les orienter vers notre partenaire France Bénévolat pour les missions de portage de livre, DVD… et vers Marie-Odile Millerot, qui anime l'équipe de bénévoles. Cette belle équipe fait un travail extraordinaire d'accompagnement des personnes isolées.

PARTENARIAT

PORTRAIT DE...

MARIE-FRANCE BIRBA

AIDE-SOIGNANTE

Marie France BIRBA, aide-soignante au CAP'Santé depuis octobre 2016, fait désormais partie des "anciennes".

Très appréciée des patients du CAP'S, elle est revenue remplacer les personnels soignants absents jusqu'en mai 2021.
Tournée vers l'avenir, elle a décidé de prendre un nouveau départ professionnel et a suivi une formation qualifiante pour exercer en tant que masseuse.
Elle propose ainsi un service centré sur la personne, dans un objectif de prévention.

Ses précédentes expériences professionnelles et sa connaissance approfondie des bases médicales dans le soin lui permettent de puiser dans sa gamme de thérapies pour sélectionner le type de massage indiqué pour les troubles qu'elle observe.

Un atout certain !

Le style de massage prodigué par Marie France soulage les problèmes posturaux et locomoteurs tels les tensions musculaires. Il peut également être utilisé en cas de douleurs complexes comme les maux de tête et les migraines.

Le CAP'Santé ayant à cœur de soutenir l'évolution de ses proches collaborateurs, quelle que soient leurs décisions de carrière, une présentation de sa nouvelle activité nous a semblé cohérente avec les valeurs du CAP'S.

Qu'est-ce qui a motivé votre décision de vous réorienter vers ce métier ?
Ma motivation est liée à une réelle prise de conscience.
Le domaine du bien-être notamment les massages m'a toujours attiré.
Le stress, les cadences trop intenses, la baisse de motivation, la fatigue morale et physique, je sais ce que c'est, je l'ai vécue dans mon métier d'aide-soignante, que j'ai aimé exercer, je tiens à le préciser.
Le bien être dans le cadre du travail, fait référence à un sentiment général de satisfaction et d'épanouissement qui dépasse l'absence d'atteinte à la santé.
J'ai à cœur de pouvoir "chouchouter" les salariés. Apporter la détente, prendre soin de soi pour pouvoir prendre soin de l'autre,

Quels sont vos domaines d'intervention ?
J'interviens dans les grandes entreprises et les plus petites, comme orange, les hôtels, les écoles, les services de soins à domicile le CAP'Santé, les coiffeurs, les restaurants mais aussi, les particuliers, les aidants à leur domicile. Mon champ d'action est plutôt large.

Quels sont les bienfaits que l'on peut attendre des massages tels que vous les pratiquez ?
Le Amma est un massage traditionnel japonais qui se pratique assis sur une chaise ergonomique.
C'est un enchaînement précis de percussions, de pressions et de balayages sur toute la partie haute du corps. (Dos, épaules, nuque, et bras)
Le massage en entreprise (Amma) associe la détente mentale et physique, en plus de la diminution de l'anxiété et de la fatigue, gains d'attention, de productivité et de bonne humeur. Il apporte une véritable décontraction musculaire et libère les tensions. Il favorise l'épanouissement collectif et individuel.

LE SAVIEZ-VOUS ?

RECONNAÎTRE LE SIGNE DE L'**A**CCIDENT **V**ASCULAIRE **C**ÉRÉBRAL (AVC)

QU'EST CE QU'UN AVC ?

L'Accident Vasculaire Cérébral est aussi appelé une attaque cérébrale. Il peut-être dû à un vaisseau obstrué (AVC Ischémique) ou bien à un vaisseau rompu (AVC Hémorragique).

SIGNES DE L'AVC ET QUE FAIRE

V

VISAGE PARALYSÉ

I

INERTIE D'UN MEMBRE

T

TROUBLE DE LA PAROLE

E

EXTRÊME URGENCE

Si une personne présente un de ses signes ou bien les trois c'est une **EXTRÊME URGENCE**

Agir dans les 4 heures permet de réduire les séquelles importantes de 80%

APPELER LE SAMU (15)
OU LES POMPIERS (18 OU 112)

JEUX

LES MOTS CACHÉS

Barrez les 11 noms de champignons cachés dans la grille puis, avec les lettres restantes, trouvez l'original.

AMANITE
CHICOTIN
GIROLLE
RUSSULE
BOLET
COCHERELLE
JAUNET
TRUFFE
CÈPE
COULEMELLE
PLEUROTE

J	A	U	N	E	T	A	P	C	E
H	A	M	P	I	M	L	G	C	L
H	G	O	N	A	E	D	H	E	L
E	P	I	N	U	A	I	F	L	E
R	I	I	R	B	C	F	S	U	R
V	T	O	O	O	U	J	E	S	E
E	T	L	T	R	L	P	W	S	H
E	E	I	T	C	È	L	X	U	C
T	N	A	F	C	P	F	E	R	O
E	L	L	E	M	E	L	U	O	C

QUI SUIS-JE ?

Trouver les mots qui se cachent derrière ces définitions/descriptions.

1 - Je me lève sans faire de bruit.
Qui suis-je ?

2 - Quand je suis chaud, je suis frais.
Qui suis-je ?

3 - Jai deux branches et pas de feuilles.
Qu'est-ce donc ?

4 - Je me brise lorsqu'on me nomme.
Qui suis-je ?

LES 5 DIFFÉRENCES

PROMENONS-NOUS DANS LES BOIS

Remettez dans l'ordre les lettres de ces anagrammes pour trouver des mots en rapport avec les champignons.

1 - AIMANTE
2 - ALLÉCHÈRENT
3 - ORMILLE
4 - GORILLE
5 - GRACIA

SOLUTIONS / **A.** Champignon de Paris - **B.** 1-Le jour, 2-Le pain, 3-Une paire de lunettes, 4-Le silence - **C.** Différences : Tige et corolle en haut à gauche du toit, Pierre en bas à droite de la porte, Bout de feuille en bas à gauche, Point blanc champignon gauche, Pétale fleur à droite dans le ciel - **D.** 1. Amanite, 2. Chanterelle, 3. Morille, 4. Girolle, 5. Agaric

LA PETITE HISTOIRE

L'AUTOMNE ET LES CHAMPIGNONS

L'automne est une belle saison pour profiter des champignons - cueillette pour les bons connaisseurs ou approvisionnement sur l'étal du marché - et préparer des mets délicieux possédants de nombreuses qualités nutritionnelles.

La coulemelle, le cèpe, la girolle, l'amanite des Césars, le coprin, le pied-de-mouton, sont un choix de champignons qu'on peut trouver en cette saison.

Les champignons possèdent une teneur élevée en vitamines B - en particulier B2, B3 et B5 - et aussi vitamine D. Ils participent aussi des apports en nutriments, minéraux essentiels - fer, potassium, phosphore, zinc et sélénium.

Les champignons sont aussi source de protéines végétales - ils en contiennent plus que la plupart des légumes traditionnels et sont les alliés des végétariens ou de ceux qui tendent à limiter leur apport en protéines animales.

Les champignons ont une forte teneur en fibres alimentaires et, bien mastiqués, ils aident à la sensation de satiété, essentielle lorsqu'on suit un programme diététique.

Néanmoins les champignons doivent être consommés avec modération car ils ont la particularité d'absorber certains métaux lourds du sol - qui s'avèrent toxiques pour l'humain - il est donc prudent de n'en consommer pas plus de 200 à 300 g par semaine environ.

Sources : Wikipédias et autres.

CAP'SANTÉ
Osons le domicile ensemble

BULLETIN D'ADHÉSION

Vous recevrez en février un reçu fiscal qui vous permettra de déduire une partie de cette somme de votre impôt sur le revenu dans les conditions émises par le Code Général des Impôts.

❑ Mme ❑ M. Nom Prénom

Adresse

Code postal Commune

Téléphone Email

❑ 20 € - Membre ❑ 32 € - Membre bienfaiteur ❑ 76 € - Personne Morale ❑ Autre montant :

Dans le cadre de notre politique de confidentialité, toutes les données personnelles vous concernant sont à usage exclusif de l'association. Vous pouvez y accéder ou demander leur destruction à tout moment en appelant ou en écrivant aux coordonnées suivantes : 01 42 87 00 07 / vieasso.caps@orange.fr

A QUOI SERT L'ADHÉSION AU CAP'S ?

- ✔ **Financement des activités de type Siel Bleu**, les ateliers (collages), aux après-midi de convivialité, aux Estivales…,
- ✔ **Règlement des frais de gestion du groupe** accompagnement des bénévoles qui visitent les personnes isolées (groupes de parole, tickets de métro, téléphone…),
- ✔ **Réalisation du CAP'S Infos et diffusion**,
- ✔ **Souscription aux assurances des adhérents** acteurs d'activités,
- ✔ **Aides aux personnes démunies** (celle dont nous nous occupons et qui ont besoin d'objets d'usage courant que nous achetons à d'autres associations comme Neptune),

Enfin, l'adhésion est un soutien au conseil d'administration et à l'association toute entière, cela lui permet d'avoir du "poids" dans ses demandes de projets et autres.