

Jeanne, Louis

et vous

PRENDRE SOIN DE VOUS ET DE VOS PROCHES

L'AMÉNAGEMENT DU LOGEMENT

ÊTRE AIDÉ À DOMICILE

LES 10 BONNES RAISONS

DE PRENDRE
UNE AIDE
À DOMICILE !

PORTRAIT

RESTAURANTS DES RÉSIDENCES AUTONOMIE APALIB' ILS EN RAFFOLENT, MAIS POURQUOI ?



DOSSIER

AIDER UN PROCHE DÉPENDANT : COMMENT FAIRE ?!



Pour toute la famille, sans l'ombre d'un doute.

LUNDI - FERMÉ | MARDI, JEUDI, SAMEDI - DE 6H30 À 17H30 | MERCREDI, VENDREDI - DE 10H À 17H30 | DIMANCHE - FERMÉ

@ www.bistrotde-larc.fr | f facebook.com/bistrotde-larc

Bistrot de l'Arc | 25 rue de l'Arc - 68200 Mulhouse | contact@bistrotde-larc.fr



Le retour d'un serpent de mer.

Lors de ses interventions télévisées, le Président de la République, Emmanuel MACRON, évoque le vieillissement de la population et la perte d'autonomie.

Ce sujet est connu des Pouvoirs Publics depuis des décennies, ne serait-ce que par l'étude de la pyramide des âges et des indicateurs démographiques. Les gouvernements successifs ont régulièrement évoqué la question, étudié des solutions, dont le 5ème risque, qui ont souvent été abandonnés par manque de financement.

Sur ce sujet, Le Président de la République a indiqué qu'il « était urgent et nécessaire de construire un financement pérenne de l'accompagnement des personnes en perte d'autonomie » et « qu'il revenait à la collectivité nationale de prendre en charge le financement ». Il a ainsi acté que cette question relevait de la solidarité nationale et qu'il faudra créer un nouveau risque.

Ce 5ème risque, comme il a été appelé, a été évoqué, voire promis plusieurs fois, sans avoir été mis en place. Espérons que cette fois soit la bonne ! Dans l'attente de cette réforme, le Réseau APA ne « reste pas les deux pieds dans le même sabot », le relooking de votre magazine en est d'ailleurs un exemple, ou encore l'extension de notre Réseau au-delà du Haut-Rhin ! Il continue, chaque jour, d'être aux côtés des personnes qui ont besoin de ses services en leur proposant de nouvelles solutions dont vous trouverez certaines dans cette revue. « Dire ce que l'on fait et faire ce que l'on dit », toujours à l'écoute des besoins de la population, c'est l'un de nos objectifs.

Bonne lecture avec cette nouvelle mise en page, et au plaisir de vous retrouver !

Denis THOMAS
Président du Réseau APA



SOMMAIRE

ACTUALITÉS

Quoi de neuf ?

4

PORTRAIT

Restaurants des résidences autonomie APALIB' Ils en raffolent, mais pourquoi ?

6

ÊTRE AIDÉ À DOMICILE

Les 10 bonnes raisons de prendre une Aide à Domicile !

7

DOSSIER

Aider un proche dépendant : Comment faire ?!

8

PRENDRE SOIN DE VOUS ET DE VOS PROCHES

L'aménagement du logement Une équipe qui déménage !

11

PRENDRE SOIN DE VOUS ET DE VOS PROCHES

Autisme : un précieux relais

12

SORTIR, SE DIVERTIR

Une rentrée animée !

13

LA PAROLE EST À VOUS

Vos questions !

14

LE RÉSEAU S'ENGAGE POUR VOUS

Être bénévole gouvernant, c'est quoi ?

15

Comment va maman ?

Nous venons de passer chez votre maman, elle se porte bien. Bonne journée à vous.

Super !
Merci, à demain.

SERVICE DE VEILLE À DOMICILE

Gardez un œil sur l'essentiel, grâce à un passage qui rassure !

03 89 32 78 78
www.apamad.fr



Attentif et à l'écoute, le passage régulier d'un professionnel de l'aide à la personne, vous garantit, ainsi qu'à vos parents, une veille à domicile. Un sms envoyé à chaque passage pour rassurer et garder un lien avec vos proches.



apamad
À vos côtés chaque jour

Réseau APA
La Solidarité en +

Directeur de la publication
Pierre Tassetti

Rédacteurs

Aurélien Altheimer
Mehdi Bouti
Laetitia Hirth
Joel Nandjan
Edwina Waechter

Conception graphique
GIE APA Compétences

Crédit Photos

GIE APA Compétences, IStock • Impression
SCHRAAG Industries Graphiques
• juillet 2018 •

Tirage à 20 000 exemplaires
• ISSN 1268-1148 •

Réseau APA

APAMAD, APALIB', Fami Emploi 68, Aux
Bons Soins, ASSAD, ASHPA,
Bip Connect, Facilien, DSHA, Inter-Job,
Fondation AGES.
75, allée Gluck - BP 2147
68060 MULHOUSE Cedex
Tél. : 03 89 32 78 78
Fax : 03 89 43 50 17
www.reseau-apa.fr



QUOI DE NEUF ?

NOUVEAU : CENTRE DE SANTÉ INFIRMIER À WITTENHEIM

Géré par APAMAD et à destination de toute la famille, vous pourrez y demander les différents actes infirmiers prescrits : prises de sang, pansements, injections, ...

► **Interventions à domicile** : de 6h45 à 19h30

► **Permanence** : du lundi au vendredi matin de 7h30 à 8h00

(les soirs, week-ends et jours fériés sur rendez-vous) ■

Y aller : 7 rue d'Ensisheim à Wittenheim | Plus de renseignements : 03 89 35 28 41

Jeanne, Louis
et vous



ESCAPASSIONS

APAMAD a créé ce nouveau service, dédié aux personnes isolées ou atteintes de troubles de la mémoire (Alzheimer, troubles apparentés...), tel un accueil de jour hors-les-murs. Sa particularité ? Il s'adresse aux personnes en début de pathologie, qui ne se reconnaissent pas dans la diversité des services d'accompagnement actuels. ■

Plus de renseignements : 03 89 32 78 78

REPAS LIVRÉS À DOMICILE

Bien manger même lorsque son traiteur habituel est en congés, c'est facile avec le service de livraison de repas à domicile d'APAMAD. Repas adaptés aux régimes ou choix alimentaires (sans sel diabétique, végétarien...), tarifs solidaires et sans engagement de durée ! ■

Plus de renseignements : 03 89 32 78 78

AIDE AUX AIDANTS : DEMANDEZ LE PROGRAMME !

RIVAGE, plateforme d'accompagnement et de répit pour les aidants familiaux, propose des ateliers, conférence et escapades, du Sundgau jusqu'aux portes de Strasbourg. Pour connaître les manifestations jusqu'en décembre, n'hésitez pas à prendre contact ! ■

Rivage Sud (Mulhouse) : 03 89 32 47 87

Rivage Centre (Colmar) : 03 89 80 93 71

Rivage Nord : 03 88 82 09 64

INTERJOB REJOINT LE RÉSEAU APA

Comme DSHA, **Inter-Job** aide des personnes dépourvues d'emploi à s'insérer dans une activité professionnelle via un parcours personnalisé. Cette nouvelle adhésion au Réseau APA renforce sa dimension « insertion ». Inter-Job propose ses services aux particuliers comme aux professionnels. ■

Plus de renseignements : 03 89 32 78 78

ATTENTION À LA CANICULE !

L'exposition à de fortes chaleurs constitue une agression pour l'organisme. On risque une déshydratation, l'aggravation d'une maladie chronique ou un coup de chaleur.

Les principaux conseils :

► **Boire et manger**, même sans sensation de soif ou faim

► **Se rafraîchir** : bain, douche, gant de toilette humide ou en allant dans des supermarchés ou lieux climatisés !

► **Aérer votre logement** la nuit, et **fermer fenêtres** et volets dès 9h ■

Flashez ce code
pour plus de conseils pratiques



AUX BONS SOINS A 10 ANS !

Aux Bons Soins a fêté ses 10 ans avec près de 200 convives, dans une ambiance authentique, dynamique et conviviale. Par leurs témoignages, Marcel Bauer, vice-président du Conseil Départemental du Bas-Rhin et maire de Sélestat, ainsi que docteur Bernard JEANBLANC (médecin conseil d'Aux Bons Soins et médecin chef de la Maison de Santé Bethel à Oberhausbergen) ont valorisé la qualité, et la nécessité, du travail de soutien, de soins, d'accompagnement et de liens réalisé par le personnel. Lors de la soirée, 40 salariées se sont vues remettre officiellement leur médaille du travail, récompensant de 5 à 10 années d'ancienneté. ■

Site Internet : www.auxbonssoins.fr



VEILLE À DOMICILE, UN OÛIL SUR L'ESSENTIEL

« Oui oui, bien sûr que je vais bien, ne t'inquiète pas pour moi et profite de tes vacances ! » Pour être vraiment rassuré sur le bien-être de votre proche alors que vous êtes à distance, **notre livreur de repas peut vous envoyer un SMS sur votre téléphone portable, pour vous indiquer comment se porte votre proche.** ■

Plus de renseignements : 03 89 32 78 78



RENTÉE : DES ENFANTS BIEN GARDES !

Besoin d'une solution de garde pour la rentrée scolaire afin de passer l'été l'esprit tranquille ? Vos petits chéris vont adorer les nounous de Fami Emploi 68 : complicité et pédagogie, avec un brin de magie, des « super nanny », formées et diplômées vont garder vos enfants, chez vous, en attendant votre retour. Elles peuvent également aller les chercher à l'école, au périscolaire, à la crèche pour les ramener à la maison ou les conduire à leurs activités. Fami Emploi 68 propose en effet un service de garde d'enfants à domicile, régulière ou ponctuelle, dans tout le Haut-Rhin, 24/24h... pour un quotidien plus serein. ■

Plus de renseignements : 03 89 32 78 78

L'HÉBERGEMENT TEMPORAIRE

L'EHPAD de la Maison de l'Arc de Mulhouse propose dorénavant au grand public 21 places d'hébergement temporaire : une solution de secours, lorsque le maintien à domicile d'une personne âgée dépendante est momentanément compromis ou pour permettre à un aidant de se reposer. L'hébergement temporaire seniors permet aussi d'éviter une hospitalisation qui ne serait pas liée à un problème de santé. ■

Plus de renseignements : 03 89 43 48 00

PORTRAIT

RESTAURANTS DES RÉSIDENCES-AUTONOMIE APALIB' ILS EN RAFFOLENT, MAIS POURQUOI ?

Pour le savoir, Yvette et Huguette, clientes du restaurant Bel Air, mais aussi Rosita SINEPHRO, aide en cuisine et qui entretient les locaux des résidences autonomie Bel Air et Wallach à Mulhouse depuis 4 ans, nous en disent plus.

« Lorsque les gens viennent manger au restaurant, je les reçois comme à la maison »
Rosita



Pourquoi les seniors préfèrent-ils manger dans un tel restaurant ?

Rosita

Beaucoup de personnes âgées viennent pour rompre la solitude, pour partager un moment convivial, mais aussi parce qu'elles peuvent mieux surveiller leur alimentation en cas de diabète par exemple. Nous adaptons les menus en fonction des soucis de santé de chaque personne.

Yvette

Une personne âgée m'a emmenée un jour et j'ai trouvé ça sympa. Je suis seule, donc pourquoi pas ? Je viens depuis 2012 et j'emmène à chaque fois des amis pour leur faire connaître le restaurant. Ici, j'aime tout. Et puis Rosita est sympa et à l'écoute.

Huguette

Je viens tous les mercredis pour avoir un peu de compagnie. Ça me permet de sortir de chez moi et marcher un peu. J'ai un déambulateur, alors je prends mon temps.

Quelles sont les différences par rapport à un restaurant classique ?

Rosita

Lorsque les gens viennent manger au restaurant Bel Air, je les reçois et prends

soins d'eux comme de mes invités à la maison. Je souhaite qu'ils se sentent bien et qu'ils passent un moment chaleureux. Au fur et à mesure du temps, j'ai créé des liens avec la plupart d'entre eux. Je connais leurs habitudes alimentaires, je sais exactement ce qu'ils aiment manger ou boire. J'adore les chouchouter ! Si je constate une absence d'un résident qui a l'habitude de venir, je le contacte directement pour savoir si tout va bien. S'ils sont malades et vivent dans la résidence, nous leur apportons leur repas dans leur appartement. Si ce sont des personnes de l'extérieur, nous annulons tout simplement la réservation.

Rosita, pourquoi avez-vous choisi de travailler dans un restaurant d'une telle résidence ?

Rosita

Parce que les personnes âgées sont des gens formidables. Ce qui me motive, c'est de les voir heureuses pendant le temps d'un repas. Elles sont attachantes. Elles ont toujours un truc à raconter. Elles me font voyager avec leurs histoires et me rendent bien ce que je leur donne ! ■

Toutes les semaines, le mercredi midi, un repas animation est proposé à la résidence Bel Air, par la gérante-animatrice Natalie SICARD. Ces repas animation sont ouverts à tous les résidents comme aux seniors des environs qui souhaitent passer un moment convivial. Le restaurant est agencé de manière à ce que les gens puissent se connaître (exemple : table de 10 personnes).

Le repas animation est composé d'un potage, d'une entrée, d'un plat et d'un dessert (les boissons sont comprises) et proposé à 13,30 euros. Après le repas, les convives peuvent participer à l'animation : chant, création de bouquet de fleurs, bricolage... puis, partager un goûter à 4 euros.

Infos et réservation :
au 03 89 42 62 39,
ou à la résidence-autonomie
Bel Air à Mulhouse (34 rue Fénélon).

Inscription au plus tard le lundi pour le repas animation du mercredi. Retrouvez les menus du mois avec le programme d'animation, sur www.apalib.fr, ou sur le tableau à l'entrée de la résidence autonomie.

1 GAGNER DU TEMPS

Concilier vie pro et vie perso n'est pas toujours évident, et encore moins avec des enfants. Trouver de la place dans l'agenda de ministre d'un retraité épaulé tient quant à lui du miracle. Mais devoir passer le double de temps à faire le ménage parce qu'on a mal au dos, c'est le pompon ! La fée du logis professionnelle vous fera gagner toutes les semaines 2 à 3 heures de ménage et/ou repassage. Cela vous évitera même les « mince, chérie, mes chemises ne sont pas repassées » le dimanche soir...

2 RECEVOIR AVEC FIERTÉ

« Waouh, c'est joli chez vous ! » Les amis ou la famille peuvent passer à l'improviste, le ménage sera toujours fait et l'effet waouh garanti ! Faire une fête chez vous la semaine prochaine ? Aucun problème, chacun apporte quelque chose à manger, et vous, vous fournissez un salon nickel, sans avoir à cacher la poussière sous le canapé ou nettoyer la salle de bains au dernier moment.

7 ÊTRE VEILLÉ PAR UN ANGE GARDIEN

8 UN RAYON DE SOLEIL DANS LA MAISON

Si les fées du logis interviennent bien souvent en catimini en l'absence des bénéficiaires qui travaillent ou sont occupés à l'extérieur toute la journée, quand il s'agit d'intervenir chez une personne âgée ou en situation de handicap, il y a une dimension supplémentaire : l'humanité. L'intervention de l'aide à domicile est alors une visite attendue qui égaye la journée et qui aide à surmonter les petits coups de cafard !

ÊTRE AIDÉ À DOMICILE

LES 10 BONNES RAISONS DE PRENDRE UNE AIDE À DOMICILE

3 DÉLÉGUER UNIQUEMENT LES CORVÉES

Vous détestez peut-être juste passer la serpillère, mais vous aimez passer l'aspirateur ? Confiez à votre aide à domicile les tâches qui représentent des corvées pour vous... et gardez celles que vous préférez. (Si, si, nous connaissons des personnes qui aiment nettoyer les vitres ou faire la poussière !)

4 PAYER MOINS D'IMPÔTS

L'aide ménagère à domicile ouvre droit à un crédit d'impôts de 50% sur les sommes dépensées. En dépensant par exemple 1 000 euros d'intervention à domicile, vous paierez 500 euros d'impôts en moins l'année suivante. Et si vous n'êtes pas imposable, vous recevrez un chèque de 500 euros du Trésor Public. Enorme, non ? ! L'association qui vous fournira votre aide à domicile vous informera en effet sur la législation en vigueur concernant cet avantage, ainsi que sur les autres aides financières possibles, en particulier pour les personnes âgées ou en situation de handicap.

5 SE PRÉSERVER

« Mieux vaut prévenir que guérir » dit l'adage ! Les tâches ménagères sont à l'origine de nombreux accidents domestiques et chutes, en particulier chez les seniors. Prenez soin de vous avant tout, n'aggravez pas inutilement un inconfort ou un problème de santé.

6 CONTINUER DE VIVRE À DOMICILE

Entretien son logement pour qu'il reste propre et agréable peut devenir problématique lorsque l'on souffre de troubles liés à l'âge, une maladie, un handicap. Faire appel à une aide à domicile professionnelle permet alors de continuer de vivre avec dignité dans son logement. Des auxiliaires de vie pourront également aider la personne fragilisée à prendre soin d'elle-même.

10 PARTICIPER À LA DYNAMIQUE DE L'EMPLOI LOCAL

L'aide à domicile est un secteur d'activité en pleine expansion qui fournit énormément d'emplois locaux, non délocalisables. Au Réseau APA, nous favorisons les embauches en CDI et en temps plein, et il est même possible de faire appel à des salariés qui utilisent le métier d'aide à domicile comme un nouveau tremplin professionnel pour retrouver un emploi durable.

Quelles que soient vos raisons de faire appel à une aide à domicile professionnelle, une certitude sera commune : vous vous demanderez pourquoi ne pas avoir pris votre décision plus tôt !
Infos et services : 03 89 32 78 78

DOSSIER

AIDER UN PROCHE DÉPENDANT : COMMENT FAIRE ?!

Une chute, une maladie, un accident, l'avancée en âge : une personne dans la famille peut devenir dépendante petit à petit, ou brusquement sans crier gare. Le conjoint, un enfant, un frère ou une sœur devient alors proche aidant, ou « aidant », pour différentes raisons et souvent malgré lui. Sans même le savoir parfois. Presque toujours sans y être préparé.

Par où commencer ? Comment ne pas se laisser déborder ? Cinq conseils d'APAMAD et de Rivage, qui en 2017 ont accompagné 11 669 personnes dépendantes et leur famille.

CONSEIL N° 1 Accepter la situation

Accepter la dépendance n'est pas simple, c'est un cheminement qui prend du temps. C'est reconnaître une certaine perte de liberté, des besoins différents, et remet en question, voire bouleverse le quotidien. « Ça change les données, c'est sûr, mais on a changé le fusil d'épaule. Et on a gardé l'espoir. » témoigne Christiane RAFFNER aidante de sa sœur (cf. témoignages ci-après). Car « accepter » signifie surtout devenir une partie active de la situation imposée. « Accepter » va aussi impliquer de chercher de nouveaux repères pour, malgré tout, continuer à apprécier et profiter de la vie et de ses petits bonheurs.

CONSEIL N° 2 Oser demander de l'aide, dès le début !

S'acharner à vouloir tout assumer tout seul va plutôt aggraver la situation ou provoquer d'autres problèmes. Est-ce le rôle d'un fils que de faire la toilette

de sa mère ? « Il faut prendre soin de cette relation d'époux, de fille, de petit-fils : laissez un professionnel être le soignant, la cuisinière, l'administrateur, le ré-éducateur... pour qu'il redevenue votre grand, votre petite, votre chéri. » explique Soledad GERARD, psychologue pour la plateforme de répit Rivage. La France dénombre plus de 8 millions d'aidants familiaux qui vivent la dépendance d'un proche : tout un monde professionnel est organisé pour venir en aide à ces familles ! Demander de l'aide pour soi-même ou son proche n'est pas toujours évident, mais quand l'aide est en place et qu'on en ressent tous les bénéfices... on se demande pourquoi avoir tellement attendu ! Se faire aider, ce n'est pas se décharger, c'est créer de meilleures conditions.

CONSEIL N° 3 Mettre en place les solutions adaptées

Il existe de nombreuses solutions d'aides qui correspondent aux différentes problématiques liées à

la dépendance. La réussite tient principalement dans la mise en place de celles qui vont s'adapter au mieux aux besoins, mais aussi aux modes de vie du proche dépendant et de son aidant. APAMAD en fait son fer de lance, en proposant systématiquement, et gratuitement, la visite à domicile d'un conseiller de l'aide et de l'accompagnement : cet expert médico-social va chercher à comprendre la situation et son contexte, pour proposer les solutions les plus adaptées, qu'elles soient d'APAMAD, ou proposées par d'autres professionnels. L'expert va également identifier les aides financières possibles.

CONSEIL N° 4 Prendre du recul et faire confiance

L'aidant familial est sans doute celui qui connaît le mieux son proche dépendant. L'aidant professionnel va quant à lui apporter la technique, le conseil, l'expérience, pour faciliter et optimiser l'aide. Mettre en place des relais professionnels de confiance

permet alors à l'aidant de se préserver, prendre du répit pour rester en capacité d'aider le plus longtemps possible. « Trouver des activités pour se ressourcer, prendre du recul sur ce qui est finalement secondaire, c'est tout simplement prendre soin de soi pour mieux aider l'autre. » explique Anne Wertenberg, coordinatrice des plateformes de répit Rivage (voir zoom). Rivage propose entre autres des formations gratuites pour faire le point sur ses émotions, découvrir ses capacités et ses limites dans son rôle d'aidant. « Ne pas s'énerver : ça j'ai mis longtemps à le comprendre ! Il faut arriver à se contrôler et se mettre dans la tête que c'est une maladie. » expliquait aussi Michel, époux de Marie-Jeanne, atteinte de la maladie d'Alzheimer.

CONSEIL N° 5 Rester entouré

« Participer aux sorties avec d'autres aidants permet de faire des activités adaptées avec Fernand. On se change les idées, on partage du positif, et on n'est pas jugé. »

explique Danièle RENNER, dont le mari est atteint de la maladie de Parkinson. La dépression est malheureusement un risque accru pour les aidants qui s'isolent. Cela met en péril l'aide au proche dépendant, tout comme son maintien à domicile. Il faut donc absolument l'éviter en maintenant son cercle d'amis, ou en rencontrant d'autres aidants pour se confier, échanger de bonnes idées, décompresser. « Lors des ateliers de formation dédiés aux aidants, les participants découvrent bien souvent qu'ils ne sont pas seuls à vivre les mêmes situations. Et c'est un soulagement. Ils partagent leur vécu avec des professionnels, mais aussi avec d'autres aidants qui comprennent, vraiment. » conclut Hélène PERRIN, ergothérapeute chez Rivage.

**Conseils, informations, services d'aide :
APAMAD au 03 89 32 78 78**



zoom

RIVAGE

Financé par l'Agence Régionale de Santé, Rivage est une plateforme d'accompagnement et de répit gérée par APAMAD. Elle est dédiée aux aidants d'un proche ayant des troubles de la mémoire, atteint d'une maladie neurodégénérative ou âgé dépendant. Sa mission est d'apporter aux aidants familiaux une écoute, un soutien, de trouver avec eux des clés, des outils pour que l'accompagnement de la personne aidée se fasse dans les meilleures conditions. Rivage organise également des escapades, ateliers et formations dédiés aux aidants familiaux... tout en proposant la prise en charge gratuite du proche dépendant pendant ce temps. Rivage est présente en Alsace depuis le sud du Haut-Rhin jusqu'aux portes de l'Eurométropole de Strasbourg.

Rivage Sud (Mulhouse) : 03 89 32 47 87

Rivage Centre (Colmar) : 03 89 80 93 71

Rivage Nord : 03 88 82 09 64

TÉMOIGNAGES D'AIDANTS

Christiane RAFFNER, 72 ans, accompagne sa sœur Francine, 85 ans : suite à une sciatique, ses jambes ne l'ont plus portée.

« Francine a passé 4 semaines à l'hôpital de Sainte-Marie-aux-Mines, où elle était d'ailleurs elle-même cadre des années plus tôt. Mais la rééducation n'a pas fonctionné. Ça a été une grosse tuile, un coup dur. Mais on l'a bien vécu finalement. A la retraite, on s'était retrouvé dans la maison familiale et on s'était alors déjà toutes les deux occupées de maman pendant 6 ans. C'est vrai, j'étais triste de voir Francine coincée entre le lit et le fauteuil, nous aimions tellement faire des balades. Mais c'est la vie. On a accepté la situation avec patience. Ça change les données, c'est sûr, mais on a changé le fusil d'épaule. Et on a gardé l'espoir. On a mis le lit dans le salon par exemple. Notre chance est d'avoir de la visite quasi tous les jours : on est très famille et on a un grand réseau d'amis. Et puis Ursula, Monique et Valbona d'APAMAD, les aides à domicile, sont impeccables. Même si c'était difficile au début, je sais que Francine est entre de bonnes

main, et leur présence me permet de bouger. Depuis 15 jours, Francine recommence un peu à marcher. La prochaine étape : tester les escaliers ! Finalement, avec beaucoup d'amour, on accepte tout. »

Danièle RENNER, accompagne son époux Fernand, atteint de la maladie de Parkinson depuis 30 ans.

« Fernand avait 45 ans quand on a appris le diagnostic. C'est seulement 10 années plus tard qu'on a connu les phases « on » et « off » de la maladie. Au bout de 26 ans seulement, sont apparus des troubles cognitifs, des baisses de tension qui provoquent des chutes, et Fernand ne parle plus beaucoup. Une auxiliaire de vie APAMAD passait à la maison 2 heures le lundi pour faire de la stimulation : Fernand avait même appris à Fatima à jouer au billard, quand il marchait encore ! Ça ne fait que 2 ans que la situation s'est vraiment dégradée. J'étais toujours fatiguée, je n'arrivais plus, seule, à le manipuler. En fin d'année dernière, on a mis en place une auxiliaire de vie pour le lever et le coucher. La première fois que j'ai l'ai emmené à l'accueil de jour de Riedisheim, j'ai pleuré. J'avais l'impression de le laisser. Et finalement,

ça lui a plu : il est stimulé, il fait de la gym, des sorties comme des visites de crèches, il aime voir les petits ! Et moi pendant ce temps, je peux aller à mes rendez-vous sans avoir à le véhiculer, faire des choses à la maison plus sereinement. On a aussi réaménagé la salle de bain, fait une rampe d'accès à la maison avec des aides financières : on n'avait pas le choix, il fallait aménager ou déménager ! Et puis, j'ai appris beaucoup avec France Parkinson, des astuces pour mieux m'occuper de Fernand. Avec Rivage, on fait des sorties adaptées, avec d'autres aidants et leurs proches dépendants : Fernand et moi sommes contents de faire quelque chose d'autre ensemble, on voit qu'on n'est pas les seuls et on se change les idées. Ça fait du bien et Sandrine et Soledad de Rivage sont supers ! Avec un autre couple rencontré, on va partir en vacances, dans un village de répit familial : on loue les fauteuils là-bas, ça va être bien. Grâce à tout cela, on garde le goût de la vie, on reste optimiste, on vit l'instant présent. Et quand j'ai le cafard, je discute avec ma voisine ! » ■

Jeanne, Louis
et vous

Christiane et Francine, avec leur responsable de secteur APAMAD, Cécile SIMON

« Finalement, avec beaucoup d'amour, on accepte tout. »
Christiane

QUELS SERVICES POUR MON PROCHE ? POUR MOI ?

Sur la page d'accueil du site www.apamad.fr, utilisez le moteur de recherche spécifique pour trouver les services qui vont répondre à vos besoins !



Claire HEIDSIECK,
Ergothérapeute

Maximilien SCHRAPP,
Assistant administratif projet Aides Techniques

Virginie BIANCHI,
Responsable du Service
Aménagement du Logement
au sein du Réseau APA

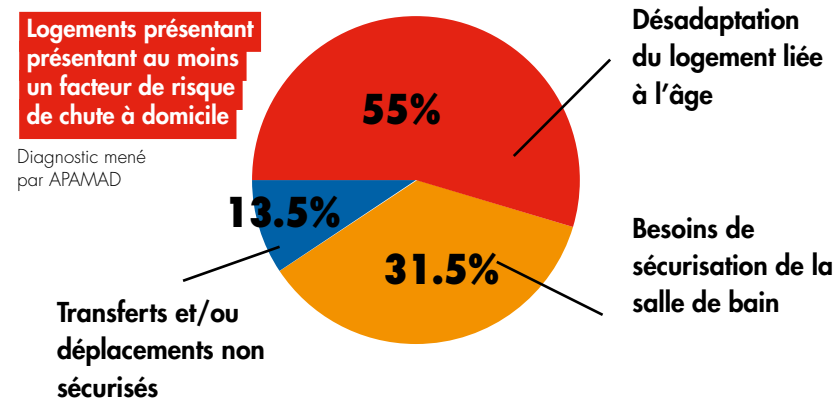
« Notre objectif est ainsi d'intervenir en amont et faire le maximum pour éviter la chute »
Virginie

PRENDRE SOIN DE VOUS ET DE VOS PROCHES

AMÉNAGEMENT DU LOGEMENT UNE ÉQUIPE QUI DÉMÉNAGE !

« Après 2 années de tests, le constat était clair : la moitié des logements que nous avons diagnostiqués présentaient au moins un facteur de risque de chute à domicile. C'est ce qui nous a convaincu de mettre à disposition de la population un service d'aménagement du logement. » explique Virginie BIANCHI, responsable du nouveau service d'aménagement du logement d'APAMAD.

Par ailleurs, les études montrent qu'une personne sur trois de 65 ans et plus, vivant à domicile, chute dans l'année*. Cet évènement fréquent est aussi la première cause de mortalité par traumatisme. Pourtant, la recherche scientifique dans ce domaine a montré que la chute est un évènement évitable.



COMMENT ÉVITER LA CHUTE ?

« Notre objectif est ainsi d'intervenir en amont et faire le maximum pour éviter la chute, souvent déclencheur de dépendance ! » précise encore la responsable du service.

Des barres de soutien dans la salle de bain, en passant par la réorganisation de certains espaces jusqu'aux conseils de postures, l'ergothérapeute analyse l'espace de vie, et surtout les habitudes de vie sont passés au crible : « Je suis dans le respect et l'écoute, pas seulement sur la technique », explique Claire HEIDSIECK, ergothérapeute du service. « Il s'agit de réaménager le logement sans pour autant le révolutionner : certaines choses peuvent rester en place car la « bonne » habitude est ancrée » complète l'experte.

En partenariat avec les caisses complémentaires MALAKOFF- MEDE- RIC et AG2R LA MONDIALE, qui prennent en charge financièrement une partie de la prestation, il est prévu de pouvoir satisfaire environ 600 demandes avec l'équipe actuelle. La seule condition est de prendre rendez-vous ! ■

Infos et RDV : 03 89 32 48 94 ou alocation@apa.asso.fr

*Source INPES Référentiel 2005 prévention des chutes de personnes âgées vivant à domicile.

PRENDRE SOIN DE VOUS ET DE VOS PROCHES

AUTISME,
UN PRÉCIEUX
RELAIS

Le Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile d'APAMAD assure depuis février 2018, un nouveau dispositif à destination des personnes atteintes de Troubles du Spectre Autistique afin de répondre à une demande en forte croissance. Rencontre avec Marion, 14 ans, née avec des Troubles du Spectre Autistique, et Maryline DA SILVA, aide médico-psychologique, qui l'accompagne ce jour-là.

Des jouets à la main, la télé allumée en fond sonore, Marion est, ce matin-là, « calme et sereine » nous confie Maryline DA SILVA. Le langage de Marion passe par le regard et les sons, pour communiquer son caractère et ses intentions. Les parents de la jeune femme ont confié l'intervention à domicile à Maryline DA SILVA, et trois autres aides médico-psychologiques et auxiliaires de vie sociale. « Grâce au Projet Personnalisé d'Interven-

tion* (PPI), l'accompagnement se fait en équipe pour permettre une approche individualisée », explique Maryline DA SILVA, « l'objectif étant d'identifier les acquis par nos observations complémentaires, et d'évoluer dans le même sens ».

UN ACCOMPAGNEMENT...
ET UN PRÉCIEUX RELAI

L'organisation de la journée de Marion est rodée : lorsque ses parents partent au travail, et qu'elle n'est pas en structure ou pendant les vacances, les équipes APAMAD interviennent à domicile une partie de la journée, partageant ainsi le relai avec sa mamie. « Nous sommes en capacité d'intervenir 24h/24 et 7j/7 sous forme de relai pour de nombreuses raisons : lorsque la structure ferme, ou lorsque les parents travaillent, s'occupent de leurs autres enfants, ou sont épuisés » précise Camille LANDWERLIN, responsable de secteur spécialisée dans les Troubles du Spectre Autistique. Accompagnée six heures par jour par les équipes d'APAMAD, ce nombre d'heure a été calculé par la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH). Au-delà d'un centre d'informations, cet

établissement, réunissant des éducateurs spécialisés et autres travailleurs sociaux, défini en collaboration avec les parents ou les proches, un document personnalisé figurant le projet de la personne accompagnée, puis y détermine la prise en charge financière. Ainsi, les parents de Marion n'ont rien à déboursier, ces heures sont entièrement financées par la MDPH. « Nous intervenons aussi bien dans les moments clés du quotidien (lever/coucher, aide à la toilette, au repas), que pour les activités de loisirs à domicile ou à l'extérieur, ou même accompagner la famille pendant ses vacances ! » indique Camille LANDWERLIN. Des moments de répit tout aussi précieux pour retrouver une place dans le monde du travail, notamment dans des familles monoparentales « La maman d'un garçon chez qui j'interviens, a pu reprendre son travail à mi-temps... une si belle victoire pour elle ! » conclut Maryline. ■

**Plus d'informations
ou prendre rendez-vous au
03 89 28 65 30
clandwerlin@apa.asso.fr**

*PPI : loi 2002-2 obligeant les établissements médico-sociaux à construire un projet personnalisé pour la personne malade.

SORTIR, SE DIVERTIR

UNE RENTRÉE
ANIMÉE !

L'heure de la rentrée s'apprête à sonner ! Cela signifie que les nouvelles activités de la saison 2018/2019 d'APALIB' vont bientôt commencer.

Arts, jeux, musiques, technologies ou encore sorties culturelles, les professionnels du service animation et prévention santé ainsi que du service des résidences autonomie ont préparé un programme annuel de **333 activités**. Parmi elles, des inédites seront au rendez-vous, telles que la sophrologie, une technique thérapeutique de relaxation basée sur la respiration et la pensée, de manière à favoriser le bien-être de la personne. A l'instar du Tai Chi ou du Qi Gong, la pratique régulière de la sophrologie permet d'améliorer la concentration, la confiance en soi, la mémoire et la créativité tout en atténuant certains problèmes liés à l'avancée en âge. Proposée par APALIB' sous forme de cycle de 8 à 10 séances, la sophrologie se présente en d'autres termes, comme un bon outil de rétablissement corporel, de développement personnel et d'enrichissement intellectuel.

« J'ENTRETIENS
MON QUOTIDIEN »

Eveiller ses sens, développer ses aptitudes ou encore acquérir de nouvelles connaissances, les animations d'APALIB' sont organisées de manière à s'adapter aux besoins aussi bien des initiés que des débutants. Afin de répondre non seulement aux enjeux liés au vieillissement de la population mais aussi à une demande toujours plus grandissante, **APALIB' animation a également pris soin d'élargir l'accessibilité de ses ateliers et loisirs**. Pour exemple, la marche nordique sera dès la rentrée, disponible à Galfingue et à Moosch, au même titre que l'apprentissage de la tablette numérique et des outils informatiques, dont les formations seront respectivement données à Altkirch et Aspach le Haut. Mais ce n'est pas tout ! De nombreuses autres activités attendent les futurs ou actuels adhérents durant cette nouvelle saison qui s'annonce dynamique ! ■

Plus d'infos sur animations.apalib.fr

ZOOM

APPRENDRE À UTILISER
LES APPLI « MADE IN »
MULHOUSE !

La ville de Mulhouse a créé 2 applications pour smartphone : «la Navette» (pour connaître en temps réel l'emplacement de ses deux navettes électriques dédiées aux piétons) et «Allo proximité» (pour signaler un dysfonctionnement de signalétique ou d'aménagement urbain, ou même des incivilités). APALIB' vous apprend à bien utiliser ces 2 outils mobiles !

Lire l'article complet sur



LE SAVIEZ-VOUS ?

37% des français pensent, à tort, que l'autisme est une maladie mentale. Hors l'autisme donne simplement lieu à certains comportements jugés différents des normes sociales qui s'expliquent par des particularités sensorielles. (sources : www.vaincrel'autisme.org / www.bloghoptoys.fr)

Maryline DA SILVA,
Aide Médico-Psychologique

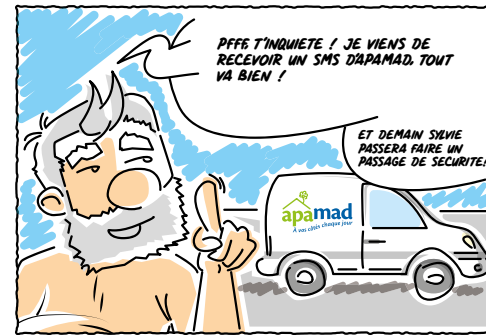
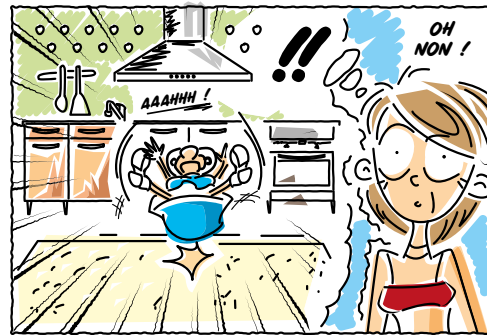
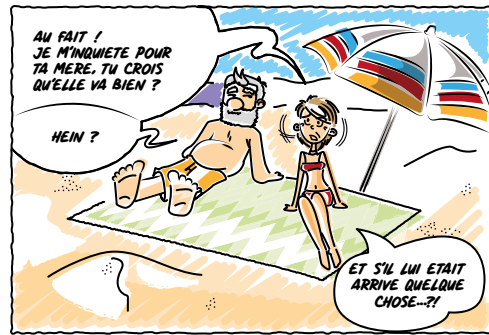
Camille LANDWERLIN,
Responsable de Secteur

Adeline LEMAZO,
Assistante Administrative



JEANNE #1 & LOUIS

Vacances tranquilles avec mon Aide à Domicile !



MEHDI BOUTI

d'aide à domicile peuvent établir gratuitement chez votre papa un état de la situation et vous présenter les services les plus adaptés. Contact : 03 89 32 78 78 ou info@apa.asso.fr

Ma caisse de retraite AGIRC ARRCO m'a donné des chèques déplacements Sortir + . Comment puis-je m'en servir ? Sidonie T., Guebwiller

Sidonie, les personnes de plus de 80 ans peuvent en effet recevoir un chéquier « sortir + ». Il permet aux personnes qui ne peuvent plus bien conduire d'être véhiculées pour aller faire les courses, aller chez le médecin, le coiffeur... L'objectif est de leur permettre de conserver plus facilement de l'autonomie et du lien social. Pour en bénéficier, il suffit d'appeler APAMAD (03 89 32 78 78) en indiquant le jour et heures de sorties : une aide à domicile vous conduira à votre rendez-vous, reste avec vous si vous le souhaitez, et vous ramène à la maison !

Cela fait 3 ans que je ne suis pas partie en vacances avec mon mari et mes enfants, pour m'occuper de ma mère, car elle a besoin d'une présence tous les jours. Mais j'ai quand même besoin de vacances et de penser à autre chose. Comment concilier les deux ? Lina U., Vieux-Thann

Merci Lina pour cette question que trop de personnes n'osent pas poser. Vous êtes ce que nous appelons « une aidante familiale » : vous accompagnez votre maman à rester vivre à domicile au mieux, et le plus longtemps possible. Votre mission n'est pas simple et vous devez en effet pouvoir vous ressourcer pour rester en capacité d'aider. Pour cela, notre plateforme d'aide et de répit, Rivage, peut identifier avec vous les solutions possibles pour mieux vivre votre aide au quotidien et continuer à y trouver du plaisir. Des solutions d'hébergement temporaire existent par ailleurs à l'EH PAD de l'Arc à Mulhouse (03 89 43 48 00) : votre maman pourrait y être entièrement prise en charge, le temps pour vous de recharger vos batteries. ■

LA PAROLE EST À VOUS

VOS QUESTIONS !

Cette rubrique est la vôtre ! Nous répondons aux questions que vous vous posez sur tous les sujets qui concernent l'aide aux personnes. Vous pouvez nous envoyer vos questions à : **75 allée Gluck – BP 2147 – 68060 Mulhouse Cedex**, ou par mail à info@apa.asso.fr

Bonjour, je viens de déménager pour raisons professionnelles à Lyon, mais j'aimerais savoir si quelqu'un pourrait veiller sur mon père près de Ribeauvillé, et s'assurer que tout aille bien. Au téléphone, il me dit toujours que ça va, mais c'est pour ne pas m'inquiéter. Il n'a pas besoin d'aide à domicile et peut encore se débrouiller seul, mais il n'est plus trop en forme, je n'ai pas l'esprit tranquille. Quels services existent dans ce cas ? Jean-Jacques B., Lyon

Cher Jean-Jacques, voilà 2 types de services pour vous rassurer, mais aussi pour que votre papa puisse toujours signaler un problème si besoin :

- Une veille à domicile : un professionnel de l'aide à domicile passe, au rythme souhaité, chez votre papa pour prendre de ses nouvelles, vérifier qu'il va bien, que le frigo est bien rempli, qu'il ne rencontre pas de difficultés....
- Après ces vérifications et échange avec votre papa, le professionnel vous envoie un SMS pour vous tenir informé.
- Un équipement de téléassistance : selon les habitudes de vie de votre papa, différentes solutions existent mais toutes permettent de déclencher une alerte en cas de problème. Relié à une plateforme professionnelle d'aide, qui parle et comprend le dialecte alsacien, la situation est analysée et les proches (voisins, famille) sont prévenus. Si nécessaire, les secours seront sollicités pour une intervention.

Pour vous aider à faire les bons choix, nos conseillers

LE RÉSEAU S'ENGAGE POUR VOUS

ÊTRE BÉNÉVOLE GOUVERNANT, C'EST QUOI ?

C'est une fierté et une marque de différenciation pour le Réseau APA : ses administrateurs sont des bénévoles. Ce réseau d'entraide majeur ne rémunère pas d'actionnaires, car les dirigeants sont persuadés que la vraie solidarité ne peut être que désintéressée. Quel est le rôle de ces bénévoles gouvernants et qu'est-ce qui les motive ? Rencontres...

LE RÔLE DES ADMINISTRATEURS

- Assurer le fonctionnement de l'association
- Définir les orientations et les plans d'action
- Valider l'ensemble des conventions
- Approuver les comptes prévisionnels

ZOOM

Vous êtes également à l'origine de l'APAMOBILE : d'où est venue cette idée ?

Dominique Morrisseau

De plusieurs constats en réalité. Quand j'étais dans le Sundgau, les distances à parcourir étaient grandes pour les personnes fragilisées : il faut absolument aller vers toutes ces personnes qui ne savent souvent même pas qu'elles peuvent avoir des aides financières, ne connaissent pas les services qui peuvent simplifier leur vie ou leur permettre de garder leur indépendance sans devoir mobiliser leur entourage... Beaucoup de mes interlocuteurs ne connaissent pas nos préoccupations auprès des publics fragilisés, notre lutte contre l'isolement, la malnutrition... avec cette belle APAMOBILE, nous sommes au plus près de la population pour aider mieux, au plus proche. ■

Dominique Morrisseau, comment êtes-vous devenue administratrice d'APAMAD ?

Dominique Morrisseau

J'ai travaillé au sein du service d'aide à domicile, à Dannemarie, Altkirch puis Mulhouse, de 2004 à 2011. Un an après ma retraite en 2012, je me suis décidée suite à la sollicitation du directeur : je voulais en effet être ambassadrice du Réseau APA. Je parcoure le département à la rencontre des élus, j'aime parler du Réseau et des missions de ses associations membres, expliquer ce que nous apportons et de quelles manières nous pouvons aider les gens. Je défends ainsi les valeurs du Réseau, et le métier que j'exerçais moi-même ! Je suis engagée dans son développement, en complémentarité des salariés, avec la sagesse et du recul en plus : ça me plaît !

« La liberté de créer, de s'exprimer et de partager »



« Le lien et le contact envers les personnes, ne pas être déconnecté de la réalité »



« Aider les personnes âgées non pas à vieillir, mais à bien vieillir »



ZOOM

L'APAMOBILE C'EST QUOI ?

L'APAMOBILE est un véhicule aux couleurs du Réseau APA, aménagé avec un espace bureau et un podium d'animation. Conduit et animé par des bénévoles du Réseau, il sillonne (depuis début 2018) les routes du Haut-Rhin à la rencontre de la population, des professionnels, des élus. Ses principaux objectifs ? Favoriser le bien-être des personnes fragilisées, lutter contre l'isolement et la fracture numérique, répondre à toute personne, quel que soit son âge, qui souhaite un coup de pouce dans son quotidien.



UNE AIDE DANS VOTRE QUOTIDIEN ?
DE NOUVELLES RENCONTRES ?
UN EMPLOI ? DU BÉNÉVOLAT ?

L'APAMOBILE
ARRIVE CHEZ VOUS
AVEC DES SOLUTIONS !



L'APAMOBILE sillonne le Haut-Rhin
et vous fait découvrir tous les services
auxquels vous avez droit ainsi que
leurs aides financières.

Réseau APA 
La Solidarité en +

EN SAVOIR PLUS ? CONTACTEZ-NOUS AU 03 89 32 78 78