

ACCOMPAGNER LE CONFINEMENT À DOMICILE : AIDANTS, PERSONNES ÂGÉES ET PERSONNES HANDICAPÉES

LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT, MAINTENIR LE LIEN SOCIAL,
LES ACTIVITÉS CULTURELLES, PHYSIQUES ET DE LOISIRS

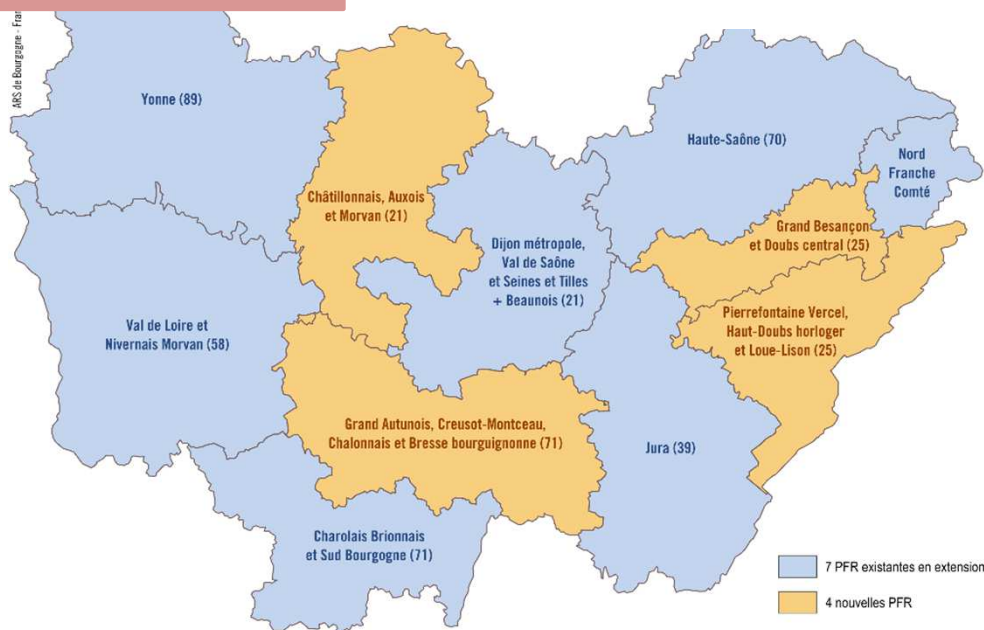
Les aidants en BFC : les plateformes de relais et d'accompagnement (PFR) maintiennent le lien

- ▲ Durant la crise sanitaire, chaque PFR assure, sur son territoire d'intervention, la continuité de ses missions auprès des aidants de personnes en perte d'autonomie, adaptées au contexte du confinement : accueil téléphonique (orientation des aidants, information), suivi et soutien psychologique par téléphone ou skype.
- ▲ Selon les PFR, des activités spécifiques peuvent être proposées (détente...) « virtuellement » ou à domicile pour les situations les plus fragiles.

A noter : en cette période, le réseau RESEDA poursuit son appui aux PFR en région avec ses partenaires : par exemple, des ateliers QI-GONG à distance pour les aidants

Ouverture progressive des PFR au champ du handicap

11 PFR en région



Contact :

- Yonne : Maison départementale de retraite de l'Yonne 03 86 72 25 18
- Nord et ouest Côte d'Or : Centre hospitalier Haute-Côte d'Or 06 02 17 70 46
- Dijon métropole, sud et est Côte d'Or : FEDOSAD 03 80 70 29 29
- Haute-Saône : Conseil départemental et Fédération ADMR 03 84 97 15 50
- Nord Franche-Comté :
 - secteur Montbéliard et Héricourt : Fondation Arc-en-Ciel 03 81 99 79 13
 - secteur Territoire-de-Belfort : Pôle gérontologique Claude Pompidou 08 05 29 07 45
- Besançon – Doubs central : ELIAD 03 70 72 02 56
- Haut-Doubs et Vallée : Centre hospitalier intercommunal Haute-Comté 03.81.38.65.00
- Jura : Centre hospitalier intercommunal Pays de Revermont 03 84 66 41 11
- Nord Saône-et-Loire : Ehpad départemental du Creusot 03 85 77 04 20
- Sud Saône-et-Loire : Résidence départementale d'accueil et de soins 03 85 21 62 10
- Nièvre : CCAS de Nevers et centres sociaux du Morvan 03 86 71 80 29.



Aidants : des ressources nationales adaptées au confinement



▲ Quelques initiatives déployées pour soutenir les aidants ou les professionnels qui les accompagnent, à disposition de tous :

▲ N° vert national
09 70 28 30 00
8h à 20h, 7 jours/7

Soutien psychologique, écoute, information en période de confinement
Selon les besoins des appelants : transfert vers plateforme Croix Rouge écoute 0 800 858 858 (soutien psy, écoute active) ou vers référents territoriaux d'urgence médico-psychologique (CUMP) ou vers les lignes spécialisées de France Alzheimer, conciergerie solidaire Croix Rouge, etc. (orientation sociale).

▲ Réseau Boost
09 80 80 90 31
8h à 22h (prix appel local) 7 jours/7
<https://www.reseauboost.com/>

Coaching gratuit pour les proches aidants d'une personne âgée ou handicapée (difficultés liées au confinement)

▲ Collectif Je t'aide
<https://www.associationjetaide.org/>

Collectif associatif à l'initiative de la Journée nationale des aidants
Liens, informations, actualités des dispositifs spécifiques liés au Covid-19

▲ La compagnie des aidants
<https://lacompaniedesaidants.org/>

Réseau d'entraide et d'échange, annuaire de bénévoles

▲ Pour les professionnels, salariés d'aidants : la plateforme
RESPONSAGE <https://www.responsage.com/>

Accompagnement social, également pour toute question liée au coronavirus (gratuit actuellement)

► Pour tous : lutter contre l'isolement à domicile



▲ Le rapport de J.GUEDJ « Lutter contre l'isolement des personnes âgées » (avril 2020) a identifié des actions possibles en période de confinement. Quelques exemples :

- ▲ TV en ligne « Canal delta 7 » dédiée aux personnes âgées isolées : programme de mise en forme, stimulation de la mémoire, jeux, méditation <https://www.delta7.org/fr>
- ▲ Activités de physique adaptée - programmes gratuits « Je bouge en confinement » - association Siel bleu <https://www.sielbleu.org/>
- ▲ La Poste – Service gratuit « Veiller sur mes parents » www.laposte.fr – rubrique Services et familles au quotidien
- ▲ FAMILÉO : journal familial (édition de gazette papier à partir des messages des proches) <https://www.famileo.com/famileo/fr-FR/>
- ▲ Plateforme « Mieux traverser le deuil » <https://mieux-traverser-le-deuil.fr/>
- ▲ Proxisanté, service de conseils gratuits (par tel, skype..) animés par des professionnels de santé et dédié aux maladies chroniques et personnes fragiles <https://proxisante.org/>

En région :

Réorientation des Ateliers Bons jours – offre de prévention auprès des seniors, pilotée par le GIE IMPA portée en partenariat en cette période de crise sous forme d'appels auprès des seniors (information, maintien du lien, message de prévention), portage de repas/courses au besoin, séance d'activités de présentation et d'équilibre par visio <http://www.gie-impa.fr/>

Des ateliers et des conférences en ligne proposés par la Mutualité française de Bourgogne-Franche-Comté : <https://bourgognefranche-comte.mutualite.fr/actualites/>

Et aussi : les délégations territoriales des associations nationales (France Alzheimer, France Parkinson...), les collectivités locales, les CCAS, les centres sociaux... autant d'acteurs qui, sur les territoires, agissent pour accompagner pendant cette crise sanitaire les personnes les plus fragiles à leur domicile.

► Le soutien à domicile des personnes handicapées



▲ Des plateformes nationales en ligne pour accompagner les personnes à domicile :

▲ Plateforme de ressource https://solidaires-handicaps.fr	Partage toutes les initiatives facilitant le lien social, l'écoute et la lutte contre l'isolement durant l'épidémie Pages dédiées aux actions en région BFC
▲ Plateforme d'appui aux familles de la fédération Grandir Ensemble N° vert 0 805 035 800 (lundi au samedi en journée) https://www.grandir-ensemble.com	Une équipe de dix éducateurs à l'écoute des besoins des familles : moments de répit avec l'intervention de professionnels habilités à leur domicile, aide de volontaires pour faire leurs courses, temps d'écoute ou de conseil éducatif
▲ Plateforme d'écoute téléphonique Autisme Info service 0 800 71 40 40	Des professionnels répondent gratuitement pour soutenir les familles et personnes adultes autistes
▲ Réseau Boost Tous les jours de 8h à 22h au 09 80 80 90 31 (prix appel local) https://www.reseauboost.com/	Coaching gratuit pour les proches aidants d'une personne handicapée ou âgée (difficultés liées au confinement)

▲ Autres ressources en ligne : gestion de l'anxiété, activités, organisation du temps durant le confinement ...

- ▲ Autisme : conseils de gestion du stress, activités, information : [://www.craif.org/dossier-covid-19-les-nouveautes-de-la-semaine-291](http://www.craif.org/dossier-covid-19-les-nouveautes-de-la-semaine-291)
- ▲ Pour les enfants, « Coco Virus » : bd, histoires, jeux en PDF ... sur toutes les situations liées à la crise <https://www.cocovirus.net/pdf>
- ▲ Sport adapté pour tous : programmes gratuits « Je bouge en confinement » - Siel bleu <https://www.sielbleu.org/>

Sans oublier toute les actions portées par les acteurs en région, les services à domicile, les collectivités locales, etc.

► Les sorties : des règles assouplies

▲ Pour les personnes qui connaissent à cause du confinement des troubles importants du comportement ou une altération de leur santé mentale :
autisme, déficience intellectuelle, déficit de l'attention, troubles psychiques :

- ▲ Sorties possibles plus d'une heure et au-delà d'un kilomètre, à pied ou en voiture, plusieurs fois dans la journée
- ▲ Dans un lieu de détente ou de plein air ouvert au public
- ▲ Avec l'attestation dérogatoire ET tout document justifiant l'handicap (MDPH, PPS, PAP ou certificat médical)

HANDICAP.FR : toutes les réponses sur la FAQ Covid 19 :

<https://informations.handicap.fr/a-covid-19-toutes-les-reponses-cas-de-handicap-12732.php>

Sans oublier : Ma santé en BD <https://santebd.org/>

des outils pédagogiques, des textes « faciles à lire et à comprendre », adaptés à la crise sanitaire

Je suis en situation de handicap.
J'utilise une attestation simplifiée pour pouvoir me déplacer.

ATTESTATION DE DÉPLACEMENT EXCEPTIONNELLE

Je remplis cette attestation à chaque fois que je sors.
C'est la loi pour le savoir.

Les policiers peuvent me la demander.
Si je n'ai pas d'imprimé, je la recopie sur une feuille.

Je m'appelle :
Je suis né le :
Mon adresse :

Je me déplace exceptionnellement aujourd'hui :

- ☐ Pour aller travailler.
- ☐ Pour acheter à manger.
- ☐ Pour aller chez le docteur.
☐ Pour aller à la pharmacie.
- ☐ Pour m'occuper d'une personne qui a besoin de moi.
- ☐ Pour sortir peu de temps pas loin de chez moi pour sortir mon chien.

Je mets la date d'aujourd'hui :
Je mets l'heure de ma sortie :
Je signe :



► En images...



Colette Guérin 2 **famileo**
Journal familial FAMILÉO

Séance Siel Bleu
Pour le maintien d'un niveau de mobilité, d'autonomie et de santé des résidents.

Pour un suivi personnalisé avec d'autres fiches au sein de votre établissement, n'hésitez pas à nous contacter : pourallerplusloin@sielbleu.org

Semaine 1
Gym sur Chaise

Echauffement

Mouvements articulaires

Consignes
Bouger les articulations du haut vers le bas.

Faire plusieurs répétitions pour chaque exercice en marquant une pause entre les exercices.

- ▶ **Travail du cou**
 - Lentement, faire des rotations de la tête dans un sens et puis l'autre.
- ▶ **Travail des épaules**
 - Mains sur les épaules, faire tourner les épaules, lever une main puis la 2^{ème}.
 - Monter une épaule vers l'oreille, puis la 2^{ème}.
- ▶ **Travail des coudes**
 - Mettre les mains sur les épaules et tendre les bras.
 - On peut alterner les bras : bras droit et ensuite bras gauche.
- ▶ **Travail des poignets et des mains**
 - Faire les « marionnettes » en tournant les poignets.
 - Bouger les doigts comme si on jouait au piano.
- ▶ **Travail des quadriceps (cuisses) + genoux**
 - Taper des pieds et faire le + de bruit possible.
 - Mettre un pied en avant et l'autre en arrière et alterner les 2 pieds.
 - Tendre une jambe puis la 2^{ème}.
 - Monter les 2 jambes tendues.
- ▶ **Travail des mollets**
 - Alterner pointe – talon.
- ▶ **Travail des chevilles**
 - Lever les jambes et tourner les 2 chevilles.

Exemple de fiche sport adapté Siel bleu

Heure conseillée: **10H00** 20 minutes

Réveil Musculaire ★☆☆

Heure conseillée: **10H20** 17 minutes

Matinale de Guillaume ★☆☆

Heure conseillée: **10H45** 29 minutes

A la découverte des grands monuments de France ★☆☆

Exemple de programme TV en ligne Canal Delta 7

APPEL À CANDIDATURES PRIX DE LA FONDATION 2020

SPECIAL COVID-19

La Fondation Méderic Alzheimer récompensera par attribution de plusieurs Prix, des actions sur la thématique :

Confinés mais pas isolés

Maintien du lien avec les personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer dans le contexte de la crise Covid-19

Soutenons les personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée ainsi que leurs proches aidants.

Garder le contact
Lutter contre l'isolement
Créer des moments d'échanges familiaux ou amicaux
Préserver les repères quotidiens
Rassurer et redonner le sourire
Prévenir le déclin cognitif

Dotation globale de 25 000 € répartie entre les Lauréats

8 AVRIL 2020
LANCEMENT

28 AVRIL 2020
Réunion de candidature

28 AVRIL 2020
Réunion du JURY

4 MAI 2020
Annonce des gagnants

A NOTER : Lancement du Prix de la Fondation Méderic Alzheimer 2020 spécial Covid-19 « Confinés mais pas isolés »

<https://www.fondation-mederic-alzheimer.org/lancement-du-prix-de-la-fondation-2020-special-covid-19-confines-mais-pas-isoles>

Le Prix récompensera cette année des initiatives vertueuses pour préserver le lien social, la qualité de vie et les habitudes des personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée et/ou de leurs proches.

✓ 17 avril 2020 - dépôt des candidatures 28 avril 2020 - réunion du Jury 4 mai - annonce du prix

► En images...

SANTÉ BD
org

Comment faire ses courses pendant le confinement ?

C'est mieux de faire ses courses 1 seule fois par semaine.

Semaine						
Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
X	X	X	Magasin	X	X	X

Ce que je fais avant les courses:

prépare les menus de la semaine. Je peux me faire aider.

Je fais la liste des courses pour la semaine.

lève les mains 10 secondes avec du savon.

Je prends avec moi mon utilisation de sortie et ma liste de courses.

Je prends aussi avec moi un panier à roulettes ou un sac cabas.

Liste des courses:

- Pain
- Produits laitiers
- Viandes
- Outils
- Produits d'entretien
- Médicaments

Je garde de bonnes habitudes.

Je me lève, je me lave et je m'habille aux heures habituelles.

Je fais le planning de ma journée.

Je ne me couche pas trop tard.

Je fais attention à mon alimentation.

Je mange à des heures régulières. Je ne grignote pas entre les repas.

Je fais attention à l'alcool et au tabac.

Je ne bois pas trop d'alcool. Je ne fume pas plus que d'habitude.

Je fais des activités physiques.

Je fais de la gym chez moi. Je danse.

Je peux aller dans mon jardin autant que je veux.

Je peux faire une petite promenade autour de chez moi.

Exemple de fiches
Ma santé en BD

la peur
le virus

Oh là là... Ma tante Florence qui est médecin, a tellement stressé de monde qui est si fini par attraper Coco le robot.

Qu'est-ce que ça veut dire... Ça fait peur, on dit que c'est le virus et que elle ne veut plus sortir de la maison... mais en fait, c'est juste à ça que mon oncle et mes cousins ne sont pas tombés malades.

Maintenant, elle est seule à son tour, et ne peut plus s'appuyer personne. D'abord parce que elle est trop fatiguée, mais aussi parce qu'elle pensait alors que une personne qui venait la voir.

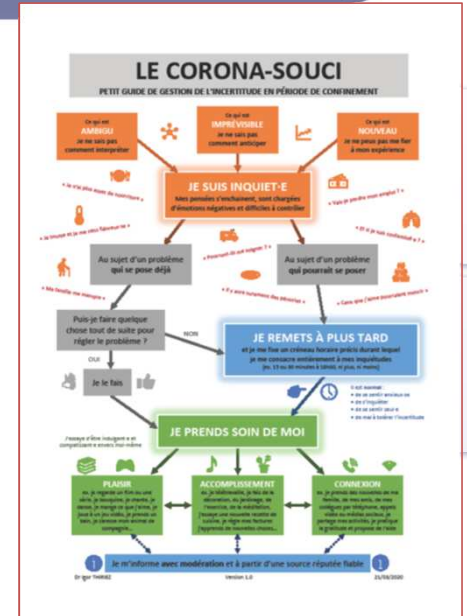
Ainsi elle reste dans sa chambre, chez elle, à l'écoute de son oncle et de ses cousins.

Pour ça, à la maison, j'ai entendu...

« TANTE FLORENCE ELLE VA MOURIR ! »

« C'EST BIENTÔT LES MORTS SURTOUT LES MORTS ! »

Cocovirus : jeux, histoires à télécharger pour les enfants



Le corona souci du Dr Thiriez
<https://igorthiriez.com/portfolio/le-corona-souci-petit-guide-de-gestion-de-lincertitude-en-periode-de-confinement>