



Les Nouvelles de l'Arbre de Vie



L'Association L'Arbre de Vie et le SIPAB vous informent

EDITO

Vous avez en main le troisième numéro de notre feuillet d'informations.

Dès son élection, en Octobre 2005, le Bureau de l'association a souhaité améliorer sa communication vers l'ensemble des usagers ainsi que les structures partenaires avec lesquelles le service de soins est en contact permanent.

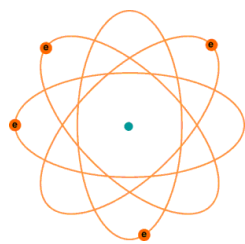
Dans une première étape nous avons sollicité des subventions auprès des collectivités territoriales puis, grâce à la trésorerie ainsi obtenue, nous avons mis en place les ateliers d'aide à l'autonomie qui, par leurs diverses activités, rencontrent un vif succès auprès des usagers du service.

Il nous semble important aujourd'hui de remercier le Conseil Général des Hautes-Alpes, les communes des Briançon et la Salle Les Alpes pour leur subvention, l'EDSB (Energie Développement Services du Briançonnais) et la Lyonnaise de Banque pour leur mécénat.

Que chacun en soit ainsi chaleureusement remercié et qu'il soit conscient que sans cette aide pérenne nous ne pourrions maintenir le fonctionnement de nos ateliers.

Guy CROSETTA, président de l'Arbre de Vie

Du mouvement dans le personnel



Martine LAGOUVARDOS, la directrice du SIPAB, a quitté le service à la fin du mois de Mai. Elle sera remplacée par Sylvie BLAISON qui prendra ses fonctions en Septembre prochain.

Pour Anne-Marie SCANDALIATO, c'est le départ à la retraite après une dizaine d'année de bons et loyaux services au SIPAB !

Vous avez pu rencontrer Christine et Patrice venus nous prêter main forte quelques mois.

Le SIPAB recrute des aides soignantes, n'hésitez pas à faire passer le message !

On se forme ...

A la **prévention** ! Car comme dit le dicton, « Mieux vaut prévenir que guérir » : prévention des risques liés à l'activité physique, prévention routière, prévention et sécurité incendie, rappel premiers secours !



Prévention

Nous avons aussi réfléchi autour de la maladie d'Alzheimer, de la bientraitance, ...

Catherine, une aide soignante du SIPAB, a suivi cinq semaines de formation concernant la maladie d'Alzheimer et est maintenant **Assistante de Soins en Gérontologie**.

Défibrillateurs



Le SIPAB s'est équipé de quatre nouveaux défibrillateurs qui seront disposés dans les véhicules de fonction. L'un d'entre eux sera installé à l'extérieur du SIPAB à Pont de Cervières.

Le SIPAB en ligne

→ www.sipab.fr



Depuis cet hiver, vous pouvez aller visiter le site Internet du SIPAB et vous renseigner sur le service et l'Association l'Arbre de Vie.

Vous trouverez sur la page d'Accueil, le film de l'Atelier « C'est quoi vieillir ? ».

Quoi de neuf à l'Atelier ?

Nous poursuivons les différentes actions menées les années précédentes : **sorties à l'extérieur** lorsque le temps le permet (Parc de la Schappe, Lac des Alberts, boulodrome, restaurant, ...).

Nous prévoyons aussi une **sortie à la journée** au muséoscope du lac dès que possible à condition de nouvelles embauches d'aides soignantes !

Si vous souhaitez **rejoindre le groupe** de l'Atelier, faites le nous savoir. Nous serons ravis de vous y retrouver !

Besoin d'aide ?



Si vous, personne soignée ou membre de son entourage, avez besoin de parler et d'être écouté, nous vous rappelons que l'Association prend en charge plusieurs séances avec un psychologue. N'hésitez pas à nous contacter !

Le lecteur audio, il tourne ...

Pour écouter des histoires, des livres contés quand notre vue ne nous permet plus de lire correctement. Et il y en a pour tous les goûts !

Faites nous savoir si vous souhaitez qu'on vous le prête.



Appel à bénévoles !

Pour le **projet de sortie à la journée**, nous avons besoin de **trois bénévoles** : parents, amis, vous êtes tous les bienvenus. Nous comptons sur vous !



Vous avez dit ... Alzheimer ?



On entend tous les jours ce mot à la télévision et cuisiné à toutes les sauces : il y a vraiment de quoi s'y perdre !

Pourtant il s'agit d'une maladie très spécifique. Mieux la connaître pour mieux l'appréhender, c'est l'intérêt des associations et des structures d'aide : c'est aussi celui du SIPAB.

Mettons-nous d'accord

« La maladie d'Alzheimer est une affection dégénérative du cerveau qui associe des troubles prédominants de la mémoire, des troubles cognitifs et/ou du comportement ayant un retentissement sur la vie quotidienne des personnes » (Association France Alzheimer et maladies apparentées, *Le livre vert de la maladie d'Alzheimer, état des lieux et perspectives*, Mai 2006).



Les symptômes sont différents d'une personne à l'autre mais on retrouve un point commun majeur : les répercussions dans la vie quotidienne. La mémoire et/ou les divers apprentissages s'effacent petit à petit.

Se déplacer dans la maison, préparer à manger, utiliser le téléphone, allumer la lumière, se laver, organiser son quotidien sont autant de situations qui deviennent de plus en plus compliquées et même parfois risquées.

Oui, mais ...

Les personnes atteintes de cette maladie ont des capacités ! Il faut les repérer pour pouvoir les maintenir le plus longtemps possible et

améliorer leur qualité de vie. C'est pourquoi il faut en parler à son médecin traitant. Par la suite, une évaluation par une équipe spécialisée (neurologue, neuropsychologue, ergothérapeute, ...) pourra être réalisée aux différentes étapes de la maladie.

Alors comment l'aider ?

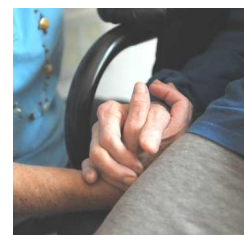
Quelque soit notre place auprès de la personne malade, membre de l'entourage, amis ou soignant, il faut avoir en tête des petites astuces qu'on peut utiliser au quotidien.

« Je suis disposé à l'aider »

Je garde du temps pour prendre soin de moi. Quand je suis avec elle, je me sens bien et suis attentif à ses besoins.

« Je sais capter son attention »

Je lui parle lentement et doucement. Je peux lui tenir la main, la toucher. Je me mets à sa hauteur pour lui parler et je la regarde dans les



yeux. Je lui souris. Je peux même user d'humour ! Je lui dis « tu » ou « vous » et je l'appelle par son prénom, son nom de famille ou son surnom. Je n'emploie jamais le « on ».

« Je m'adapte à elle »

Quand je lui dis de faire quelque chose, je lui donne des ordres simples (« mets-toi debout », « lève la jambe », « mange le pain », ...). Je m'adapte à son rythme et je vais plus lentement. Je répète quand elle n'a pas compris. Je peux aussi la guider par le geste ou faire à sa place si elle ne comprend pas. Je reformule la phrase quand je n'ai pas compris ce qu'elle dit.

« J'adapte son environnement »

Elle se sent bien chez elle car elle a des photos de la famille et des amis, car les couleurs sont chaleureuses, la luminosité est suffisante. Elle a facilement accès à ce qui lui est utile (montre au poignet, éphéméride sur le mur de la cuisine, télécommande près de son fauteuil, livre sur la table de chevet, ...). Elle ne craint aucun risque (de se brûler, de s'intoxiquer, de tomber, ...) car j'ai enlevé et/ou modifié ce qui était dangereux.



« Je lui permets de ressentir du plaisir »



Je sais ce qu'elle aime faire et je lui permets de le faire : manger des fraises, chanter des chansons de Tino ROSSI, se promener dans le

jardin, regarder l'album photo de la famille ...

« Je ne la mets jamais en échec »

« Elle raconte toujours la même chose ? J'écoute ! » Pour elle c'est toujours la première fois qu'elle vous le dit... « Elle ne sait pas comment enfiler son pull qu'elle porte depuis des années ? Pas grave ! Je l'aide ou je demande l'aide du SIPAB ».

Je valorise ses capacités et je lui laisse faire tout ce qu'elle peut faire : éplucher les légumes pour la soupe, plier les serviettes, ranger l'armoire, ...

Aider ... et se faire aider !

Ces « bonnes pratiques » ont leurs limites : les nôtres. Et elles sont différentes d'un individu à l'autre, d'une situation à l'autre. Il ne faut pas attendre d'être au bout du rouleau pour agir !

Différents services d'aides à domicile existent : pour le ménage, les soins d'hygiène, les activités de vie quotidienne avec dans la plupart des cas, une prise en charge financière par la sécurité sociale et/ou le Conseil Général. Dans le Briançonnais existe également tout un **réseau d'équipes spécialisées** – avec qui nous sommes en lien – permettant la coordination des intervenants du domicile, l'aide aux aidants, l'accueil des personnes en court, moyen et long séjour...

Nous sommes à votre service si vous souhaitez échanger à ce sujet. Nous disposons d'ailleurs de livres et de DVD's que nous vous prêterons volontiers.

Rédaction / Mise en forme : Lysiane CUEFF, ergothérapeute au SIPAB



Association L'Arbre de Vie

Gestionnaire du S.I.P.A.B.

(Service de Soins Infirmiers à domicile pour les Personnes Agées du Briançonnais)

32, rue Joseph Silvestre 05100 BRIANCON

Tel : 04.92.20.16.16 - Fax : 04.92.51.93.23 - Mail : sipab@wanadoo.fr

Association Loi de 1901, déclarée en Préfecture le 2 Avril 1984 présentant un caractère d'intérêt général