

HABITATION ET ENVIRONNEMENT

Connaissez-vous Logemen'mêle?

Le Comité Logemen'mêle est un organisme en défense de droits en logement créé dans le but de faire connaître aux locataires et aux propriétaires leurs droits et obligations. Tous les services sont gratuits.

La mission de l'organisme

Offrir un service d'aide, prioritairement aux personnes vivant en situation de pauvreté, afin de solutionner les problèmes entourant leur situation locative ou dans le processus relié à la recherche d'un logement.

Services :

- Accompagner dans les diverses étapes afin de faire respecter vos droits;



- Soutenir des dossiers collectifs en matière de droits en logement. Appuyer de telles démarches et offrir le soutien nécessaire aux personnes impliquées;
- Travailler en concertation avec les autres organismes en lien avec le logement. Appuyer le maintien et le développement d'un parc locatif abordable dans la MRC des Maskoutains.

Pour joindre le Comité Logemen'mêle, composez le 450 502-5643 ou écrivez à comitelogemenmele@gmail.com



Le deuxième s'intitule **Les sentiers du proche aidant – l'outil de parcours pour tous les proches aidants de personnes âgées.**

Un peu comme un journal intime, il permet au proche aidant de consigner ses réflexions personnelles au fil de l'expérience vécue. Des questions l'aident à y voir plus clair et des conseils lui permettent de trouver des manières de ne pas s'oublier malgré un quotidien prenant. La personne apprend à mieux se connaître et le document lui fournit des éléments-clés pour alimenter ses réflexions.

Les deux documents sont disponibles sur le site de l'organisme Appui Proches aidants à :

<https://www.lappui.org/fr/je-suis-aidant/etre-proche-aidant/faciliter-mon-quotidien/guides-pour-les-proches-aidants/>

INFORMATION ET RÉFÉRENCE

Des outils pour les personnes proches aidantes

Dans notre dernière édition de *La MRC, amie des aînés*, nous avons parlé de la Politique nationale pour les proches aidants. Depuis, le plan d'action (2021-2026) en lien avec cette politique a été dévoilé. Les mesures qui y sont présentées sont diversifiées et elles rejoignent les 4 axes et les 12 orientations de la politique.

Deux documents s'adressant aux proches aidants ont également été publiés dans le but de bien outiller ces personnes qui, souvent, se trouvent bien seules et démunies devant l'ampleur de la tâche qui leur incombe.

Le premier est le **Guide de soutien aux proches aidants – Accompagnement en soins palliatifs et fin de vie** réalisé par la Direction des soins infirmiers du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke (CIUSSS de l'Estrie – CHUS).

On y parle des étapes du parcours d'accompagnement d'un proche en soins palliatifs et fin de vie, soit le choc, les hauts et les bas et la fin de vie de l'être cher.



MRC des Maskoutains
805, avenue du Palais
Saint-Hyacinthe (Québec)
J2S 5C6

Ce bulletin d'information, *La MRC amie des aînés*, est produit par la MRC des Maskoutains et issu de la démarche Municipalité amie des aînés (MADA) de la MRC. L'information fournie dans ce numéro peut être reproduite sans réserve. Merci de bien vouloir mentionner la source.

Téléphone : 450 774-3141
Télécopieur : 450 774-7161
admin@mrcmaskoutains.qc.ca
mrcmaskoutains.qc.ca



La MRC, amie des aînés

ÉDITION 7 – volume 1 – mai 2022

ACTUALITÉS

La maltraitance : il est important d'en parler!

Chaque année, le 15 juin, des communautés du monde entier se réunissent pour souligner la Journée mondiale de sensibilisation à la maltraitance des personnes âgées.

Pour le conseil de la MRC des Maskoutains, cette journée est l'occasion de renouveler son engagement à lutter contre la maltraitance. Le fait d'en parler peut aider certaines personnes à mieux comprendre ce qu'elles vivent et leur fournir des outils et le courage de dénoncer une situation problématique.

Pour souligner le 15 juin, nous vous invitons à porter le ruban mauve ou des vêtements mauves pour aider à sensibiliser votre communauté à la maltraitance envers les personnes âgées.

Si vous avez des inquiétudes par rapport à votre situation ou à celle d'une personne âgée de votre entourage, vous pouvez appeler la ligne Aide Abus Aînés au 1 888 489-2287.



Localement, le projet IMAGES offre du soutien aux aînés.

Objectifs :

- Offrir une présence significative et un soutien aux aînés (50 ans et plus) vivant de l'isolement et de la pauvreté;
- Établir des courroies de références privilégiées et mieux adaptées;
- Solidifier et créer un filet social;
- Sensibiliser et soutenir les aînés face aux impacts et aux conséquences de la maltraitance financière et psychologique.

Pour contacter l'intervenante du milieu aîné Annie Quintal, composez le 450 502-4395 ou écrivez à projet.images@gmail.com.

**Vous êtes un aîné?
Vous vivez une situation difficile?
On peut vous aider!**

Projet **IMAGES** c'est:

- Écoute
- Accompagnement
- Solutions, références

Peu importe votre situation:

- Maltraitance, violence
- Solitude
- Détresse

Contactez:
Annie Quintal
Intervenante milieu aîné
MRC des Maskoutains
450 502-4395
ProjetImages@gmail.com

Maskoutains Offert par: **CIJ.M.**

Un Guide pour aider les municipalités à lutter contre la maltraitance

Lancé ce printemps, ce guide s'adresse aux acteurs des municipalités locales et des municipalités régionales de comté (MRC) engagées dans l'amorce ou la pérennisation d'une démarche Municipalité amie des aînés (MADA). Il rejoint aussi les préoccupations des acteurs du milieu communautaire, financier, policier et juridique, ainsi que celles du réseau de la santé et des services sociaux, des communautés culturelles, des Premières Nations et des Inuits, en plus de concerner directement les personnes âgées qui souhaitent s'impliquer dans leur communauté.



Vous pouvez télécharger le guide à :
<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-003360/>

PRÉVENTION ET SÉCURITÉ

Vivre chez soi en toute sécurité



Le texte qui suit résume des informations qui se trouvent sur le site gouvernemental québécois : <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/personnes-agees/securite-aines-vivant-a-domicile>

Saviez-vous que plus de 96 % des personnes âgées de 65 ans et plus vivent à domicile au Québec?

Les moyens disponibles pour améliorer la sécurité

Plusieurs processus et dispositifs permettent d'améliorer la sécurité des personnes âgées à domicile. Ceux identifiés ci-dessous sont simples d'application et permettront à la personne âgée de demeurer à domicile plus longtemps. Ils peuvent être mis en place avec le soutien d'un proche, d'une ressource de la communauté ou d'un voisin.

Appel quotidien automatisé

Des organismes locaux ou régionaux offrent un service gratuit d'appel automatisé aux personnes âgées vivant à domicile. L'appel peut être programmé une fois ou plusieurs fois par jour. Dans le cas où l'appel ne reçoit pas de réponse, des vérifications sont rapidement effectuées pour qu'on s'assure de l'état de santé de la personne. Dans notre région, il s'agit du service PAIR du Centre de bénévolat de St-Hyacinthe. On s'informe au 450 250-2874, poste 202 ou poste 203 ou encore par courriel à l'adresse infomad@cbsh.ca.

Appel d'amitié

Il est possible de demander à la famille, à un voisin, un ami ou à un organisme de demeurer en contact avec la personne âgée. Par exemple, une personne désignée communiquera quotidiennement ou régulièrement avec elle par téléphone ou par l'entremise d'un système de messagerie (texto, messageries instantanées, etc.).

Solidarité entre voisins

Un voisin peut offrir son aide à une personne âgée quand un élément inhabituel est observé chez celle-ci.

Mécanisme de sécurité ou de télésurveillance

Il existe aussi différents types de systèmes payants qui permettent à la personne âgée de transmettre très facilement une demande d'aide au destinataire approprié à la situation (proche aidant, police, pompier ou ambulance). Le « bouton panique », par exemple, est un appareil discret qui permet d'appeler les secours du bout des doigts.

Autres technologies

D'autres types de dispositifs sont disponibles, moyennant des coûts plus ou moins élevés, tels que les dispositifs de géolocalisation, les détecteurs de portes, les prises électriques intelligentes, les bracelets ou les montres qui détectent les chutes, etc.

Une formation qui pourrait vous intéresser!



RADAR est un Réseau Actif de Dépistage des Aînés à Risque qui a pour but de BRISER L'ISOLEMENT des aînés et FAVORISER LEUR MIEUX-ÊTRE dans leur milieu de vie naturel, de façon saine et sécuritaire.

Chaque jour vous côtoyez dans l'anonymat des aînés, que ce soit à l'épicerie, à la pharmacie, dans votre quartier ou encore en exerçant votre profession. Avez-vous pris quelques minutes pour leur adresser la parole, pour les regarder avec attention, pour les écouter avec empathie?

La formation RADAR vous permettra de vous outiller afin que vous puissiez repérer les aînés isolés et vulnérables. Elle se divise en trois volets :

– **connaître** – **reconnaître** – **agir**

En savoir plus : <https://www.projetradar.org/>

VIELLISSEMENT ET SANTÉ

Pourquoi et comment préserver sa santé cognitive?

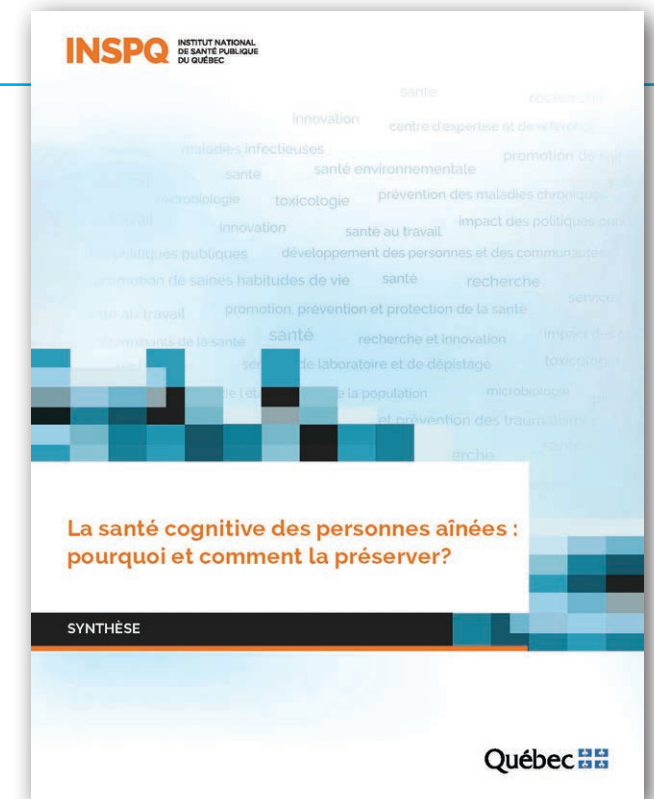
Extraits d'un document publié en mars 2021 par l'Institut national de Santé publique du Québec

Les personnes âgées craignent que leur qualité de vie, celle de leur famille et de leurs proches aidants soit affectée par les troubles neurocognitifs majeurs. Elles appréhendent également de devenir un fardeau pour leurs proches.

Dans certains pays occidentaux, les taux de mortalité et d'incidence des troubles neurocognitifs majeurs se sont légèrement améliorés dans les dernières décennies, et ce, de manière significative. Les principales hypothèses retenues pour expliquer cette amélioration sont le rehaussement du niveau d'éducation de la population, l'amélioration des habitudes de vie et un meilleur contrôle des maladies chroniques.

Le cerveau est malléable. Il aurait la capacité de se développer pour mieux résister à différentes atteintes cognitives. La réserve cognitive se développe grâce à des stimulations cognitives soutenues qui entraînent la multiplication des neurones et des liens entre les différentes zones du cerveau, ce qui améliore la vitesse et l'efficacité de son fonctionnement. Elle contre les dysfonctionnements associés aux premières étapes des troubles neurocognitifs majeurs notamment en utilisant des zones saines pour effectuer des tâches qui étaient auparavant réalisées par des zones du cerveau qui sont maintenant atteintes. C'est ainsi que la réserve cognitive permettrait de retarder les manifestations cliniques de la maladie.

Les facteurs de protection que sont l'activité physique et la saine alimentation, deux facteurs associés à la santé vasculaire, ont aussi l'avantage de bénéfices documentés sur les principales causes de mortalité et de morbidité, soit les maladies cardiovasculaires et les cancers. Quant à l'intérêt porté à la participation sociale, il découle de son rôle de catalyseur pour favoriser l'adhésion aux différentes stratégies qui seront utilisées en y ajoutant toute la dimension des interactions avec les autres, de personne à personne ou en groupe.



À partir de quand devrait-on commencer à s'occuper de la santé de son cerveau?

Extrait d'une entrevue avec le Dr Louis Bherer, neuropsychologue et chercheur

Le cerveau, c'est le « centre de contrôle » de notre corps. C'est le commandant en chef! Il est responsable des fonctions cognitives comme la mémoire, le langage, l'apprentissage, l'attention, la résolution de problèmes. C'est aussi lui qui contrôle et exécute des opérations aussi vitales que les battements du cœur, la respiration, le maintien de la pression sanguine et la libération d'hormones. C'est lui qui nous permet de marcher, de manger, de créer, de faire du sport, de ressentir du plaisir, de nous souvenir des belles choses... Le cerveau est l'organe le plus complexe du corps humain. Il est donc crucial de prendre les mesures appropriées pour soutenir sa santé cérébrale à toutes les étapes de la vie. On devrait en fait commencer à s'occuper de la santé de son cerveau le plus tôt possible.

Lire l'entrevue au complet :

<https://montougo.ca/prevenir/article/un-cerveau-en-sante-pour-profiter-de-la-vie/>

TOU GO

Des habitudes santé
que vous aimerez

