

Bulletin d'information

TABLE D'ACTION INTERSECTORIELLE PERSONNES ÂGÉES DE ROUYN-NORANDA

Vol 5 No 2

Été 2010

Le projet *Espace temps*: Pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer

Espace temps est un nouveau service destiné aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et autres affections connexes, qui a vu le jour à Rouyn-Noranda.

Il consiste en des ateliers de stimulation cognitive (exercices de mémoire), d'exercices physiques adaptés, d'ateliers d'art-thérapie, de discussion de groupe sur des sujets d'actualité, de périodes de musique, de chant et de relaxation. Un léger goûter est offert gratuitement lors des rencontres.

Le tout se déroule une fois par semaine, pour un premier groupe de 10 personnes en phase intermédiaire de l'évolution de la maladie. Un deuxième groupe de 6 personnes en phase un peu plus avancée, est également prévu.

Du support pour les proches aidants

Puisque l'objectif principal d'Espace temps est de fournir des périodes de répit aux proches aidants, des ateliers thématiques leur sont offerts par le Regroupement des personnes aidantes naturelles du Rouyn-Noranda régional

et seront disponibles périodiquement.

Le Centre de bénévolat offre quant à lui un service d'accompagnement pour la somme de 4\$, aller et retour, limité au secteur urbain de Rouyn-Noranda.

Les personnes demeurant hors de ce circuit auront quand même la possibilité

de s'inscrire aux ateliers, mais devront se véhiculer par leurs propres moyens.

Espace temps connaît déjà un

franc succès puisque 16 personnes y ont participé depuis le début des activités, les 27 et 28 mai dernier. Le milieu rural était bien représenté avec des personnes de Montbeillard, Beaudry et Bellecombe.

Si vous désirez de l'information sur Espace temps, vous pouvez contacter Thérèse Langlois au 819 764-3554 ou au 819 290-1440, lundi, mardi, jeudi et vendredi, de 9 h à 17 h.

Les ateliers se déroulent tous les jeudis et vendredis à la salle du bassin de la Maison Pie XII, de 13 h à 15 h.

Espace temps a été rendu possible grâce à la concertation des organismes suivants : la Société Alzheimer de Rouyn-Noranda, le Centre de bénévolat de Rouyn-Noranda, le Re-

groupement des personnes aidantes naturelles, Parrainage civique Abitibi-Témiscamingue et le Centre de santé et de services sociaux de Rouyn-Noranda.

Longue vie à Espace temps!



Le Bulletin d'information de la Table d'action intersectorielle personnes âgées est publié ponctuellement.

Il peut aussi y avoir des numéros spéciaux.

Comité de rédaction

Juliane Pilon, AQDR
Jacques Mercier, CSSSRN

Ont collaboré:

Léandre Lahaie et
Valérie Perron

On peut télécharger le Bulletin d'information sur le web à l'adresse suivante:

www.csssrn.qc.ca/pub.html



Table d'action intersectorielle
Personnes âgées

Une commission spéciale sur la question de mourir dans la dignité

En février dernier, la Commission de la santé et des services sociaux a entendu une trentaine d'experts et organismes, philosophes, éthiciens, juristes, médecins, chercheurs universitaires ainsi que différents groupes sur la délicate question du droit de mourir dans la dignité. Une vaste consultation de la population doit suivre à la fin de l'été 2010.

Le comité national d'éthique sur le vieillissement et les changements démographiques a présenté un mémoire à cette Commission. Voici un résumé tel qu'inclus dans le document que vous pouvez consulter sur le site suivant: www.conseil-des-aines.qc.ca.

Que signifie mourir dans la dignité ? Le Comité national d'éthique sur le vieillissement et les changements démographiques estime que cette question engage l'ensemble de la société québécoise à une réflexion sur le sens de notre rapport à la souffrance et à la mort.

Au-delà du but poursuivi qui fait consensus, c'est-à-dire la sauvegarde de la dignité de chaque personne lorsque la mort devient imminente, faut-il envisager d'aller jusqu'à permettre l'euthanasie et l'aide au suicide pour atteindre cet objectif ?

Dans un premier temps, le mémoire explore les concepts associés à la notion de mort dans la dignité. Ainsi, la dignité, la liberté et l'autonomie, la qualité de vie et la souffrance intolérable font l'objet d'une réflexion et d'un questionnement par rapport au

sens qui leur est donné. La prudence élémentaire conseille, avant d'engager un débat, de s'assurer d'une définition univoque des concepts en jeu. Il semble en effet y avoir une certaine confusion quant au sens qu'on leur donne.

Que signifie mourir dans la dignité ?

Suit un bilan de l'état du droit québécois actuel touchant les décisions de fin de vie : droit au refus et à l'arrêt de traitement, importance des soins palliatifs ou, plus largement, des soins de fin de vie, traitement de la douleur extrême, importance des moyens mis et à mettre en œuvre pour l'accompagnement de fin de vie, distinction entre le fait de laisser mourir et le fait de donner la mort.

Dans la deuxième partie du mémoire, l'euthanasie et l'aide au suicide sont directement abordées sous l'angle de l'état du droit canadien en la matière. Le plus récent projet de loi visant à modifier le Code criminel pour permettre la pratique de l'euthanasie et de l'aide au suicide est présenté ainsi que quelques exemples de jugements rendus au Québec lors de poursuites

contre ces pratiques.

Dans la troisième partie, un survol des législations étrangères montre comment certains États ont dépénalisé et balisé la pratique de l'euthanasie et de l'aide au suicide. Un bref bilan de l'efficacité réelle des mesures de contrôle est aussi présenté.

Enfin, la quatrième partie du mémoire soumet divers enjeux (individuels, professionnels et sociaux) soulevés par la question du mourir dans la dignité. Le Comité juge que mourir dans la dignité pourrait se faire dans le cadre de soins de fin de vie, mais qu'un développement de ces services repose sur une véritable volonté politique de se donner les moyens pour assurer à tous, les conditions décentes de fin de vie. Le Comité estime qu'avant d'envisager quelque ouverture que ce soit vers l'euthanasie et l'aide au suicide, le législateur, invité à la prudence, se doit d'analyser en profondeur ces enjeux et les valeurs en cause.

Enfin, priorité doit être donnée à une véritable culture des soins palliatifs ouverte sur toutes les dimensions de la personne en phase terminale.

Capsule d'histoire

Il y a 100 ans: La faille de Cadillac

Il y a maintenant un siècle, des prospecteurs du nord-est ontarien mettaient en valeur la faille minéralisée «Porcupine». Cette faille, qui chez-nous devait prendre le nom de «Cadillac», allait provoquer une véritable ruée vers l'or dans notre région.

C'est ainsi que dans les années 1930, l'Abitibi-Témiscamingue allait devenir la principale productrice d'or au Québec.

Source: encyclobec.ca

Le soleil est votre ami Mais attention!

La luminosité du soleil est indispensable à la santé physique, vitamine D oblige. Elle est indispensable à l'humeur, votre psy vous le confirmera. Elle est essentielle à la beauté du bronzage même si ce n'est pas certain que c'est bon pour la peau.

Une exposition prolongée et fréquente au soleil vieillit la peau. Il faut donc prendre des précautions avec le soleil, surtout si vous êtes une personne âgée car en vieillissant, la peau est plus fragile.

Les rayons du soleil peuvent être réfléchis par le sable, la peinture blanche, les feuilles d'aluminium, l'eau et la neige (en une autre saison). Le choix d'une protection solaire dépend de plusieurs facteurs. L'Association canadienne de dermatologie recommande, pour se protéger des effets à long terme d'une exposition au soleil, l'utilisation d'un FPS d'au moins 15 pour tout le monde. Beaucoup de crèmes ordinaires pour la peau contiennent ce FPS 15.

Pour bien profiter des activités extérieures il faut savoir se protéger :

Utilisez un écran solaire adapté à votre situation et offrant une protection UVA-UVB;

Si vous avez une peau sensible, optez pour un écran solaire FPS de 45 ou 60;

Appliquez l'écran solaire 15-30 minutes avant l'exposition au soleil et répétez l'application régulièrement, aux 2 heures;

Le mot de Valérie

Travailleuse de milieu auprès des personnes âgées

Après environ 7 mois de pratique, le travail de milieu fait vraiment image dans ma tête. Cette approche de proximité c'est l'intégration dans les milieux de vie respectifs des gens. C'est d'entrer dans la routine des aînés, d'en faire partie. C'est de s'asseoir dans un restaurant et de discuter avec notre voisin de santé, de politique et bien sûr, de température!

C'est de se promener sur la rue et de saluer tous les personnes âgées que nous croisons, en espérant une ouverture à la conversation. C'est de prendre le temps de regarder autour de soi et de prendre conscience des besoins éprouvés. C'est d'être à l'affût de la solitude, de la pauvreté et de toute problématique

due à l'isolement. C'est de savoir créer des opportunités pour rencontrer de nouvelles personnes, d'être à l'écoute de chacune et d'accepter

d'être parfois rabroué. Le travail de milieu, c'est tout simplement être auprès des gens, partager leur quotidien et faire de belles rencontres. Et si possible, accompagner

les aînés dans leurs démarches, offrir du soutien et de l'information et faire les bonnes références pour le mieux-être de chacun. Il ne faut donc pas se gêner pour investiguer, aller voir au-delà de la timidité et de l'image présentée. Il faut allumer notre petit radar et bien l'écouter. Et il faut profiter de chaque petite conversation improvisée.



Valérie Perron
Travailleuse de milieu

Réduisez l'exposition au soleil entre 11 h et 16 h alors que les rayons sont plus concentrés, en planifiant les activités de plein air en fin de journée. Attention au golf en après-midi;

Restez à l'ombre en choisissant des cafés-terrasses dotés de parasols ou d'une véranda ou en jouant à l'ombre le plus souvent possible;

Portez des vêtements qui couvrent les bras et les jambes;

Portez un chapeau à large bord et de larges lunettes de soleil offrant

une protection contre les rayons UVA et UVB.

Le soleil peut être votre ami. Mais comme avec tout bon ami, sachez vous y prendre avec lui.

Extrait de « Vos services bien-être Pharmacie Jean-Coutu ».



L'entraide internationale: *Une possibilité pour les retraités*

Par Léandre Lahaie

Des gens de la région ont vécu aux cours des dernières années, une expérience de projets en Amérique du sud. En effet, depuis trois ans, des personnes retraitées (jusqu'à 75 ans), où qui envisagent la retraite, sont passées à l'action. Sous l'appellation des « Volontaires Autonomes » et à partir de contacts avec des Québécois vivant ou ayant vécu au Pérou, ils ont pu s'impliquer. Les Volontaires Autonomes sont affiliés au Centre de solidarité internationale « Corcovado Inc. », dont le bureau est à Rouyn-Noranda.

la sécurité à une maison accueillant des femmes maltraitées et leurs enfants. En 2009, douze personnes ont

y effectuer des travaux préliminaires de construction d'un projet de garde-rie en y érigeant un mur de briques.

Ils ont ainsi fourni aux parents qui sont au travail, un milieu où la sécurité et l'attention aux enfants sont présentes. De plus, le support à de petites maisons communautaires, à la maison pour femmes maltraitées ainsi que la poursuite des petites classes ont pu être rendues possible.

Les participants, comme leur appellation l'indique, choisissent de s'y joindre par intérêt pour l'entraide,

Les participants aux différents projets ont, à leur convenance, fait des séjours d'une durée de trois à six semaines. Préalablement, ils ont mis l'épaule à la roue pour une levée de fonds par le biais d'un quillethon, la principale activité. Selon la somme récoltée à l'automne, le groupe a procédé au choix de projets qu'il va réaliser sur place. Ainsi en 2008, six personnes ont effectué des travaux d'agrandissement, de réfection et pour assurer

participé à la poursuite des travaux à cette même ressource pour femmes. De plus, des personnes ont tenté d'apporter de l'aide dans un orphelinat pour jeunes filles. Il y eu aussi les premiers jalons pour la mise sur pied de classes pour les jeunes enfants vivant en montagne dans la cordillère des Andes, alors que les autres projets se sont déroulés dans des quartiers de Lima. En 2010, quinze personnes se sont rendues au Pérou pour

le goût de travail dans un milieu différent par sa culture et sa langue auprès de gens vraiment pas fortunés. Ils ont la possibilité de participer au choix des projets parmi les demandes des différents groupes Péruvien. Ils doivent assumer les frais de voyage et de subsistances sur place. Les sommes recueillies étant destinées à l'achat de matériaux nécessaires pour les projets ainsi que la main-d'œuvre Péruvienne locale pour les compléter.



LE 2 OCTOBRE PROCHAIN

ON NE MANQUE PAS LE

SAMEDI DES AÎNÉS!

9 H 30 À L'ÉCOLE LA SOURCE

Qu'on se le dise!