

Bulletin d'information

Vol 6 No 2
Printemps
2011

Table d'action intersectorielle « Personnes âgées » de Rouyn-Noranda

Regroupement des personnes aidantes naturelles

Le projet régional de sensibilisation prend son envol!

Le Regroupement des personnes aidantes naturelles de Rouyn-Noranda amorce son projet triennal régional de sensibilisation qui se déroulera de mai 2011 à mars 2014.

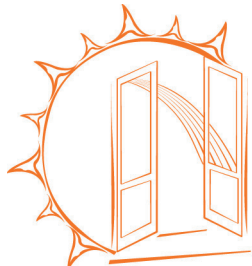
Ce projet consiste en une tournée régionale de sensibilisation et d'information sur la réalité des proches

même que les contacts avec les organismes et partenaires à rejoindre durant la tournée. La mise à niveau du site Web et la réalisation de clip vidéo seront à l'agenda.

La deuxième année sera consacrée à la tournée de sensibilisation en tant que telle. Elle se déroulera dans la plupart des principales villes de l'Abitibi-

d'un proche en perte d'autonomie, puissent prendre à temps les mesures nécessaires pour à éviter l'épuisement.

La troisième année sera celle du bilan de la tournée. On y organisera la tenue du colloque régional sur la situation des proches aidants en Abitibi-Témiscamingue, événement qui viendra boucler le processus de sensibilisation et d'information.



Regroupement des Personnes Aidantes Naturelles du Rouyn-Noranda Régional

aidants, qu'ils soient francophones, anglophones ou autochtones, qui culminera par la tenue d'un colloque régional.

Au cours de la première année, on s'attèlera principalement à la préparation des outils d'animation et de sensibilisation adaptés à chaque milieu que le Regroupement se propose de visiter. Le recensement des ressources pour aidants sera réalisé, de

Témiscamingue. Des municipalités, des milieux patronaux et syndicaux seront visités pour les sensibiliser sur les réalités vécues par les proches aidants. L'objectif est notamment d'en venir à une meilleure compréhension de la problématique et par l'adoption de mesures tangibles pouvant soutenir les proches aidants. La population en général, les milieux autochtones et anglophones seront aussi sensibilisés pour que les personnes prenant soin

Le **Bulletin d'information** de la Table d'action intersectorielle « personnes âgées » est publié ponctuellement. Il peut y avoir des numéros spéciaux.

Comité de rédaction
Juliane Pilon, AQDR
Jacques Mercier, CSSSRN

Ont collaboré
Denis Arguin, médecin
Maxime Baril, travailleur social
Valérie Perron, FADOQ
Manon Trudel, nutritionniste

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

www.csssrn.qc.ca/pub.html

ensemble
pour une meilleure SANTÉ
à Rouyn-Noranda

Table d'action intersectorielle
Personnes âgées

LA POPOTE ROULANTE A BESOIN DE LIVREURS!



Ça vous intéresse?

Appelez au 819 762-0515!



La nutrition et le système immunitaire

Manon Trudel, nutritionniste

Le système immunitaire est probablement notre meilleur allié contre la maladie. Une personne qui souhaite mieux se défendre contre les maux courants et contre la grippe devrait se pencher sur son mode de vie.

Plusieurs études indiquent que l'alimentation, le tabagisme, le sommeil, l'activité physique, le niveau de stress, la qualité des relations sociales et le milieu de vie sont tous des éléments qui influencent le système immunitaire.

En ce qui concerne la nutrition :

Dans nos pays, on rencontre de plus en plus un nouveau type de carence nutritionnelle, soit la carence en vitamines et minéraux. La popularité des aliments « vides » de type « fast-food » explique en partie ce phénomène.



Habitudes alimentaires qui pourraient affaiblir l'immunité :

- Consommer régulièrement des aliments pauvres en vitamines et minéraux, des aliments riches en sucre, en gras saturés;

- Consommer de l'alcool de façon abusive (on ne connaît pas l'effet d'une consommation modérée);

- Avoir une carence en un seul des éléments nutritifs suivants : zinc, sélénium, fer, calcium, cuivre, acide folique, vitamines A, B6, C et E.

- Éviter les suppléments, car des doses excessives de plusieurs vitamines et minéraux peuvent engendrer des effets néfastes.

Habitudes alimentaires qui seraient favorables à l'immunité :

- Avoir un apport adéquat en calories et en protéines;

- Boire cinq à huit verres d'eau par jour;

- Consommer suffisamment des fruits et des légumes (au moins 5 par jour et surtout de couleur foncée), des grains

entiers, des légumineuses et des bons gras (ex.: huile d'olive, huile de canola, noix et graines etc.);

- Consommer des probiotiques. Ces derniers sont présents dans des yogourts (Activia, Yoptimal, etc.), des fromages (AllégroProbio), des laits fermentés (Danactive, Bio-K, etc.). Ils contribuent à augmenter les défenses naturelles du corps en luttant contre la propagation des mauvaises bactéries et en jouant un rôle dans l'équilibre de la flore intestinale.

- S'assurer de maintenir un poids santé. Le système immunitaire d'une personne ayant un surplus de poids important est moins efficace.

Ainsi, adopter de saines habitudes alimentaires et un mode de vie sain permet de prévenir les maladies chroniques en plus d'améliorer son immunité!

Pour la sécurité des aînés : le programme Aîné-Avisé

Le Réseau FADOQ et la Sûreté du Québec unissent leur expertise pour les aînés avec *Aîné-Avisé*, un programme d'information sur l'abus et la fraude destiné aux aînés.

Conçu par le CSSS Cavendish, le Réseau FADOQ et la Sûreté du Québec, le programme *Aîné-Avisé* sera maintenant déployé à travers l'Abitibi-Témiscamingue. Un projet-pilote, réalisé de mars à juin 2010, a rejoint 380 participants lors de 18 séances d'informations. Suite à son succès, le programme *Aîné-Avisé* est lancé dans toutes les régions du Québec. Une coordonnatrice régionale, Madame Valérie Perron, a été engagée à



la Fadoq pour répondre aux demandes et travailler en collaboration avec la Sûreté du Québec et les bénévoles provenant des différentes MRC de l'Abitibi-Témiscamingue.

Le programme *Aîné-Avisé* vise à sensibiliser les aînés, les intervenants et la population en général face aux abus et aux fraudes faits à l'endroit des aînés. Dans le cadre de séances d'information, un policier et un bénévole rencontrent les personnes âgées dans leur milieu. En plus de les informer sur les différents types d'abus et de fraudes, ils peuvent répondre à leurs

Voir FADOQ page 3

Arthrose, arthrite, rhumatisme... qu'en est-il?

On confond souvent ces trois entités, ayant pourtant des présentations et des répercussions bien différentes.

L'arthrose est associée au vieillissement et aux accidents (arthrose prématurée). Elle est universelle, et nous finissons tous par en avoir, à des degrés différents bien sûr. Elle se caractérise par l'usure des articulations causée par l'âge et qui crée un frottement douloureux entre les surfaces articulaires, devenues irrégulières, particulièrement au niveau des genoux, des hanches, des épaules et des articulations intervertébrales.

Il s'agit le plus souvent d'un processus qui s'étend progressivement sur des années, en s'amplifiant progressivement. Elle peut être retardée, amoindrie ou mieux tolérée par de l'exercice régulier, dont de bons exemples sont la marche et l'exercice en piscine. Elle peut être traitée par la physiothérapie, un programme d'exercice adapté, des analgésiques, des anti-inflammatoires locaux (gels) ou oraux, et parfois des infiltrations de cortisone ou d'autres produits.

L'arthrite est différente puisqu'il s'agit d'une inflammation aiguë, donc avec signes inflammatoires : rougeur, chaleur, douleur, au site malade. Le problème survient le plus souvent en quelques jours ou semaines, et la personne ressent réellement une différence avec sa condition préalable et peut devenir très souffrante. Il ne s'agit donc pas de l'usure associée à l'âge, mais d'une inflammation dont

la cause est le plus souvent reliée à des maladies systémiques. On ne devrait pas laisser traîner une arthrite aiguë, puisqu'elle peut endommager et même détruire une articulation. Le médecin procède à des examens spécifiques et traite selon les résultats (exemples : goutte, arthrite rhumatoïde, arthrite associée au psoriasis).

« Il est important, avant de voir le médecin, de se questionner et de préparer quelques notes »

Le rhumatisme est associé à des problèmes plutôt musculaires. C'est un terme peu employé de nos jours, sauf quand il est utilisé en nommant certaines maladies spécifiques, comme la « polymyalgie rhumática », qui donne des douleurs non pas articulaires comme dans l'arthrose et l'arthrite, mais des douleurs dans les membres, les bras, les épaules, les cuisses, le cou, et qui suggèrent certaines maladies plus rares, mais potentiellement graves.

Ce que le médecin veut savoir, lors de l'entrevue, c'est l'histoire du début et de l'évolution des symptômes, les sites douloureux, ce qui empire et ce qui aide la situation. L'histoire est très importante, puisque certaines maladies ne se révèlent pas par des examens, mais bien au questionnaire. Il est donc important, avant de voir le médecin, de se questionner et de préparer quelques notes. Après le questionnaire et l'examen, le médecin discutera avec vous des différentes possibilités, et vous offrira certains examens et un traitement. C'est souvent aux visites subséquentes qu'on aura une bonne idée du diagnostic, selon les résultats des tests et la réponse au traitement essayé.

questions et même les diriger vers les ressources appropriées. Pour appuyer le travail des animateurs, les partenaires du projet ont développé des outils, en étroite collaboration avec des experts en matière d'abus et de fraude. Parmi ces outils, vous pouvez consulter les capsules vidéo témoignant de situations d'abus et de fraudes, sur le site Internet d'*Aîné-Avisé* : www.fadoq.ca/aineavise/fr.

Le développement du projet *Aîné-Avisé* a été rendu possible grâce au soutien du programme Nouveaux Horizons pour les Aînés, du gouvernement du Canada.

Pour de plus amples renseignements, pour organiser une séance d'information ou pour devenir bénévole, téléphonez à Valérie Perron en composant le 819-768-2142 ou visitez le site Internet d'*Aîné-Avisé*.

Ligne Aide Abus Aînés

Si vous vivez
ou êtes témoin
d'une situation
d'abus physique,
psychologique
ou de négligence
envers un aîné

1-888-489-2287

PROGRAMME AUTOGESTION DES SOINS

Vivre en santé avec une maladie chronique!

Un outil de développement personnel afin d'aider la personne et ses proches à mieux vivre quotidiennement avec une condition chronique et à se sentir en meilleure santé.

Vous vivez avec de l'arthrite, du diabète, de l'hypertension, de la fibromyalgie, vous êtes atteint d'un problème cardiaque ou de toutes autres maladies chroniques. Ces rencontres s'adressent à vous!

Série de 6 rencontres gratuites

Animateurs bénévoles formés

Groupe de 10 à 12 participants vivant avec une maladie chronique ou leurs proches

Thèmes abordés

Établissement des objectifs;

Gestion des symptômes (douleur, fatigue);

Gestion des émotions (anxiété, peur, frustration);

Adoption de saines habitudes de vie;

Communication, etc.

Animateurs bénévoles recherchés

Vous désirez vous impliquer et vous possédez des aptitudes pour l'animation de groupe? Le programme «Vivre en santé avec une maladie chronique» est à la recherche d'animateurs bénévoles qui recevront une formation complète et certifiée.

Pour inscription ou information, contactez M. Maxime Baril au 819 762-5599 au poste 45114

LE 1^{er} OCTOBRE PROCHAIN

ON NE MANQUE PAS LE

SAMEDI DES AÎNÉS!

9 H 30 À L'ÉCOLE LA SOURCE

Qu'on se le dise!