DEM



LE JOURNAL DES AÎNÉS ET DE LEURS PROCHES

■ N°24 / JUILLET 2020 ■

NUMÉRO SPÉCIAL COVID

La vie reprend peu à peu

Ce n'est pas l'euphorie, mais comme Madeleine, 92 ans, le sourire revient chez nos aînés.

ACTUALITÉS

concours : Régalez-nous

Vous avez une recette fétiche qui marche à tous les coups ? Alors, inscrivez-vous vite!

BONS PLANS

Le musée de Giverny

Venez découvrir la nouvelle exposition et gagnez des places avec Tandem.







EDITO



Notre département n'a pas été épargné par la Covid-19. Mais cette crise sans précédent a aussi révélé la solidarité d'une nation. Les gestes de bienveillance se sont multipliés. Là, un voisin a proposé de faire les courses d'une personne âgée ; ici, un élu a pris régulièrement des nouvelles des plus fragiles. Ailleurs, un chef cuisinier d'un collège du département s'est porté volontaire pour confectionner des repas pour les soignants.

Dans les hôpitaux, les maisons de retraite, les responsables, les équipes soignantes se sont donné sans compter. Parfois même au péril de leur vie. Qu'ils en soient publiquement remerciés. Un grand merci également aux aidants et à toutes les aides à domicile qui ont pris en charge nos personnes âgées.

De son côté, le Département de l'Eure a tout mis en œuvre pour que le service public soit assuré, malgré la crise. Il n'y a pas eu d'interruption dans le traitement des dossiers. Les services sociaux ont continué d'assurer leurs missions auprès des plus faibles et des plus fragiles. Tout ce que nous avons pu faire, nous l'avons fait. Des masques et du gel hydro-alcoolique ont été distribués rapidement dans les Ehpad. Des tablettes ont permis de ne pas rompre complètement la communication entre les résidents et les familles. La téléconsultation a fait un grand pas en avant. Le Département y a contribué en offrant des stéthoscopes connectés à la maison de santé de Gaillon qui expérimente depuis deux ans ce mode de consultation à distance.

Ce numéro inédit de Tandem se penche sur toutes les expériences positives qui découlent de cette crise ; les clés pour repartir confiant et serein. Aujourd'hui, l'heure est à la reprise.

Je vous souhaite le meilleur pour vous tous.

Pascal Lehongre, Président du Département de l'Eure

RETOUR SUR

Quand la solidarité prend tout son sens

SERVICE PUBLIC
Le Département toujours présent

ACTUALITÉS
Un concours de cuisine spécial seniors

DOSSIER
Covid-19 : et maintenant ? Les clés pour repartir sereinement

BONS PLANS

Gagnez des places pour l'expo de Giverny

ÇA PEUT VOUS INTÉRESSERLa tablette numérique Ardoiz :
n°1 chez les seniors

PORTRAIT
Régine Picamoles, psychologue :
« Il faut recommencer à vivre »



SOLIDARITÉ: "C'EST NORMAL D'AIDER LES AUTRES"

Cheffe de cuisine au collège Georges-d'Amboise de Gaillon, Nathalie Balazun n'a pas hésité à aller aider ses collègues dans une maison de retraite d'Évreux, pendant le confinement.



Lorsque le lundi 16 mars, à 20 heures, Emmanuel Macron fixe la date du confinement au lendemain, pour tenter d'endiguer la propagation du coronavirus, Nathalie Balazun, 56 ans, comprend qu'elle ne retournera pas travailler de sitôt.

Besoin de se sentir utile

Alors quand elle reçoit un mail du Département qui demande des volontaires pour aller prêter main forte dans les Ehpad de l'Eure, la cheffe de cuisine n'hésite pas une seconde. « Si on réfléchit trop, on ne fait rien! Je commençais à m'ennuyer chez moi. » Pour cette femme dynamique, porter secours aux autres est presque une évidence: « J'ai besoin de me sentir utile. Pour moi, c'était normal d'aller aider les autres.

Je me suis dit que si j'étais de l'autre côté de la barrière, je serais bien contente de trouver de l'aide. »

C'est ainsi que dès le mois d'avril, Nathalie Balazun, rejoint l'équipe de cuisine de l'Ehpad (Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) La Providence à Évreux : « J'ai été très bien accueillie par la directrice et par toute l'équipe. Évidemment, nous avions les gants, le gel, les surblouses pour travailler en toute sécurité. Et le soir, je prenais une douche à la Bétadine. »

Pendant le confinement, 25 cuisiniers des collèges se sont portés volontaires pour aider leurs collèges, dans les Ehpad de l'Eure.

UNE BONNE EXPÉRIENCE

De cette expérience, la cheffe de cuisine ne tire aucune gloriole : « je n'ai pas fait ça pour ça. Ça me gêne même d'être mise en avant. De nombreuses personnes se sont montrées solidaires sans qu'on le sache. » Depuis le 11 mai, Nathalie Balazun, a repris son poste de cheffe de cuisine au collège Georges-d'Amboise à Gaillon. Prête à recommencer : « J'ai beaucoup apprécié cette expérience. Ça m'a fait plaisir de me rendre utile. Je suis prête à refaire la même chose demain si besoin. »

LE DÉPARTEMENT : IL ASSURE !

C'est pendant une crise que le service public prend tout son sens. Distribution de masques, de gel, de tablettes numériques pour les Ehpad... Le Département n'a pas cessé d'accompagner les plus fragiles.

Dès les premiers jours de la crise sanitaire, le personnel d'accueil du Département de l'Eure a reçu des centaines d'appels par jour ! Avec beaucoup de professionnalisme, les agents ont rassuré ces usagers inquiets, souvent en détresse. Les services sociaux ont parfois pris le relais notamment via les numéros spécifiques mis en place pour les urgences. De nombreux agents du Département ont veillé sur ces habitants fragiles et isolés qui doivent pouvoir compter sur la solidarité du service public. Certains collèges sont restés ouverts pour accueillir les enfants des soignants. Les aides et les subventions ont continué à être versées.

115 000 MASQUES DANS LES EHPAD



Les agents du Département distribuent des masques

Pendant le confinement, les agents du service des Routes du Département se sont vus confier une nouvelle mission : la distribution de 115 000 masques dans les Ehpad (Établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) et des SAAD (Services d'aide et d'accompagnement à domicile). Cette distribution, effectuée sur 179 sites, a été faite pour le compte de l'Agence Régionale de Santé (l'ARS). Ces masques sont venus s'ajouter aux stocks de matériels sanitaires récupérés dans les collèges par le Département, et déjà mis à disposition.

DU GEL HYDRO-ALCOOLIQUE EUROIS



Le précieux liquide fabriqué à Pacy

Plusieurs entreprises du département ont rapidement adapté leurs chaînes de production pour fabriquer du gel hydro alcoolique. Ce fut le cas dans l'usine des Lampes Berger à Bourgtheroulde. À Pacy également, le président Lehongre a convaincu le chef d'entreprise de la SFFP, filiale du Groupe Bogart, de produire 2 500 litres de solution hydro alcoolique en urgence pour le Département. Le précieux liquide a été rapidement distribué dans les Ehpad de l'Eure mais aussi chez pompiers, dans les foyers de l'enfance, les services à domicile.... L'idée est de pouvoir venir régulièrement recharger ces containers durant toute la durée de la crise.

Un Eurois, un masque

Dès que le port du masque a commencé à s'imposer comme une nécessité, le Département a décidé d'en commander 830 000. Destinés à chaque Eurois, ces masques en tissu sont distribués depuis le mois de mai au fur et à mesure de leur livraison par le fournisseur.

MOBILISEZ-VOUS



Connaissez-vous le dispositif Monalisa ? C'est une mobilisation nationale, dans laquelle le Département est engagé pour lutter contre l'isolement des aînés. Au Conseil départemental, Ramata Ba impulse cette coopération et cherche à mobiliser un maximum de citoyens pour aller au-devant des personnes âgées isolées. Vous avez des questions ?

Vous souhaitez intégrer une équipe citoyenne ?

N'hésitez pas à contacter Ramata Bâ au 02.32.31.93.34

Plus d'infos sur Monalisa : www.monalisa-asso.fr

3 ÉVÉNEMENT

Il y aura bien un salon des seniors à l'Hôtel du Département cette année. À ce jour, la date n'est pas encore fixée. Mais il aura probablement lieu en octobre. À cause des mesures sanitaires liées au Covid, les organisateurs ne savent pas encore s'il aura lieu sur une ou deux journées. En revanche, le thème n'a pas changé: le prévention et le bien-être. On vous dira tout dans le prochain Tandem.

LES ACTUS

DEMANDEZ-LA



Document indispensable à mettre avec sa carte vitale, la carte de contacts permet de regrouper tous les contacts utiles en cas d'urgence.

Sur ce petit carnet, véritable compagnon de poche, figurent le nom de votre médecin, de la personne à prévenir, le nom de votre mutuelle, éventuellement de la tutelle.

Financée par la conférence des financeurs, n'hésitez-pas à la demander au Département.

C'EST NOUVEAU

Vous êtes aidant familial et vous souhaitez échanger, obtenir des réponses, formuler des propositions, réfléchir et prendre du recul par rapport à votre vécu ? Le Département, en partenariat avec le SNA et la ville de Vernon, met en place un groupe de parole avec une psychologue et une Intervenante médico-sociale du CLIC.

Les prochains rendez-vous ont lieu : les mardis 7 juillet et 18 août de 17h à 19 h au centre social Les pénitents de Vernonnet. Renseignements auprès du Clic Tél : 02.32.71.24.73 Participation libre.

CONCOURS DE CUISINE SPÉCIAL SENIORS : RÉGALEZ-NOUS !

Vous avez une recette de cuisine qui marche à tous les coups ? Alors ce concours est fait pour vous. Inscrivez-vous vite avant le 15 juillet.



« Bien-manger pour bien-vieillir » est l'un des credo de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du Département de l'Eure. D'où cette proposition de concours de cuisine pour les plus de 60 ans, organisé au niveau national, par Silver Fourchette.

Une recette du quotidien

Nous avons tous une recette infaillible, grand classique de notre répertoire culinaire : celle que l'on connaît par cœur, que l'on exécute en deux temps trois mouvements...

De la quiche à la tarte aux pommes, en passant par le potage maison... Chaque recette est aussi personnelle que délicieuse et mérite d'être partagée!

Un comité technique sélectionnera environ 24 recettes euroises parmi toutes celles qui auront été envoyées par les seniors du département. Une audition départementale aura lieu 5 novembre au château de Bonnemare dans le canton les Andelys. Vous devrez reproduire votre recette sélectionnée et répondre à des questions sur l'alimentation.

Un parcours « *pro* » s'adresse également aux cuisiniers des Ehpad.

SOUS LES FEUX DES PROJECTEURS

À l'issue de cette épreuve, un groupe « d'ambassadeurs eurois » sera sélectionné. Si vous en faites partie, vous serez invité à réaliser votre fameuse recette chez vous, sous l'objectif d'une caméra! La remise des prix aura lieu à Paris. Les lauréats des différentes régions y seront conviés et l'ambassadeur eurois portera ainsi la voix de son département au niveau national.

POUR PARTICIPER:

Envoyez votre « recette plaisir », pour 2 personnes, confectionnée avec des produits du terroir avant le 15 juillet. Partagez l'intitulé de votre recette, les ingrédients, les différentes étapes.

- Par courrier à Projet Silver
 Fourchette, GROUPE SOS,
 102C rue Amelot, 75011 PARIS
- Ou par mail : contact@silverfourchette.org

L'ÉVÉNEMENT EST PARRAINÉ PAR LE CHEF ÉTOILÉ CHRISTOPHE POIRIER, CHEF CUISINIER AU RESTAURANT LA LICORNE ROYALE DE LYONS-LA-FORÊT.

LE DÉPARTEMENT ET LA POSTE AUX PETITS SOINS DES ANCIENS

Une visite quotidienne du facteur suffit souvent à rompre l'isolement et repérer d'éventuels problèmes. Une expérimentation est menée depuis 3 ans dans le cadre du maintien à domicile des personnes âgées.



Andrée a bénéficié d'une tablette numérique et du portage de médicaments

« Bonjour Mme Duval, c'est le facteur ! Comment ça va aujourd'hui ? » La conversation s'engage ainsi chaque jour. Entre le facteur et Mme Duval, une habitante de 80 ans, qui vit seule chez elle, une vraie complicité s'est créée au fil des jours. Désormais, elle attend la visite de son facteur. Il est parfois sa seule visite de la journée. « La plupart du temps, on prend un café et on parle de choses et d'autres », explique Thierry Gastelais, facteur

dédié aux nouveaux services postaux auprès des seniors. Parfois aussi, Mme Duval profite de cette visite pour lui faire changer une ampoule, remettre des piles dans la télécommande, raccrocher des rideaux, ou récupérer des médicaments à la pharmacie. Des actes du quotidien, si simples pour quelqu'un de valide. Mais si compliqués pour une personne âgée moins autonome. Une aide qui s'est révélée très précieuse pendant le confinement...

Un vrai service de proximité

Lorsque le facteur constate un problème plus grave, ou qu'il faut consacrer plus de temps à la personne âgée, il fait appel à Patrick Roux, accompagnant formé en gérontologie, nouveau métier créé par La Poste. « Cet aprèsmidi par exemple, je vais aider une personne âgée à remplir sa déclaration d'impôts. On me demande souvent aussi d'aider à remplir un dossier APA ou d'apprendre à se servir de la tablette numérique. »

Enfin, quand la situation se détériore, l'accompagnant fait appel à un des services sociaux concerné.

PERSONNES BÉNÉFICIENT
DE L'APA* DANS L'EURE

*L'APA est une allocation destinée aux personnes âgées de 60 ans et plus en perte d'autonomie.

50 PERSONNES SUIVIES QUOTIDIENNEMENT

Le Département de l'Eure forme un duo avec la Poste pour aider les seniors à mieux vivre à domicile. L'opération Mieux-vieillir dans l'Eure est financée par la Conférence des financeurs dans le cadre d'une expérimentation sur les secteurs de Bernay, Gisors et Les Andelys. Seuls les bénéficiaires de l'APA, qui ont répondu positivement, reçoivent la visite du facteur dédié.

Parmi les services proposés aux seniors

- Passer au domicile de la personne pour maintenir le lien social
- Faire du portage de médicaments avec une pochette sécurisée et confidentielle en lien avec la pharmacie habituelle
- Proposer une tablette numérique Ardoiz très ergonomique et facile d'utilisation pour les seniors. Des jeux de mémoire peuvent être installés sur demande
- Installer un éclairage nocturne dans le domicile (notamment pour éviter les risques de chute la nuit)
- Équiper en téléassistance avec deux formules possibles : classique ou avancée (cette dernière dispose d'algorithmes qui renseignent sur les changements d'habitudes de vie et peuvent alerter en cas de problème)
- L'ensemble de ces services est entièrement pris en charge par la Conférence des financeurs de l'Eure et La Poste.

DES FACTEURS « HABILITÉS »

Les facteurs qui visitent quotidiennement les personnes âgées, ont reçu une formation préalable ; notamment sur la façon de parler aux personnes âgées, la façon de s'exprimer, les bonnes attitudes à avoir, les bons gestes à adopter... et la discrétion qui est de mise!

LES TOURNÉES DE PATRICK ROUX

Patrick Roux, 56 ans, est accompagnant postier à Bernay. Il a suivi une formation universitaire en gérontologie pour s'occuper des personnes âgées dans le cadre de l'expérimentation « Mieux vieillir dans l'Eure ». Facteur pendant 10 ans, il s'est porté volontaire quand La Poste a mis en place ce nouveau dispositif en 2017. « Lors de mes tournées, j'avais pris conscience de l'isolement de certaines personnes âgées. J'aime ce travail de proximité et la diversité de mes missions. »



Patrick Roux, (à droite) accompagnant postier et Thierry Gastelais, facteur dédié aux nouveaux services postaux auprès des personnes âgées

ABONNEZ-VOUS EN LIGNE : C'EST SI SIMPLE !



Rendez-vous sur eureennormandie.fr



Tapez « Tandem » dans le moteur de recherche présent en haut du site



Sur la page
« Tandem : le journal
des seniors et de leurs
proches »
Complétez
le formulaire
en bas de page



Vous revevrez le journal sur votre boîte email



«Cette crise nous a rappelés que la vie est précieuse et qu'il s'agit de vivre et de faire maintenant ce qui est important pour nous. Alors vivons! » nous exhorte la psychothérapeute Régine Picamoles. (à lire en page 19). Dans ce dossier post Covid-19, vous trouverez des réponses et des conseils pour redémarrer sereinement. Comme ceux de Jan-Cedric Hansen, gériatre. Il prône un retour à la normalité mais dans la douceur. Ce n'est pas encore « le retour des jours heureux » mais ça y ressemble même si les cicatrices sont encore visibles parfois.

Dr HANSEN, GÉRIATRE:

" LE RETOUR À LA NORMALE VA PRENDRE DU TEMPS "

« Le plan de déconfinement va prendre du temps. Notre rôle est d'accompagner le changement, le retour à la normalité, sans jamais être brutal. Notre devise : commencer petit, avancer lentement. »

Praticien à Pacy-sur-Eure depuis 5 ans, Jan-Cedric Hansen intervient au Centre d'Hébergement et d'Accompagnement Gérontologique (CHAG) lorsque la vague « coronavirus » arrive. « Nous avons dû rendre étanche notre établissement alors qu'habituellement, il est tout le contraire », décrit le gériatre. « Notre structure est ouverte sur la vie extérieure. L'isolement est aux antipodes de notre mode de fonctionnement. Cela a été un traumatisme pour tous, résidents autant que soignants. Mais c'était incontournable. »

Quand le médical prend le pas sur la vie normale

Aujourd'hui, l'heure est au « déconfinement ». Mais pour Jan-Cedric Hansen, médecin coordonnateur du CHAG de Pacy-sur-Eure, également membre de la Société française de médecine des catastrophes, le retour à la vie ordinaire va prendre du temps. L'établissement compte 163 résidents. En temps normal, environ 500 personnes sont susceptibles d'entrer et sortir du bâtiment pour voir leurs proches. « Le risque de réintroduction du virus est trop grand », insiste le gériatre soulignant l'investissement sans faille de la direction de l'établissement et du personnel. « Des tentes extérieures ont été installées pour les visites. Elles permettent de respecter les gestes barrières et de limiter la transmission. Pourtant, je vois encore certains enfants toucher la main de leur mère ou père. Je sais que c'est dur pour eux de ne pas le faire. Et je le comprends. Mais mon rôle est de ne pas faire entrer le virus à nouveau dans nos locaux. »

Avancer pas à pas

De leur côté, les résidents vont devoir réapprendre certains gestes du quotidien, mis en suspens : il n'y a pas eu de kiné pendant plusieurs semaines, moins de marche, moins de travail sur la concentration ou la mémoire... « Il y a une règle d'or avec les personnes âgées : commencer petit, avancer lentement. C'est vrai pour les traitements autant que pour l'accompagnement. »

23

C'EST LE NOMBRE DE GÉRIATRES DANS L'EURE

UN GÉRIATRE, ÇA SERT À QUOI ?

Les gériatres sont en première ligne dans la lutte contre les épidémies chez les personnes âgées. D'une façon générale, le gériatre vous aide à avoir une vieillesse robuste sans que vos vulnérabilités ne vous mettent en danger. Il prend en charge le grand âge et les fragilités qui vont avec. « Une personne âgée peut souffrir de plusieurs pathologies qui nécessitent des prises en charge contradictoires. Le gériatre gère cette complexité », développe simplement Jan-Cedric Hansen, pour expliquer son métier et son rôle auprès des plus de 75 ans.

LA PROVIDENCE : " LA VIE REPREND PEU À PEU ... "

Si la vie reprend petit à petit à La Villa La Providence d'Évreux, toutes les mesures sanitaires continuent d'être appliquées pour protéger les résidents.

« Le 11 mars, lorsque j'ai dû apposer l'affiche « Toutes les visites sont suspendues », et prendre la télécommande pour fermer les portes de la Villa La Providence, ce fut très violent. Ce jour-là restera à jamais marqué dans ma mémoire », raconte Natacha Deshayes, directrice de l'établissement depuis 2018. « Mais les résidents ont fait preuve d'une incroyable capacité d'adaptation ; les familles nous ont apporté un soutien extraordinaire. Et je reste admirative par le professionnalisme de mon équipe. Le personnel s'est comporté comme s'il remplissait une mission humanitaire. Il y a eu très peu d'absentéisme. Les 55 salariés ont fait bloc pour éviter de faire entrer des gens nouveaux. Tous ont agi en citoyens responsables : à savoir protéger nos 92 résidents, dont la moyenne d'âge est de 90 ans. Je les remercie, ainsi que nos proches qui nous ont soutenus. »

Rester vigilant

Si aujourd'hui la vie reprend peu à peu à la Villa La Providence (les résidents sont autorisés à sortir dans le parc, les familles peuvent venir les voir derrière une vitre ou à l'intérieur mais avec multitudes de précautions, les repas sont possibles par petits groupes), cette crise sans précédent a eu néanmoins des effets positifs.



« Par chance , nous n'avons eu aucun malade du Covid »

« Elle nous a obligés à revoir entièrement notre organisation. Tous les représentants (famille, salariés, résidents...) ont été associés à nos décisions. Enfin, la crise a permis de rapprocher les équipes en créant un véritable climat de confiance », admet Élisabeth Galiano, coordinatrice de vie sociale. Néanmoins, en l'état actuel des choses, un manque de visibilité sur l'évolution de la crise oblige l'établissement du groupe Odyssenior, à ne pas relâcher la pression. « C'est notre devoir de citoyen. »



SIMONE A RAMASSÉ (VIRTUELLEMENT) LES ŒUFS DE PÂQUES

Pour rompre l'isolement des résidents et préserver le lien avec les familles, le Département a fourni des tablettes numériques dans les Ehpad. La Villa La Providence en a bénéficié. Ainsi, pendant le confinement, au minimum une fois par semaine, rendez-vous était pris avec les familles pour converser par téléphone ou par Skype. Simone, 89 ans, profitait de ces rendez-vous visuels pour se pomponner avant le coup de fil.

« À Pâques, j'ai pu voir toute la famille. L'échange a duré une heure ! J'ai vu mes 2 enfants, mes 4 petits-enfants et mes 9 arrièrepetits-enfants. Les plus petits ramassaient les œufs de Pâques. C'est comme si j'y étais ! Ça m'a fait très plaisir. Dès que ce sera possible, je vais revoir tout le monde et on se fera plein de bisous... »

LES FEUILLANS : " ON PROFITE À NOUVEAU DES BEAUX JOURS "

L'orage menace ce jeudi sur Brosville, mais pour l'instant, le temps est clément et assez chaud. Les résidents des Feuillans vont pouvoir profiter du spectacle donné dans le magnifique parc qui entoure la résidence.



Premier spectacle, en extérieur, avec Frédéric Pariot de la compagnie des « Sales Tiques »

En ce jeudi 11 juin, et pour la première fois depuis le début du confinement, les résidents des Feuillans vont renouer avec le traditionnel spectacle mensuel. Frédéric Pariot de la compagnie « Sales Tiques » a dû se soumettre, comme tous les visiteurs qui reviennent au compte-goutte dans la maison de retraite, aux réglementations sanitaires. Prise de température, désinfection des mains au gel hydro alcoolique, inscription sur le registre, attestation sur l'honneur. Des précautions absolument indispensables pour continuer

d'assurer la sécurité des 62 pensionnaires qui ont été épargnés par la Covid. L'artiste en tenue irlandaise commence à jouer de la cornemuse. Il enchaîne sur une chanson de marins et les résidents tapent dans leurs mains. Sans les masques des personnels, on pourrait croire que la vie s'écoule paisiblement aux Feuillans, comme avant.

Un protocole suivi à la lettre

« En fait, nous sommes toujours extrêmement vigilants », assure Pascale Vaudon, chargée de l'accueil et de l'organisation des animations. « Depuis le début du déconfinement, les familles reviennent l'après-midi, sur rendezvous et en appliquant le protocole. » Les kinés, coiffeurs et pédicures reviennent aussi depuis le début du mois de juin. Toujours avec les mêmes précautions. L'ambiance paraît presque sereine : « Malgré les difficultés rencontrées, malgré la fatigue, tout s'est plutôt bien passé pendant le confinement », assure la secrétaire. » Les tensions comme les moments d'entraide étaient exacerbés mais il y avait une bonne énergie. »

« LES CONTACTS PHYSIQUES NOUS MANQUENT »

Ce jeudi, Monique, 89 ans, reçoit la visite de sa fille Michèle. Une visite très attendue « même si nous avons beaucoup communiqué par Skype durant ces 3 derniers mois. Bien sûr, il y a beaucoup de contraintes, administratives et sanitaires à chaque visite. Mais nous les comprenons aisément. L'établissement n'a eu aucun malade pendant la crise. Chapeau! » Ce qui manque le plus aux deux femmes, ce sont les contacts physiques: « L'anniversaire de maman était le 3 mai. Il a fallu faire livrer les fleurs et le cadeau la veille pour des raisons sanitaires.



Et nous n'avons pas pu l'embrasser. » Mais promis, dès que tout cela sera fini, « on fera une réunion de famille. On versera une petite Suze à Monique, et on se fera plein de bisous! »

LA TÉLÉCONSULTATION VA CONTINUER DE SE DÉVELOPPER

Les consultations de médecine à distance se sont démultipliées durant l'épidémie de Coronavirus. À Gaillon, la maison de santé s'y préparait depuis presque un an.



Thémis Villain, infirmière de santé publique et Pierre Fainsilbert, médecin généraliste

Tablette à la main et stéthoscope connecté sur les oreilles, l'infirmière démarre le bilan médical. Le médecin traitant n'est pas si loin. Grâce à internet, il est à l'écoute de son patient qu'il suit depuis plusieurs années. « La téléconsultation est particulièrement adaptée pour les personnes âgées dans l'incapacité de se déplacer. Mais c'est essentiel de connaître le patient », explique Pierre Fainsilbert, médecin généraliste, à la maison de santé de Gaillon. Il coordonne sa mise en place sur le territoire du Val d'Azey, en lien avec l' ARS et le Département.

EN CHIFFRES

L'expérimentation de la téléconsultation sur le territoire de Gaillon, c'est :

24 professionnels de santé impliqués dont 5 médecins généralistes

66 téléconsultations avec des personnes autonomes

594 messages échangés avec les patients sur la période de confinement

« C'est un travail d'équipe. Le patient, à son domicile, est visité par son infirmier. Ce dernier utilise du matériel qui fera le lien avec le médecin. » Recueil des bruits du cœur, de la tension, de l'oxygénation... l'infirmier met également le patient en relation avec le médecin traitant, visuellement, pour échanger.

Évaluer l'urgence à distance

« L'intervention de l'infirmier avec le matériel connecté permet au médecin d'évaluer rapidement la situation », poursuit Pierre Fainsilbert. « Le gain de temps médical est réel. Le médecin peut ainsi délivrer une ordonnance pour un examen complémentaire (prise de sang, scanner...) puis revoir le patient, physiquement cette fois, pour la poursuite des soins. »

Est-ce que cela peut répondre à la pénurie de médecin dans l'Eure? « Clairement non », répond Pierre Fainsilbert. « Les visites à domicile sont de moins en moins possibles, faute de temps. La téléconsultation est simplement un outil qui améliore l'accès à son médecin traitant. »

COUP DE POUCE DU DÉPARTEMENT

Le Département de l'Eure et l'Agence Régionale de Santé ont mis à disposition, gratuitement, du matériel pour les professionnels de santé du territoire de Gaillon :

- 5 stéthoscopes connectés (ils permettent au médecin d'entendre les battements cardiaques à l'autre bout du fil);
- 5 tablettes numériques (avec abonnement au réseau 4G) pour la mise en relation avec le médecin pendant la téléconsultation;
- 5 oxymètres (appareils servant à mesurer le taux d'oxygénation, dans le sang notamment).

MERCI ET BRAVO AUX AIDES À DOMICILE!

Pendant le confinement, beaucoup ont admiré et soutenu les infirmières et les soignants, mais peu ont pensé aux aides à domicile. Elles ont pourtant prouvé une fois encore, la réelle nécessité et la valeur de leur métier.

« Pour les 2200 aides à domicile qui interviennent chez les personnes bénéficiaires de l'APA, la Covid-19 a provoqué un véritable déclic » explique Céline Masselin, référente qualité pour le Département auprès des structures d'aides à domicile. « Tout ce que nous répétions à longueur d'année dans les formations, à savoir les mesures d'hygiène, la gestion de la peur, les gestes barrières, ont été assimilés très vite avec la crise sanitaire. »

Les structures, publiques ou privées, autorisées par le Département à intervenir auprès des personnes âgées ou en situation de handicap, ont reçu les masques de l'État, le gel hydro alcoolique et surblouses du Département. Les aides à domicile ont pu travailler en toute sécurité.

Une réelle complicité

Effet positif de la crise, « sur certains territoires, une entraide s'est créée, entre les différentes structures mais également avec d'autres acteurs locaux (commerçants, partenaires locaux, ...). Celles qui avaient des masques dépannaient celles qui n'en avaient pas... La crise a suscité des rapprochements. Ils vont perdurer par la suite. » De même, une réelle complicité s'est installée entre les structures d'aides à domicile et le Département : « Cette complicité existait déjà mais les contacts réguliers provoqués par la crise ont permis de renforcer les liens », se félicite la référente qualité.

Néanmois, les professionnels de l'aide à domicile souffrent que leur métier ne soit pas suffisamment reconnu et valorisé. « Ils doivent se rassurer! », conclut Céline Masselin.

« LE DÉPARTEMENT AINSI QUE LES EUROIS ET EUROISES QU'ILS ACCOMPAGNENT, CONNAISSENT ET RECONNAISSENT LEUR INVESTISSEMENT ET L'IMPORTANCE DE LEUR RÔLE DANS LE MAINTIEN À DOMICILE DES PLUS FRAGILES. »



UN RÔLE INDISPENSABLE

Durant cette crise, les aides à domicile ont su faire preuve de professionnalisme et d'adaptation. « Il y a eu très peu d'absentéisme pendant le confinement. Les aides à domicile ont pris sur elles pour aller au front, rassurer les personnes âgées chez qui elles travaillent. Elles ont bien géré les besoins. » Les structures ont réagi très rapidement, « certaines avaient même anticipé le confinement ». « Si quelques familles, dans les premiers jours, ont refusé l'intervention des aides à domicile », confie Céline Masselin, « la grande majorité a apprécié leur présence rassurante auprès de leurs proches ». Les aides à domicile ont été confortées sur le bien-fondé de leur métier. « Ça a été une vraie révélation pour beaucoup » affirme Céline Masselin.



Pour la réouverture du plus célèbre des musées de l'Eure, le Département offre, à cinq lecteurs de Tandem, 1 entrée valable pour 2 personnes.

- Comment jouer ? Envoyer-nous un mail à tandem@eure.fr en indiquant vos nom, prénom, adresse, code postal et ville avant le dimanche 26 juillet 2020.
- Le tirage au sort aura lieu le lundi 27 juillet 2020.

Les gagnants seront informés par mail et recevront leurs tickets par courrier.

La saison s'ouvre sur l'exposition «Reflets d'une collection». Elle met en valeur une centaine d'œuvres (dessins, peintures, photos, sculptures, manuscrits) issues du fonds propre du musée. Exposition visible jusqu'au 30 août de 10 h à 18 h. www.mdig.fr

CONSOMMER LOCAL C'EST POSSIBLE!



Manger des produits de saison, sains et près de chez vous, c'est tout à fait possible!

Le Département de l'Eure et la Chambre d'agriculture ont créé la plateforme internet « C'est fait dans l'Eure ».

Grâce à ce site, vous pouvez trouver facilement l'un des 132 producteurs installés près de chez vous. Vous trouverez aussi la liste des lieux de vente : marchés hebdomadaires, magasins à la ferme, paniers via une Amap ou un point relais, casiers automatiques 24/24h et les producteurs qui proposent des produits bio.

À consommer sans modération.

DES ACTIVITÉS EN VISIO CONFÉRENCE GRATUITES



Le Département de l'Eure et son partenaire l'ASEPT* proposent un accès gratuit à des conférences et ateliers animés en direct par des professionnels. Vous pouvez aussi avoir accès à de très nombreuses activités :

physiques (gym, Taï Shi...), bien-être : sommeil, mémoire..., pratiques : numérique, gérer son budget..., culture et loisirs : jeux, dictée, conférences culturelles... Toutes ces activités sont accessibles gratuitement en vous inscrivant sur le site www.happyvisio.com.

Pour toute question, rendez-vous sur contact@happyvisio.com ou au 01 76 28 40 84.

* l'association santé, éducation prévention des caisses de retraite

LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT

LA TABLETTE ARDOIZ : C'EST LE TOP

Classée N°1 par le magasine « *Que choisir* », pendant le confinement, elle a fait des merveilles auprès des seniors.

« Tactile, ergonomique, elle est très facile d'utilisation », explique Patrick Roux. Cet accompagnant postier la distribue depuis 3 ans aux personnes agées, dans le cadre du dispositif Mieux-vieillir dans l'Eure mené en partenariat entre la CDF* et La Poste. « Tout est très visuel et il y a de gros caractères ». Un fil d'information a été intégré à l'ordinateur portable. Les infos sont accessibles par un menu déroulant et le texte peut être lu si la personne ne voit plus. Il y a même un jeu cognitif validé par des

neurologues. On y trouve également des recettes de cuisine, des mots fléchés, des jeux de mémoire et calcul mental. Le menu est varié. L'accès à Internet, aux mails, aux photos est facile.

Enfin, un film antibactérien réalisé par une start-up, limite la transmission de germes. C'est un détail qui compte pendant cette période de crise sanitaire.

La tablette Ardoiz est fournie par la *Conférence Des Financeurs, avec le financement du Département.

ANDRÉE: « UN JEU D'ENFANT »

« Dès que je me lève, avant même de prendre mon petit-déjeuner, je regarde les news (les infos) », commente Andrée, 76 ans, qui a bénéficié d'une tablette Ardoiz « Je ne peux plus vadrouiller comme je veux. J'ai beaucoup de mal à me déplacer. La tablette est pour moi très précieuse. » Pour cette ancienne programmeuse informatique, se mettre à la tablette a été un jeu d'enfant : « Mon fils m'a installé un wifi booster. Je suis passée de 30 à 80 % de connexion. Grâce à ma tablette, je fais beaucoup de recherches, je fais mes courses par drive, je fais ma déclaration d'impôts et de nombreuses réussites. J'appelle mes enfants et mes petitsenfants par vidéo. » À tous ceux qui ont envie de s'y mettre, Andrée conseille d'être curieux, patient, intuitif « et se dire que ça ne marche pas à tous les coups... »



Andrée commence sa journée en regardant les « *news* » sur sa tablette

BON À SAVOIR

Où acheter la tablette Ardoiz ?

- Sur la boutique en ligne Ardoiz.
- En bureau de poste pour profiter d'une démonstration.
- Par téléphone. Appelez le 0805 690 933 *, (du lundi au vendredi de 8 h 30 à 19 h et le samedi de 8 h 30 à 13 h)

*Service et appel gratuits

« C'EST VRAI, JE SUIS DEVENUE ACCRO COMME LES JEUNES!»



LE CONSEIL DE LA PSYCHOLOGUE,

« RECOMMENCEZ À VIVRE!»

« Cette crise nous a fait prendre conscience que nous n'étions pas immortels. » Cependant, Régine Picamoles nous invite à « relativiser les événements, faire preuve de bon sens » et « prendre le risque de vivre. »

Vos conseils pour bien vivre cette nouvelle étape de déconfinement?

Le déconfinement est un processus de retour à la normale. Dans le contexte actuel et en tenant compte de mon état de santé, que puis-je faire ou pas ?

Il s'agit de faire preuve de bon sens. Par exemple, mettre un masque dans les forêts de l'Eure ou dans sa voiture n'a pas de sens. Passer son temps à se laver les mains chez soi et à tout nettoyer est nocif (quand il y a eu une seule visite par exemple) et va nous conduire droit à avoir de l'eczéma et à développer des troubles anxieux (TOC).

Il s'agit aussi de relativiser les risques. Par exemple jusqu'au 1er mai, il y a eu plus de morts dans le monde par accident de voiture que par la CoViD-19 : vais-je pour autant m'empêcher de prendre ma voiture ?

On peut aussi garder en tête qu'il n'y a pas de vie sans risques, sans moments de bienêtre, mais aussi de soucis : c'est la vie. La manière dont on la vit dépend avant tout de la manière dont on regarde ce qui se passe autour de nous. Cette tâche sur le sol dans ma cuisine, est-ce un drame ? Ne vaut-il pas mieux passer un bon moment avec ses petits enfants en visite que de la nettoyer ? Tout le monde en profitera mieux, c'est sûr !

Qu'est-ce qui peut nous aider à retrouver nos repères ?

Notre envie d'être pleinement vivant, en gardant en tête quelques repères simples liés au contexte du moment : gestes barrières

quand c'est utile, distanciation physique et pas sociale. Aucun risque à aller faire ses courses en centre-ville quand il n'y a personne dans un magasin. Et on peut toucher, une bonne friction avec du gel hydro alcoolique à l'entrée et à la sortie, voilà un petit plaisir facile! Ce qui est vital, c'est de vivre normalement. Le lien social et familial, c'est vital pour l'être humain. Sans contacts sociaux, spécialement nos liens affectifs, et sans toucher physique, l'homme se dévitalise. Il entre en mort psychique. Il peut faire une dépression... et peut même mourir.

Continuer à faire des projets est aussi un bon guide. On ne le dira jamais assez : sortir, se promener, avoir des activités physiques, nourrir ses liens relationnels est indispensable, bien plus que répéter sans sens des gestes barrières!

Comment cette expérience de vie peut-elle nous faire grandir?

Nous avions peut-être oublié que le vivant et les catastrophes naturelles font partie de la vie.

Et bien, cela peut nous rappeler que la vie est précieuse et qu'il s'agit de vivre et de faire maintenant ce qui est important pour nous ! Demain, il sera peut-être trop tard. Combien de jeunes sportifs sans problème de santé, décèdent subitement d'une crise cardiaque ! Alors, vivons ! Protégeons au maximum ce qui est précieux, notre vie relationnelle, notre planète.



















MERCI

#FierDetreEurois







L'ELITE en Normandie









