



La Voix des retraités et pré-retraités

Quand la maladie frappe à la porte...

Bonjour à tous,

Nous ou quelqu'un dans notre entourage, avons tous un jour ou l'autre été confrontés à la maladie ou aux blessures. Le tout s'accompagne d'inconforts, de douleurs, souvent de prise de médicaments, de traitements. Au bout de notre chemin sur la terre, l'issue finale ultime est la mort. Mais celle-ci n'arrivera qu'une seule fois. Alors, pourquoi s'énerver et s'en inquiéter chaque fois que nous sommes dans une telle situation?

Je voudrais surtout ici parler de notre moral face à une situation de maladie ou de blessure. J'ai toujours pensé que si je gardais un bon moral, je serais effectivement moins malade que si je me laissais entraîner à la déprime.

C'est vrai, cela ne nous fait pas guérir, mais cela affecte beaucoup notre qualité de vie présente. C'est ce qui fait que nous sommes vivants. Le stress refoulé est un facteur aggravant notre état de santé, mais surtout, il empoisonne la qualité de notre aujourd'hui et celui des proches qui nous aiment et nous accompagnent au long de notre route.

Ne manquons pas une occasion de dire à ceux que nous aimons, à quel point nous apprécions leur présence et tous leurs petits gestes qui nous facilitent

la vie.

Cultivons l'espoir et l'optimisme comme on cultive des fleurs. Je vous souhaite à tous de toujours encore avoir au moins un rêve à réaliser. La beauté avec les rêves, c'est que nous pourrions toujours en avoir un en remplacement d'un autre qui n'a pas pu se réaliser. Nous serons toujours les maîtres de nos rêves, même quand nos corps ne réagiront plus comme on le souhaiterait.

J'en profite ici pour souhaiter un prompt rétablissement à notre président, Serge Cadieux qui a subi 3 pontages coronariens dernièrement.

C'est bien connu, un bon déblocage de tuyauterie amène un regain d'énergie. J'unis ma voix à celle de tous les membres du conseil d'administration pour l'encourager à bien se reposer pour nous revenir en forme.

Comme je le disais au début, on s'en va tous vers la mort, mais je vous la souhaite à tous la plus sereine et surtout, la plus lointaine possible. On est pas pressés. Jusque là, vivons l'instant présent et travaillons à la réalisation de notre prochain rêve...

Sincèrement,

Lorraine Legault, coordonnatrice

Une grand-maman sourire

Dans ce numéro :

Quand la maladie frappe à la porte...	1
Projet de Loi #16	2
L'Alzheimer	4
Resources/Alzheimer	5
L'alimentation	6
La solitude	8
Solutions à la solitude	8
Formations	9
Bonnes nouvelles	10

Projet de loi no 16

sur le processus de certification des résidences pour personnes âgées et la sécurité des aînés

L'AQDR National a présenté le 5 septembre dernier un mémoire sur le sujet à la Commission des affaires sociales du gouvernement du Québec.

Madame la Ministre Monique Vien et les députés présents ont accueilli favorablement les commentaires de l'association.

Le **texte intégral** du mémoire est disponible sur la page d'accueil de l'AQDR au www.aqdr.org

Voici un résumé très succinct des recommandations de l'AQDR contenues dans ce mémoire.

1 SERVICE MINIMUM REQUIS

Le gouvernement propose de considérer comme résidence pour personnes âgées les immeubles qui offrent des services compris dans au moins deux des catégories suivantes: services de repas, services d'assistance personnelle, soins infirmiers, services d'aide domestique, services de sécurité ou services de loisirs.

L'AQDR dit que la sécurité est indispensable.

L'AQDR croit que le statut de résidence devrait s'acquérir avec trois catégories de services ne comprenant pas la sécurité.

Les résidences pour personnes semi-autonomes devraient offrir 4 des 5 catégories de services et ne pas compter plus de 25% de personnes semi-autonomes.

2 CERTIFICATION TEMPORAIRE

L'AQDR propose que seules les nouvelles résidences devraient avoir accès aux certificats temporaires

3 MODIFICATIONS AUX CRITÈRES DE CERTIFICATION

Les administrateurs devraient également subir une vérification de leurs antécédents judiciaires comme les employés et les bénévoles.

4 RÉVOCATION DE LA CERTIFICATION

Le rôle des agences est décrit, mais auront-elles les ressources d'enquête, des moyens de relocalisation et de véritables moyens pour contraindre et sanctionner les propriétaires fautifs ?

5 MESURES D'ÉVACUATION DES LIEUX

L'enjeu des évacuations éventuelles c'est la disponibilité des moyens de relocalisation des clientèles. La réglementation devrait prévoir demander aux agences de disposer d'un plan de localisation (ET D'UNE RÉSERVE DE LITS) en cas de fermeture d'une résidence.

6 ÉVALUATION DES CLIENTÈLES ET FACTURATION DE SERVICES

Nous affirmons que c'est la responsabilité du secteur public de procéder à l'évaluation des clientèles et elle devrait être faite par les structures publiques ou déléguée par elles à des ressources spécialisées SANS AFFILIATION AVEC LES EXPLOITANTS.

Confier les litiges sur les services facturés en annexe aux baux à la Régie du logement est une aberration, les régisseurs de la Régie du logement n'ayant aucune compétence sur ce sujet. Le projet de loi devrait confier les litiges PAR EXEMPLE aux commissaires régionaux puisque ces litiges découleraient de l'évaluation faite par des CSSS, tout litige sans appel possible aux frais des résidences quand ils sont abusifs.

L'AQDR recommande qu'une grille de facturation uniforme de toutes les prestations de soins ou service sur une base horaire soit établie par règlement.

7 COMITÉS MILIEU DE VIE

La composition et la fonction des comités de milieu de vie doivent être établis par règlement et non pas laissés à l'initiative des exploitants quant à la mission et la composition. Il devrait y avoir uniformité des mandats de base et règle de

désignation quant à la composition, y compris la participation des représentants des familles. La représentation des résidents et des familles est indispensable pour assurer la qualité et la continuité des services et prévenir les abus financiers et d'autorité ou toutes formes de négligence.

8 MESURES PÉNALES

Les agences auront-elles les moyens juridiques et les ressources pour imposer ces sanctions dans la mesure où des coûts judiciaires pourraient y être associés ?

9 CHANGEMENTS DE VOCATION ET DE DESTINATION

3 situations d'éviction de locataires âgés se sont produites dans un tel contexte dernièrement, et aucune autorité ne pouvait venir porter secours aux résidents et assurer la défense de leurs droits.

L'AQDR et les locataires ont dû faire intervenir la Commission des droits de la personne. Les règles et pénalités prévues lors de l'évacuation (article 21) devraient s'appliquer sans effet sur les recours civils possibles pour les résidents. Force est de constater que les résidents n'ont pas les ressources financières pour assumer les procédures judiciaires que prévoit la loi civile dans ces circonstances.

10 FORMATION DU PERSONNEL

L'AQDR est favorable à ce que, dès son entrée en fonction, tout préposé doit avoir complété avec succès des formations données par les personnes ou les organismes reconnus dans chacune des matières suivantes :

- 1° réanimation cardiorespiratoire;
- 2° secourisme général;
- 3° principes de déplacement sécuritaire des personnes. L'attestation de réussite de ces formations doit être maintenue valide et à jour.

11 LOI SUR LA RECHERCHE DES CAUSES ET DES CIRCONSTANCES DES DÉCÈS

La loi doit inclure expressément la négligence dans la liste des circonstances visées par l'avis obligatoire;

12 LES RATIOS DE PERSONNEL VERSUS LE NOMBRE DE RÉSIDENTS ET QUALIFICATION DU PERSONNEL

L'AQDR est d'accord pour qu'un ratio minimum employés-résidents soit instauré dans les résidences privées pour personnes âgées, mais aimerait faire la différence entre la surveillance et les soins.

Si l'alourdissement de la clientèle de ces résidences continue à augmenter, un ratio de personnel de soins par rapport aux résidents devrait être obligatoire et spécifié dans la loi comme dans le secteur public d'hébergement, dans la mesure où les clientèles se ressemblent de plus en plus en terme de fragilité et vulnérabilité.

Ce ratio, conséquemment, en sus des dispositions minimales mentionnées dans les articles 24 et 27, devrait pouvoir varier en fonction de la lourdeur de la clientèle.



L'Alzheimer

par Kathleen Hudon

Alzheimer! Alzheimer! Comment protéger ces personnes que l'Alzheimer attaque.

Cela a commencé lentement chez ma belle-mère par des pertes de mémoire et la situation s'est aggravée jusqu'à ce qu'elle ne sache plus qui elle était.

Les souvenirs qui lui restaient en mémoire concernaient le passé le plus lointain. Elle revenait doucement vers l'enfance.

La voir dans un tel état d'inconscience et de vulnérabilité a été très difficile pour ses proches.

Ma belle-mère était redevenue comme une enfant, incontinente, elle avait besoin d'aide pour sa toilette, ses repas. Elle ne voulait que moi pour l'aider dans son bain. Elle faisait tellement pitié, elle était devenue avec le temps recourbée comme un arc-en-ciel.



Vers la fin, ses yeux nous faisaient peur. On aurait dit qu'elle avait un regard vide, comme mort. On l'a accompagnée dans ce calvaire durant plus d'un an. C'est une situation épouvantable d'impuissance qui nous habite l'esprit pour longtemps.

Finalement elle est décédée suite à une courte pneumonie. Soulagement pour ses sept enfants et moi-même. Nous avons remercié le Seigneur d'être venu la chercher...

Ressource en Outaouais pour les personnes et les familles qui côtoient une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer

La Société Alzheimer de l'Outaouais

380, Boul. St-Raymond

Gatineau, Québec

J9A 1V9

Tél: (819) 777-4232

www.saoq.org



Leur mission:

C'est un organisme communautaire sans but lucratif qui a pour mission de soutenir, d'accompagner et d'aider les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, leurs familles et leurs proches, afin qu'ils puissent vivre avec la plus grande dignité possible le défi que représente la maladie d'Alzheimer; elle a également pour mission de sensibiliser la population en général et les intervenants qui oeuvrent auprès des personnes atteintes.

Quelques-uns de leurs services:

- ◆ Accueil et soutien
- ◆ Conférences et formations
- ◆ Journées d'activités
- ◆ Rencontres individuelles et familiales
- ◆ Groupes d'entraide
- ◆ Répit à domicile
- ◆ Répit à la Maison Fleur-Ange

Répit à la Maison Fleur-Ange

Les intervenants accueillent des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer pour quelques jours, en chambre de séjour-vacances; pendant ce temps, leur famille peut prendre un peu de repos.

Le séjour-vacances peut aider autant la personne atteinte que sa famille.

Profitez-en pour faire des visites, magasiner ou simplement vous reposer, pendant que la personne atteinte socialisera avec d'autres et créera de nouveaux liens d'amitié en étant accueillie par des personnes à l'écoute de ses besoins dans un environnement chaleureux.



J'ai lu pour vous :

L'alimentation des seniors

Référence:

http://www.alimentation-et-sante.com/personne_agee.php)

À l'heure actuelle, 17% de la population a plus de 65 ans. Et près de 1,5 millions de personnes ont 85 ans (ou plus...). A l'horizon de 2050, on estime à près de 8 à 9% la proportion de personnes âgées de plus de 85 ans! Autant dire que la prise en charge de la santé de cette tranche de la population représente un défi pour nos institutions.

Certes, les conditions de vie, une meilleure alimentation, des métiers moins pénibles, font progresser l'espérance de vie de façon impressionnante, mais il reste que le but est de vieillir "en bonne santé"!

Et là, la façon de se nourrir compte beaucoup. Car la qualité de l'alimentation va permettre de ralentir le vieillissement naturel, de retarder l'apparition de certaines maladies liées à l'âge, et donc de vieillir en ayant une bonne qualité de vie.

Du point de vue nutritionnel, le risque majeur chez la personne âgée est un risque lié à la dénutrition et aux carences, et pas vraiment à l'abondance excessive : les points importants à vérifier restent l'apport énergétique, l'apport en protéines, en calcium, en acides gras indispensables. La dénutrition protéino-énergétique favorise l'apparition de la dépendance, en fragilisant les défenses naturelles de l'organisme.

Le besoin de la personne âgée est identique à celui de l'adulte : ni plus, ni moins. Mais les consommations alimentaires diminuent : moins de viande, moins de vrais repas, des restrictions alimentaires sévères liées à des problèmes de santé (cholestérol par exemple...), sans qu'elles aient été prescrites... Et ce type de comportement joue sur la qualité de vie et l'évolution vers les dépendances.

Le Ministère de la santé du Québec* nous rappelle que l'appétit tend à diminuer au fil des années. Il faut donc trouver divers petits trucs afin de nous redonner le goût de manger.



Parmi les trucs suggérés, on retrouve :

- ◆ La préparation de mets mijotés (soupe, bouillis...) qui dégagent certains arômes peut stimuler l'appétit.
- ◆ Servez-vous une assiette colorée (légumes et fruits de toutes sortes). On mange d'abord avec les yeux!
- ◆ Mangez entres amis si possible!

Toutes ces conditions sont accessibles entre autres par la participation à une cuisine collective !

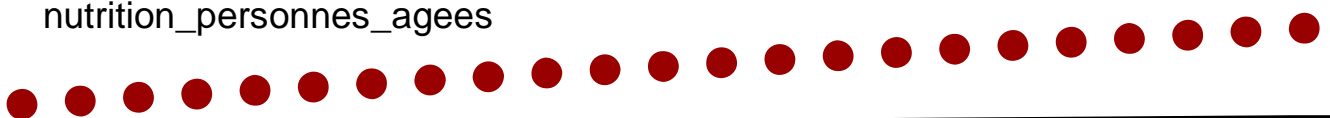
Alors que les jeunes mamans profiteront du savoir culinaire de leurs aînées, celles-ci regagneront leur plaisir de cuisiner, l'appétit qui l'accompagne, et la perspective d'un vieillir en meilleure santé.

À vos plats ! Prêtes ! Cuisinons !

Par Lorraine Legault, coordonnatrice AQDR Gatineau

Réf :

http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?nutrition_personnes_agees



La solitude

par Rosa



Appuyé sur sa canne, il est seul dans sa chambre à la résidence. L'hiver s'installe avec toute sa froideur et il pense...

Je ne pourrai plus aller marcher dans le parc à côté, ni m'y asseoir et prendre l'air doux de l'été...

Encore un grand hiver seul à m'ennuyer.

Mes deux filles et mon garçon travaillent et ils ont des enfants. Avec les courses et leurs activités, ils n'ont pas le temps de venir me voir...

Heureusement pour moi, à Noël ils vont venir me chercher. On aura une belle rencontre de toute la famille et je verrai mes arrière petits-enfants à cette occasion.

Je les trouve tous bien gentils, mon désir serait de rester plus longtemps avec eux, mais je dois retourner entre

mes quatre murs et attendre la prochaine visite. Je pense qu'ils sont très occupés à courir toute l'année...

Je ne sais pas si j'aurai le temps ou la chance de les revoir tous. Pourquoi en vieillissant on est si seuls?

Serait-on devenus si désagréables?

Y a-t-il des solutions à la solitude?

par Lorraine

Dans un premier temps, je me dis qu'il y a MA solitude, puis, celle DES AUTRES...

Face à la solitude de mes proches, je peux bien sûr aller les visiter, mais si cela n'est pas possible, je dois surtout entretenir des liens. Le téléphone ou un petit mot par la poste peuvent faire des miracles pour ensoleiller la journée d'un être cher. On a tous besoin d'être rassurés et de se dire que nous sommes importants pour quelqu'un.... Une petite babiole offerte au passage conservera longtemps son pouvoir de rappeler une agréable rencontre à une personne chère.

Face à ma solitude, je dois être vigilante pour ne pas qu'elle se transforme en situation d'isolement. Je dois entretenir mon réseau de contacts comme une plate-bande de fleurs: régulièrement. Si je tisse des liens chaleureux avec mes amis, mes voisins, ma parenté, j'aurai toujours la surprise et le plaisir qu'en retour, quelques uns me rappellent ou me visitent pour avoir de mes nouvelles. J'essaie d'éviter de me placer en situation d'attente envers les autres. J'appelle pour avoir de leurs nouvelles et avec eux je me réjouis de leurs joies et je participe à leurs peines.

L'isolement nuit à ma santé mentale. Je m'alimente moins bien, je suis portée à la déprime.

Entretenons des liens avec les personnes qui nous sont chères et nous serons en santé plus longtemps et nous les conserverons en santé plus longtemps...

Rencontres, formations et activités à venir...

Le "certificat" en défense des droits

En collaboration avec la TROVEP de l'Outaouais

Inscription obligatoire gratuite à 819-771-5862

Le certificat sera remis aux personnes ayant suivi les formations #1 et #2 plus 3 formations choisies parmi les #3 à #9

Les lieux:

Lieu (A) : 115 Sacré-Coeur salle 114

Lieu (B) : 180 Mont-Bleu

Lieu (C) : 10 Curé-André-Préseault

#1- La petite histoire des droits par la TROVEPO

Lundi le 26 septembre 9h00-12h00 Lieu(A)

Ou 13h30-16h30 Lieu(A)

Ou lundi le 3 octobre 18h30-21h30 Lieu(A)

#2- Les Outils et la pratique des droits humains

Par la TROVEPO

Lundi le 26 septembre 9h00-12h00 Lieu(A)

Ou 13h30-16h30 Lieu(A)

Ou mardi le 4 octobre 18h30-21h30 Lieu(A)

#3- Droit au logement par Logemen'Occupe

Mercredi le 7 décembre 13h30-16h00 Lieu (C)

#4- Droits des personnes âgées

par AQDR Gatineau

Mardi le 4 octobre 13h00-15h30 Lieu (B)

Ou bien mardi le 11 octobre 18h00-20h30 Lieu (B)

#5- Droit à la santé par Action Santé Outaouais

Mercredi 26 octobre 9h00-12h00 Lieu (B)

Ou Jeudi 3 novembre 18h30-21h00 Lieu (B)

#6- Les droits des femmes par Antre-Hulloise

Mercredi 9 novembre 13h00-16h00 Lieu (A)

Ou Mercredi 9 novembre 18h00-21h00 Lieu (A)

#7- Droit à des conditions de vie adéquates

Par l'ADDS

Jeudi 20 octobre 9h00-12h00 Lieu (A)

Ou mardi 8 novembre 18h00-21h00 Lieu (A)

#8- Droit des personnes handicapées par ADOO

Mardi 22 novembre 13h00-16h00 Lieu (A)

Ou mardi 29 novembre 18h00-21h00 Lieu (A)

#9- Droit au travail et droits du travail par CSN

Mercredi 23 novembre 9h00-12h00 Lieu (A)

Pour bien faire respecter nos droits, la première étape consiste à bien les connaître, ainsi que les documents et traités signés par nos gouvernements.

- ◆ *Que sont nos droits?*
- ◆ *D'où viennent-ils?*
- ◆ *À quel point nos états sont-ils liés par leurs engagements internationaux?*
- ◆ *Que faire ici et maintenant si un de mes droits n'est pas respecté?*

Vous trouverez dans ces formations gratuites et dynamiques plusieurs réponses à ces questions et serez mieux outillés pour les faire respecter.



Bonnes nouvelles...

Notez à votre agenda:

Le Colloque gratuit pour tous:

BIEN VIEILLIR DANS LE RESPECT DE NOS DROITS

**Aura lieu vendredi le 1er juin
au CEGEP de l'Outaouais**

Les 4 volets retenus coïncident avec les 4 droits que nos 144 membres qui ont répondu à notre sondage ont identifiés comme étant moins bien respectés dans leur cas, soient:

- La santé
- La sécurité

- Le niveau de vie
- L'alimentation

Présentations, réflexions, ateliers et pistes de solutions seront au menu afin de faire de cet événement un tremplin permettant d'améliorer la réalisation de ces droits pour nos aînés.

Plus d'informations sur le sujet vous seront communiquées dans les prochains numéros de « La Voix des retraités et pré-retraités ».

Journalistes bénévoles recherchés!

Faites connaître votre opinion, votre témoignage, ou le résultat d'une de vos recherches!...

Date de tombée pour la réception des articles pour le prochain numéro: **11 novembre 2011**

Parution du prochain numéro: décembre 2011



GATINEAU

109, rue Wright, bureau 204
Gatineau, Québec
J8X 2G7

Téléphone : (819) 770-8599
Ou (819) 246-5059
Courriel: aqdr@videotron.ca

Comité communication

Rosa Auger
Marie-France Sauvageau
Kathleen Hudon
Lorraine Legault

Retrouvez-nous sur
Facebook !

La défense des droits des retraités et pré-retraités est un travail de tous les instants.

Nous devons être à l'affût des nouvelles, des avancées des gouvernements pour modifier les lois et procédures en vigueur susceptibles de nous affecter.

Nous devons participer en collaboration, en concertation avec les gens et les organismes qui mettent de l'avant des projets et des propositions pour améliorer le respect des droits des personnes.

L'aventure vous tente? Joignez-vous à nous..

Lorraine Legault, coordonnatrice