

NOS ACTIONS

Pause-café des aidants

A Pechbonnieu (salle Simone Veil) le vendredi 6 décembre, de 14h30 à 16h30

« Je ne communique plus avec mon proche, comment continuer à être ensemble ? »

A Rouffiac (médiathèque) le vendredi 13 décembre, de 14h30 à 16h30

« Quelles sont nos aides et nos droits pour continuer à vivre ensemble à la maison ? »

A Fronton (château de Capdeville) le vendredi 20 décembre de 14h30 à 16h30

« Je décide pour lui.elle, quelles sont les limites de la bientraitance »

Stage d'information des aidants à Bruguères

Mardi 19.11.24 de 14h à 17h
Mardi 26.11.24 de 14h à 17h
Mardi 03.12.24 de 14h à 17h
Mardi 10.12.24 de 14h à 17h
Mardi 17.12.24 de 14h à 16h

Le Musée vient à vous !

Au domaine de la Cadène
De 14h30 à 16h30
Visite 3 le 06.12.2024
Visite 4 le 20/12/2024

Méditation en pleine conscience

A Montastruc la Conseillère,
le mardi matin de 10h à 11h30

Clicks Partagés

A Paulhac, le lundi matin de 9h30 à 11h30

Renseignements et
Inscriptions :
05 61 84 30 69
plateforme@afc31.fr

GOUTER DE FIN D'ANNEE AUX PAUSES-CAFE DU MOIS DE DECEMBRE

Ce mois-ci, pour célébrer les fêtes de fin d'année 2024 ensemble, nous vous proposons de partager un goûter lors des pauses-café de Pechbonnieu, Rouffiac et Fronton.

La première heure de la pause-café sera consacrée au thème, et vos proches seront accueillis pour l'atelier d'animation.

Le goûter sera organisé au cours de la deuxième heure.

Si vous le souhaitez, vous pouvez apporter, un petit quelque chose (boisson ou gourmandise) à déguster ensemble ! Aucune obligation.

Vous êtes tous les bienvenus !



ALZHEIMER, MEME CHEZ LES JEUNES

La **maladie d'Alzheimer précoce** est rare. Minoritaires et parfois oubliés, les **malades d'Alzheimer jeunes** souffrent de **problèmes spécifiques**.

Environ **30 000 personnes** de moins de 60 ans sont

touchées par une maladie d'Alzheimer ou apparentée en France (source INSERM). Elle se déclare généralement **avant 60 ans**.

Souvent encore en activité professionnelle, ces patients se plaignent rapidement d'une perte d'efficacité car ils sont **confrontés** à des **symptômes** qui perturbent leur capacité à travailler.

Malheureusement, les consultations en centre mémoire restent tardives empêchant une prise en charge précoce des patients et de leur entourage.

A l'initiative d'une **aidante** qui **accompagne son époux diagnostiqué à un âge précoce**, l'**ARS** diffuse un nouveau **questionnaire**.

L'**objectif** de celui-ci est d'**évaluer les besoins particuliers** pour les **personnes atteintes d'Alzheimer** à un âge **précoce** ainsi que ceux de **leurs aidants**.

Le temps de réponse est estimé à **5 minutes**, et les **réponses** sont entièrement **anonymes**. Pour y participer, il vous suffit de cliquer sur le lien suivant :

[Questionnaire aidants et personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou apparentées](#)

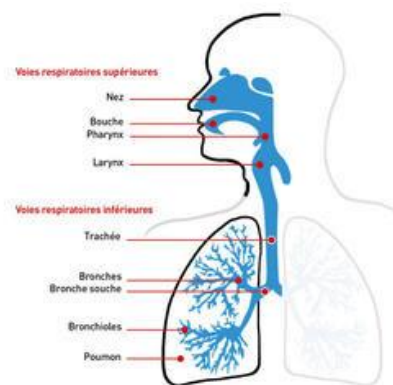


PROTEGEZ-VOUS DES INFECTIONS RESPIRATOIRES DUES AUX VIRUS RESPIRATOIRES SYNCITIAUX (VRS)

Les **virus respiratoires syncytiaux (VRS)** entraînent en France **d'octobre à la fin de l'hiver**, des **épidémies d'infections respiratoires** qui peuvent **être graves** chez les très **jeunes enfants** (bronchiolite) et chez les **personnes âgées**.

Chez les **personnes âgées de 65 ans et plus**, on sait maintenant que le VRS peut donner des **infections graves**. Il entraîne une **augmentation** des **hospitalisations**, et une **augmentation** des **décès** chez les **personnes âgées fragiles**, en particulier avec des maladies chroniques.

Il est aussi recommandé de vacciner les personnes de 65 ans et plus. Les mesures d'hygiène et les mesures barrières restent bien sûr très importantes.



Le VRS est un **virus très contagieux**. Il **se transmet très facilement** d'une personne à une autre par **voie aérienne** (salive, éternuements, toux) et par **contact direct** (embrasser une personne infectée) ou **indirect** (surfaces, objets ...).

Il infecte les cellules des voies respiratoires en infectant à la fois les voies aériennes supérieures (nez, sinus, gorge, trachée) et inférieures (bronches, bronchioles et poumons).

La **période d'incubation** de l'infection au VRS est d'environ de **2 à 8 jours**.

L'**infection** à VRS commence par **simple rhume**, qui guérit en quelques jours dans la plupart des cas.

Les **symptômes** sont très **semblables** à ceux de la **grippe**, et varient du simple rhume à une infection pulmonaire :

- Température $\geq 38^{\circ}\text{C}$, parfois absente chez le sujet âgé ;
- Douleurs musculaires, maux de tête, sensation de malaise général ;
- Des signes d'infection respiratoire haute : mal de gorge, voix enrouée ;
- Des signes d'infection respiratoire basse : toux, crachats, difficultés à respirer, douleurs à la poitrine.
- L'infection peut aussi entraîner des problèmes respiratoires sévères avec l'aggravation d'une maladie cardiaque ou pulmonaire déjà présente. Dans certains cas, cela peut conduire au décès.

La **prévention** repose sur les **mesures barrières** et la **vaccination** des personnes à risque.

Recommandations chez les personnes âgées de 65 ans et plus

Deux **vaccins** ont reçu une autorisation européenne de mise sur le marché pour **protéger** les personnes âgées de 60 ans et plus du VRS.

Dans le **calendrier vaccinal**, il est recommandé :

- La vaccination saisonnière des sujets âgés de 75 ans et plus.
- La vaccination chez les personnes âgées de 65 ans et plus présentant des pathologies respiratoires chroniques ou cardiaques susceptibles de fortement s'aggraver lors d'une infection à VRS.

Pour plus d'informations, savoir quand et

quels vaccins vous devez faire, demandez **conseil** à votre **professionnel de santé** ou informez-vous auprès d'un centre de vaccinations internationales, ou encore rendez-vous sur le site internet <https://vaccination-info-service.fr/>

Lavez-vous régulièrement les mains avec de l'eau et du savon.		Ventilez bien les espaces intérieurs.	
Si vous toussiez ou éternuez, utilisez un mouchoir en papier à usage unique. Si vous n'en avez pas : éternuez dans votre coude.		65 ans et plus, enceinte, vulnérable ou professionnel de la santé ?	
Vous êtes malade ? Restez à la maison. Portez un masque dans les transports en commun et dans les lieux très fréquentés.		Faites-vous vacciner contre le COVID et la grippe.	