

# Soulager les personnes âgées

Comment prendre en compte la souffrance psychique des personnes âgées ? C'est l'un des thèmes forts abordés au cours de la Semaine de la santé mentale.

La Semaine de la santé mentale se tient jusqu'à dimanche prochain. L'occasion de sensibiliser le grand public sur les troubles psychiques touchant près d'un quart des Français selon l'Unafam, l'association aidant les familles des personnes atteintes de troubles psychiques sévères.

Parmi les sujets abordés, il y a la souffrance psychique chez les personnes âgées. L'association Domisiel propose des activités physiques pour favoriser le maintien à domicile des personnes âgées.

En 2013, une personne sur trois repérées a bénéficié de ce dispositif de réhabilitation et parmi elles la moitié ont pu être relogées

L'aide de cette association se divise en deux parties. La première concerne le relogement dans le cadre des opérations de renouvellement urbain (ORU). Un accompagnement spécifique des personnes âgées repérées comme fragiles avant, pendant et après le relogement ou la réhabilitation lors ces opérations, a été mis en place. Un bailleur prend en charge le déménagement et peut s'occuper aussi de diverses démarches administratives pour le nouveau logement, comme pour le téléphone, ces personnes accompagnées habitant, en général, le quartier depuis de nombreuses années.

En 2013, une personne sur trois repérées a bénéficié de ce dispositif de réhabilitation, et parmi elles, pratiquement la moitié ont bénéficié de celui du relogement, les autres ayant trouvé une solution hors système.

La deuxième partie consiste à prévenir la solitude. Ce projet se compose d'un programme d'activités physiques adapté à la personne à raison de plusieurs séances à domicile. Il faut aussi compter les activités en groupe à la maison du quartier, mais sur ce



Jeannine et son accompagnatrice Céline qui lui apprend à reprendre confiance en elle.

3 QUESTIONS À

MARIE-THÉRÈSE CROON

## « Je remercie tout le monde »

**Témoignage spécial lors du bilan du Conseil local, Marie-Thérèse Croon, 82 ans, qui a fini le programme mis en place par l'association, nous décrit comment les séances de Domisiel l'ont aidée à améliorer son quotidien.**

► **Comment êtes-vous entrée en contact avec Domisiel ?**

C'est lorsque j'ai été hospitalisée pour un bras cassé en 2012, que j'ai connu l'association. Les infir-

mières m'avaient dit qu'il y avait un groupe pouvant m'aider et m'accompagner dans ma situation, elles l'ont contacté.

► **Comment se sont organisées vos séances d'aide à domicile ?**

Une séance par semaine sur vingt semaines. Avec mon accompagnatrice, Céline Mérand, nous avons établi un programme adapté à ma condition. Elle m'a donné de nombreux conseils et m'a appris une technique pour monter et des-

cendre les escaliers toute seule. Je peux maintenant aussi accéder à ma douche sans crainte.

► **Dans quelles mesures ce programme vous a aidée ?**

Cela a vraiment changé mon quotidien. Avant, à cause de mes problèmes de vue, je ne pouvais pas sortir seule. Avec Céline, je pouvais me promener à nouveau dans le quartier. Cela fait cinquante ans que j'y habite. Je remercie tout le monde.



### À SAVOIR

► **Domisiel**, créée en 2008, est un pôle du Groupe associatif Siel Bleu, dont l'objectif est de rendre ses activités financièrement accessibles à tous. Il noue des partenariats avec des entreprises, mutuelles, associations et organismes de santé publique.

► **L'association** propose ainsi des programmes d'activités physiques adaptés, dans le cadre d'une prévention santé, et pour améliorer la confiance et l'image de soi. Le but est de préserver le plus longtemps possible l'autonomie et la forme physique de la personne. Cela est assuré par des professionnels de la prévention santé et du bien-être.

point, le choix revient à la personne suivie. Les séances à domicile sont gratuites, celles à la maison de quartier en groupe coûtent 2 euros.

Comme Marie-Thérèse Croon avant elle, Jeannine Fillols, 80 ans (âge moyen des bénéficiaires) suit le programme. Aidée et accompagnée par Céline Mérand, salariée, une série d'exercices spécifiques est organisée pour une heure. Se mettre sur la pointe des pieds en se tenant à une chaise, tenir un moment, la même chose sur un pied et alterner.

Vient vers la fin l'exercice du parpaing en mousse à franchir, une épreuve du feu pourrait-on dire ! Et on conclut sur une balade à l'extérieur. Au départ rien n'apparaît, la progression se fait au fur et à mesure des séances. « Il faut réapprendre des choses simples, que l'on a perdues » explique Jeannine. Au départ, on prend des précautions, et on commence par se connaître pour nouer des liens, « La première séance, on fait connaissance, on prend confiance à la deuxième » affirme Jeannine.

Il faut apprendre jusqu'à ce que cela devienne automatique. Cela permet au final de reprendre confiance en soi et favoriser le lien social.

De notre stagiaire KERYAN BIGUET