

Actualités

Quand beau temps rime avec éternuements

L'allergie aux pollens, appelée aussi rhinite allergique, touche de plus en plus de personnes jeunes comme plus âgées.

Ainsi, les allergologues reçoivent en consultation des personnes de plus de 75 ans présentant leurs premières allergies aux pollens alors qu'elles n'avaient jamais eu ces symptômes auparavant.

Les manifestations allergiques dues aux pollens

Les personnes atteintes de rhinite pollinique souffrent tous les ans, à la même période, des mêmes manifestations: démangeaisons du nez, éternuements violents et répétitifs, nez qui coule, nez bouché. Des manifestations touchant les yeux, larmoiements, œil rouge et démangeaisons, accompagnent très fréquemment la rhinite allergique. Le palais et les oreilles qui démangent sont également souvent observés.

La fatigue en plus

L'allergie aux pollens s'accompagne fréquemment d'une grande fatigue gênant la vie quotidienne des allergiques dans leur activités comme dans leur vie familiale.

Ils sont épuisés, dorment mal et n'ont pas envie de sortir pendant ces périodes

printanières où les ballades sont appréciées. Un à deux voire trois mois sont ainsi gâchés chaque année.

Les 3 saisons polliniques

* *La saison des pollens d'arbres*

Cette première saison débute courant du mois de janvier dans le sud de la France, avec les pollens de cyprès, genévrier, thuya et se prolonge en avril dans des régions plus au Nord avec la saison des arbres à chatons : chêne, charme, hêtre, châtaigner, noisetier, aulne, saule et peuplier. Cyprès, platane et bouleau sont les arbres qui provoquent le plus de manifestations allergiques.

La saison des pollens d'arbres est souvent particulièrement violente ; de plus en plus de personnes qui n'avaient jamais présenté d'épisodes allergiques se mettent à éternuer et tousser.

* *La saison des pollens graminées*

La grande saison des pollens est classiquement appelée « rhume des foins ». Elle survient, selon les années, dès la mi avril dans le sud de la France et se prolonge environ deux mois. Les graminées poussent un peu partout, dans les prairies, les fossés, en

forêt, sur les bords des routes, dans les gazons, à la campagne bien sûr mais également dans les villes.

* *La saison des pollens d'herbacées*

Cette saison tardive des pollens, provoquée par les herbacées, s'étale de la fin de l'été jusqu'au mois d'octobre. Ce sont des plantes vivaces composées d'environ 50 000 espèces qui se retrouvent en ville, en bordure des routes ou des chemins.

Des traitements adaptés

L'allergie aux pollens nécessite un diagnostic rapide et un traitement adapté à chaque patient qui apportera une amélioration importante permettant d'éviter l'aggravation des manifestations et surtout de soulager les allergiques.

Quelques mesures

- Rincer les cheveux le soir afin d'éviter aux pollens de se déposer sur l'oreiller et de provoquer des réactions allergiques,
- Porter des lunettes de soleil et un chapeau,
- Ne pas se frotter les yeux,
- Aérer la chambre tôt le matin,
- Ne pas sécher le linge à l'extérieur.

Extrait de Santé médecine.net

Haut Périgord



n°86

Juillet & Août 2009

Dans ce numéro :

PAROLE & TÉMOIGNAGE : 2
« LES VIEUX »

AU QUOTIDIEN:
LES ASTUCES DE NOS GRANDS MÈRES

ASSOCIATION MODE D'EMPLOI 3

- PROJET DES JARDINS
- PLAN DE PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

ZOOM SUR... 4

- ATELIER DE COUTURE ADAPTÉ
- RÉMUNÉRATION DU 1ER MAI
- AMÉLIORER ET ADAPTER SON HABITAT

BREVES

ASAPHP

**Maison des services
Bd Henri Saumande
24800 THIVIERS**

Tel. : 05 53 62 39 82

Fax : 05 53 55 27 33

Messagerie :

asadhp.mtt@wanadoo.fr



« Les vieux... »

Salariées de l'ASAPHP, Viviane et Marie ont souhaité vous présenter ce poème écrit par une personne âgée qu'elles ont découvert au cours d'une formation sur l'évaluation organisée par la CRAM Aquitaine.

« Je voudrais m'adresser à ceux
Qui ne veulent pas être des « vieux »
Alors, amis que cela choque
Comment désigner notre époque ?
Il faut bien une appellation
Pour ceux de ma génération
D'autres ont cherché avant nous
Des mots plus « jeunes », des mots
plus « doux »
Quelqu'un me souffle « les anciens »
Les anciens ? Vous trouvez ça bien ?

Ça sent un peu le renfermé
La poussière, les antiquités
« Têtes blanches » ont trouvé certains
Têtes blanches, ça se voit de loin
Et voyez donc ces coquettes
Teintées en blondes ou en brunettes
Sûrement cette appellation
Ne leur donne pas satisfaction
On a trouvé « jeunes d'autrefois »
Il est bien évident ma foi
Que si nous étions jeunes naguère
Autrefois et avant la guerre
Nous en pouvons, cela saute aux
yeux
N'être aujourd'hui que des « vieux »
Moi, ce qui me met en rage
C'est le terme « troisième âge »
Qui fait penser à la layette

Au biberon, à la poussette
C'est une véritable offense
On nous rejette dans l'enfance
Eh bien non ! J'ai beau réfléchir
Et puisqu'il, hélas, il fait vieillir
Acceptons donc faute de mieux
D'être simplement de « bons vieux »
Alors, chers amis, au grand âge
Montrons nous donc un peu plus sages
Heureux et fiers d'être des « vieux »
Puisque ne vieillit pas qui veut. »

*Nous recherchons toute personne souhaitant faire partager son expérience professionnelle ou personnelle.
Merci de contacter Marie à l'ASAPHP
au 05.53.62.39.82.*

Au quotidien

Les astuces de nos grands-mères : économes, écologiques et efficaces

De nos jours, les grandes surfaces proposent un choix important de produits nettoyants et dégraissants. Parmi ceux-ci, les « lingettes » jetables qui plaisent à beaucoup de consommateurs pour leur simplicité d'emploi mais qui restent d'un coût supérieur et qui polluent plus que les produits traditionnels.

Pour entretenir leur intérieur, nos aïeux n'avaient pas autant de choix et faisaient preuve d'astuces et d'« huile de coude ». Voici quelques conseils pour la maison et le jardin à base de produits naturels.

Pour détartrer et nettoyer

Pour détartrer vos machines et objets, vous pouvez utiliser du vinaigre blanc. Son odeur est forte mais c'est très efficace.

Pour l'électroménager (bouilloire, cafetière): prenez (au minimum) moitié vinaigre, moitié eau: faites bouillir et rincez à l'eau courante.

Pour la robinetterie et les sanitaires: faites chauffer le vinaigre sans le faire bouillir. Ajouter une cuillère de bicarbonate de soude (protégez vos mains avec des gants en caoutchouc). Frottez ce mélange avec une éponge sur votre robinetterie... elle sera comme neuve !

Pour la vaisselle: mettre moitié vinaigre, moitié produit vaisselle. Dans le lave vaisselle, vous pouvez remplacer le liquide de rinçage par du vinaigre blanc, brillance garantie!

Pour désodoriser le réfrigérateur, après l'avoir dégivré, mettre une casserole de vinaigre bouilli. Laissez le quelques heures et nettoyez le réfrigérateur à l'eau chaude avec une éponge.

Pour assainir votre micro ondes, faites chauffer dans une tasse le mélange eau/vinaigre pendant trois minutes. Passez l'éponge ensuite.

Pour supprimer les odeurs tenaces

Pour désodoriser les canalisations: jeter une poignée de marc de café dans l'eau bouillante et le verser dans l'évier.

Pour enlever les odeurs de poisson dans un plat en verre, laisser tremper le marc de café dans de l'eau bouillante. Puis nettoyer.

Pour supprimer les odeurs d'ail sur les mains, se laver les doigts avec du marc de café.

En cuisine pour atténuer les odeurs des légumes (choux, choux de bruxelles) ajoutez un filet de vinaigre à l'eau de cuisson.

Pour faire briller votre miroir

Pour nettoyer vos miroir, coupez un citron en deux et frottez la surface du miroir. Puis essuyez le avec un chiffon doux et sec.

Pour vos voilages

Pour redonner de l'éclat à vos voilages jaunés par le tabac, le feu de cheminée ou le temps ajoutez dans votre eau de rinçage 3 paquets de levure chimique.

Pour éliminer les auréoles sur un meuble ciré

Préparez un mélange gros sel et huile de cuisine. L'appliquez sur la tâche, faites pénétrer et laissez agir 5 minutes avant d'ôter le surplus.

Pour raviver les couleurs d'un meuble verni

Utilisez un chiffon imbibé de café froid. Le café va absorber la poussière, la graisse et redonnera vitalité à la couleur de vos meubles.

Au jardin!

Pour éliminer les pucerons des rosiers, dans un litre d'eau mélangez 100g de savon noir et ajoutez deux gousse d'ail pressées. Mélanger dans un pulvérisateur et pulvériser sur vos rosiers. Adieu pucerons!

Extrait du site trucs de grand mères

« Les jardins » notre projet 2009



Chaque année, notre association met en oeuvre des projets mobilisateurs ayant pour objectif la reconnaissance des personnes aidées et l'implication des intervenantes à domicile. Ces actions concourent à la rencontre entre les personnes et au partage d'expérience.

Notre projet actuel a pour thème « **Les jardins** » et se décline en deux temps :

- * En septembre, une exposition présentera des objets (outils anciens, etc.), des photos et des jardinières de fleurs, fruits ou légumes. Elle se tiendra dans le hall de la Maison des services.
- * En juin 2010, nous organisons un concours du plus beau bouquet de fleurs de jardin.

Pour réaliser l'exposition,

notre association met à votre disposition un appareil photo. Votre aide à domicile peut vous l'apporter, n'hésitez pas à la solliciter.

Vous avez en nombre répondu à notre appel à mobilisation dans le précédent BIL. Continuez...

Vous possédez des outils anciens, des sabots, des brouettes... nous serions ravis que vous les prêtiez.

Vous avez des « astuces » pour avoir un beau jardin... venez les partager!

POUR PARTICIPER AU PROJET,
merci de contacter
Anne-Sophie
(de préférence le mardi).

☎ **05.53.62.39.82**

Plan de Prévention des risques professionnels

Les métiers de l'aide et des soins à domicile sont parmi les plus touchés par :

- * des contraintes physiques: manutention manuelle, port de charge, contraintes posturales et articulaires, positions debout, accroupies, piétinement, torsions, postures penchées,
- * la question des déplacements sur la voie publique,
- * les risques psychosociaux tels que le stress, le mal-être, la souffrance au travail et leurs conséquences pour la santé.

Parmi les autres risques présents dans le secteur de l'aide à domicile, nous pouvons citer en exemple : le risque électrique, les nuisances chimiques, le risque biologique infectieux, les risques liés à l'utilisation de matériel,...

L'évaluation des risques: une démarche obligatoire

L'évaluation des risques constitue une obligation à la charge de l'employeur afin d'en dégager des actions de prévention des risques professionnels. (Extrait de la cir-

culaire n°6 de la Direction des relations du travail du 18/04/02).

C'est pourquoi, l'UNA (Union Nationale de l'Aide, des Soins et des Services aux Domiciles), la Mutualité Française et les CIDES (Chorum Initiatives pour le Développement de l'Économie Sociale) se sont associés dans un projet national de prévention des risques professionnels dans les structures d'aide et de soins à domicile.

Qu'est-ce qu'évaluer les risques?

Cela signifie dans un premier temps d'identifier les dangers et les facteurs de risques, sans tenir compte de leur probabilité ou de leur gravité. Évaluer les risques, c'est ainsi faire un inventaire des risques auxquels sont confrontés les salariés, c'est-à-dire pour eux de subir des conséquences négatives, dommages ou accidents.

Dans un second temps, l'évaluation doit permettre l'analyse des modalités d'exposition des salariés (Qui est exposé? Combien de personnes? A quelle fréquence?..)

La démarche de l'ASAPHP

Sous l'impulsion de la fédération locale UNA 24, notre association a mis en place un groupe de travail encadré par la responsable de secteur et composé de neuf intervenantes à domicile.

La première étape de la démarche est de réaliser une classification des risques professionnels et d'élaborer un questionnaire à destination de tous les salariés pour évaluer l'ensemble des risques encourus pendant le temps de travail.

Une réunion de sensibilisation des personnels d'intervention doit être organisée début du mois de juillet. Le questionnaire élaboré par le groupe de travail sera distribué au cours de cette réunion.

La seconde étape sera de rédiger le « document unique » qui doit rassembler les dangers et les risques professionnels identifiés.

La troisième étape sera de mettre en oeuvre un « programme annuel de prévention des risques ».

Source - Guide pratique de prévention des risques élaboré par l'UNA, la Mutualité française et le CIDES. Juin 2009

A NOTER !
Une réunion de sensibilisation des personnels de l'ASAPHP se tiendra le :
jeudi 2 juillet 2009
À 20h30
Salle du presbytère à Thiviers

Handicap: un atelier de couture adaptée



Fin avril 2009, à Coulou-nieix-Cha-miers, s'est ouvert un atelier Les doigts de fée sont ceux de Véronique LANDREAU. Couturière de métier, elle a souhaité créer sa propre entreprise. De passage en Dordogne, elle est tombée sous le charme de nos vieilles pierres... et s'est installée.

En début d'année, Mme Landreau était venue à la rencontre de la Directrice de l'association, Mme Thibaud pour lui présenter son projet. Nous nous réjouissons de voir

que cette initiative originale a abouti.

Dans son atelier «Handy Fashion», Mme Landreau ne confectionne pas de vêtements, elle les adapte selon le handicap de la personne mais surtout son envie « d'être à la mode ».

Pour tous renseignements:

Atelier Handy fashion

☎ 05.53.09.27.13

Adresse internet:

handyfashion@orange.fr

d'adaptation de vêtements pour personnes à mobilité réduite et de customisation de vêtements.

Interventions à domicile : rémunération du 1er mai

Le 1er mai fait parti des onze jours fériés fixés par le Code du travail. Ce jour là, le repos est normalement obligatoire : **c'est un jour chômé mais rémunéré**. De part leur mission, les intervenantes à domicile peuvent travailler le 1er mai; dans ce cas, elles perçoivent une majoration de salaire de 100%.

Article L22-5 du Code du travail

Améliorer et adapter son habitat avec le Pact Arim



Mar-guerite, 84 ans, ne peut plus utiliser sa salle de bains

devenue inadaptée. Elle a interrogé sa caisse de retraite qui lui a dit de s'adresser au Pact Arim, association qu'elle a agréée.

Mme B. du Pact Arim est venue la rencontrer à son domicile, lui a présenté un projet de remplacement de baignoire par une douche et une mise aux normes de l'électricité. Elle lui a aussi précisé le prix prévisionnel des travaux et les financements qu'elle pourrait obtenir en fonction de ses ressources. Cinq mois après, elle utilise sa salle d'eau et demande au Pact si on ne pourrait pas trouver un système pour l'aider à monter

l'escalier menant à sa chambre...

Suite à un accident, Pierre, 56 ans, propriétaire de son logement, devra utiliser un fauteuil roulant. Ayant alerté les services sociaux du Conseil Général, le site pour la vie autonome vient faire le diagnostic des besoins avec le technicien du Pact: aménagements des accès au pavillon, adaptation des portes de la cuisine et de la salle d'eau et proposition de services à domicile. Les travaux sont en cours...

Ces exemples illustrent l'une des vocations du Pact Arim qui est d'adapter l'habitat aux besoins et aux usages.

Premier réseau associatif national au service des personnes et de leur logement, il est composé de 145 associations et organismes répartis sur tout le territoire national, adhérents à la Fédération

des PACT.

Améliorer et adapter l'habitat des particuliers

Parmi les services rendus par le Pact Arim, on trouve :

- * L'information et des conseils sur l'amélioration du logement
- * Des diagnostic globaux, une évaluation des besoins
- * Une aide à la décision
- * Le montage de dossiers administratifs, techniques et financiers
- * L'assistance à la maîtrise d'ouvrage
- * Un accompagnement du projet jusqu'à sa réalisation

Où s'adresser?

PACT Dordogne
BP.1011- 56, rue Gambetta
24001 PERIGUEUX Cedex
Tél. : 05 53 06 81 20
Fax : 05 53 35 15 90

Extrait du site internet Pact Arim

BREVES

Vous êtes cordialement invités à participer à l'**Assemblée Générale de l'ASAPHP** qui aura lieu le :

jeudi 25 juin à 14h30

Salle de réunion
Maison des services
THIVIERS

Vous projetez de vous absenter pour une hospitalisation, ou un séjour dans votre famille. Afin de mieux vous accompagner, nous vous rappelons l'importance de nous signaler votre absence le plus tôt possible:

ASAP Haut Périgord
05.53.62.39.82

RAPPEL

A l'approche de l'été, nous vous rappelons de quelques recommandations pour le bien-être des plus jeunes et des personnes plus âgées:

- * Ne sortez pas aux heures les plus chaudes de la journée,
- * Conservez au frais vos pièces au vivre en fermant volets, fenêtres et portes,
- * Mangez normalement et buvez régulièrement et suffisamment d'eau,
- * Rafraîchissez-vous le visage et les bras (linge humide ou brumisateur).
- * Si vous devez sortir l'après-midi, protégez vous la tête et emportez une bouteille d'eau.