

Crise sanitaire COVID-19

Les gestes barrières - RAPPEL

- Ces gestes barrières commencent à être intégrés dans nos usages quotidiens, néanmoins il est indispensable de ne pas baisser la garde car le virus est toujours présent. Ces gestes du quotidien permettent de limiter sa propagation.

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



Éternuer ou tousser dans son coude ou dans un mouchoir

Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter

Éviter de se toucher le visage

Porter un masque quand la distance mètre ne peut pas être respectée : tous les lieux où cela est obligatoire

6

Limiter au maximum ses contacts sociaux (6 maximum)

Aérer les pièces 10 minutes 3 fois par jour

ALERTE CORONAVIRUS

QUE FAIRE FACE AUX PREMIERS SIGNES ?

Les premiers signes de la maladie sont :

- Toux
- Fièvre

En général, la maladie guérit avec du repos. Si vous ressentez ces premiers signes :

- Restez chez vous et limitez les contacts avec d'autres personnes
- N'allez pas directement chez votre médecin, appelez-le avant ou contactez le numéro de la permanence de soins de votre région

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS

- Pour plus d'information, vous pouvez consulter le site de Santé Publique France sur :
 - l'évolution de la maladie,
 - la campagne de prévention,
 - toute recherche d'information concernant cette crise sanitaire sans précédent.

SantéBD.org

SantéBD est un site qui propose des outils pédagogiques pour comprendre et prendre soin de sa santé. Coordonné par l'association CoActis Santé, il a pour objectif de faciliter l'accès à la santé pour tous.

Vous y trouverez des fiches thématiques permettant d'aborder les gestes barrières (aération, lavage de main, port du masque...) de manière simple et pédagogique.

Vous êtes un aidant, un parent, un soignant ou un patient, [cliquez ici](#) pour découvrir les posters, BD coloriages et autres ressources gratuites en ligne pour parler de cette maladie avec vos proches ou patients, usagers...



©SantéBD – Association CoActis Santé, "SantéBD, ce sont des outils avec des images et des mots simples pour comprendre et prendre soin de sa santé, disponibles gratuitement sur santebd.org. SantéBD est un projet collaboratif coordonné par l'association CoActis Santé."

Plateforme de soutien

En Charente, nous disposons d'une plateforme de soutien psychologique portée par le Centre hospitalier Camille Claudel.

Cette cellule s'adresse à tous les charentais, indépendamment de l'âge et a pour objectif de rompre avec l'isolement des personnes confinées.

Un contact téléphonique avec un écoutant (infirmier ou psychologue), permettant de trouver une écoute suffisante qui répond à son angoisse ou être réorienté vers une structure adaptée pour un suivi à plus long cours si nécessaire.

Cette plateforme est aussi ouverte aux professionnels de santé

CUMP 16 CoviPsy
DE LA CHARENTE

CORONAVIRUS

QUESTIONNEMENTS
COLÈRE
CULPABILITÉ
ANGOISSE
STRESS
TRISTESSE
SOLITUDE
ISOLEMENT
TENSIONS
ÉPUISEMENT

La Cellule d'Urgence Médico Psychologique est à votre écoute au
05 17 20 33 00

CONFIDENTIALITÉ GARANTIE

CUMP 16 CoviPsy
DE LA CHARENTE

CORONAVIRUS

Professionnels de première ligne (santé, médico-social)

La Cellule d'Urgence Médico Psychologique est à votre écoute au
05 17 20 33 00

Soutien psychologique ponctuel ou dans la durée

Possibilité de mise en lien avec un médecin
CONFIDENTIALITÉ GARANTIE

ars Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine
CENTRE HOSPITALIER Camille Claudel
SAMU 1000 SUP-0001

ars Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine
CENTRE HOSPITALIER Camille Claudel
SAMU 1000 SUP-0001

La sédentarité et le télétravail



image : Freepik.com

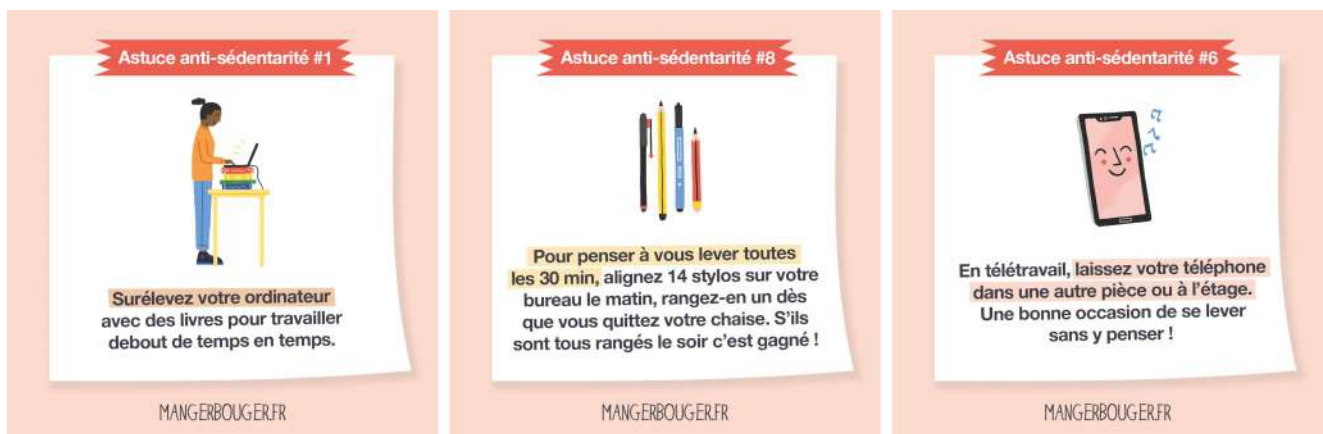
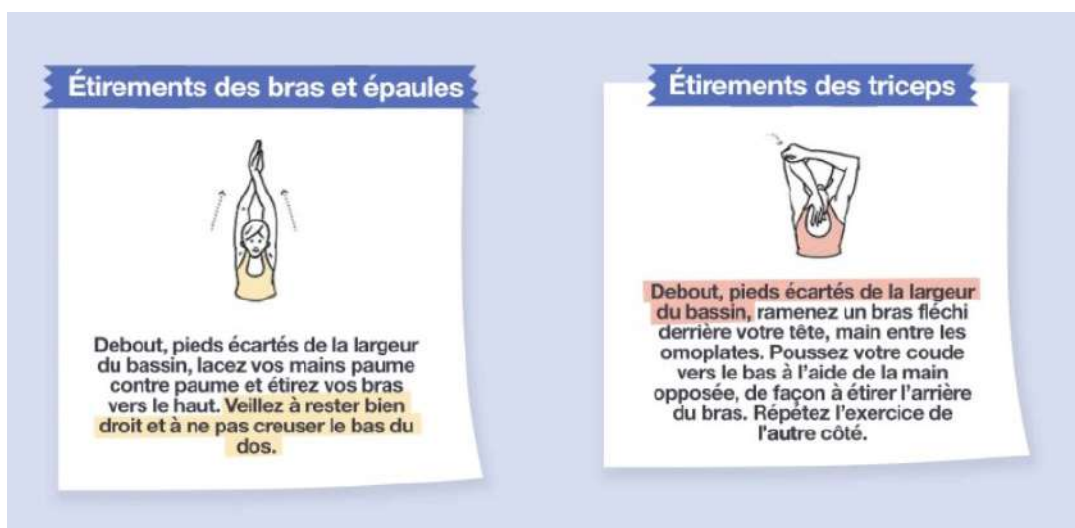
Depuis le début de la crise sanitaire, les risques liés au manque d'activité physique et à la sédentarité ont été accrus, notamment en période de confinement, du fait de la très forte réduction des opportunités de pratiquer une activité physique dans le cadre des loisirs, du travail ou des déplacements.

Le manque d'activité physique et la sédentarité sont des facteurs de risque majeur de maladies non transmissibles, telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète, certains cancers, mais aussi de dépression et d'anxiété.

Il est recommandé de faire au moins « 30 minutes d'activité physique par jour », de « limiter le temps passé assis, de se lever toutes les 2 heures en temps normal » et toutes les 30 minutes en période de confinement.

Pour aider les salariés de votre entreprise ou de votre organisation à atteindre ces recommandations, Santé publique France a conçu des outils faciles à mettre à la disposition des salariés pour les accompagner au quotidien. Ce kit d'astuces et d'exercices ([cliquez ici](#)) vous permettra de rester actif.

Exemples d'astuces et d'exercices issus du kit :



Violences intrafamiliales et conjugales

Rappel des dispositifs nationaux d'alerte et de secours :

Ce contexte sanitaire inédit constitue un facteur aggravant pour les femmes victimes de violences conjugales et leurs enfants lorsqu'ils sont confinés avec leurs agresseurs. Il est important de rappeler que l'ensemble des différents dispositifs d'alerte et de secours sont actifs et opérationnels pour écouter, secourir et protéger les personnes victimes de violences à l'intérieur du foyer.

Si elles se sentent en danger, les femmes peuvent quitter leur domicile avec leurs enfants à tout moment, et ce sans devoir disposer d'une attestation de déplacement. Les policiers et les gendarmes ont été formés à ces situations d'urgence.

En cas d'urgence et de danger immédiat :

Appeler le 17 / Utiliser le 114 par SMS



VIOLENCES CONJUGALES SEXISTES ET SEXUELLES LA LOI VOUS PROTÈGE

LIEUX RESSOURCES

[DANS L'URGENCE]

	Brigade de gendarmerie – Commissariat de police	17 ou 112
	Service des urgences	15
	Numéro d'urgence joignable par SMS	114

Il est possible de signaler des violences auprès des pharmacies.
Les officines feront le lien avec les forces de l'ordre.

[POUR EN PARLER ET S'INFORMER]

Accueil de jour départemental pour les victimes de violences conjugales	05 45 38 51 33
Centre d'information sur les Droits des Femmes et des Familles (CIDFF)	05 45 92 34 02
Conseil départemental de la Charente	05 16 09 76 95
France Victimes 16	05 45 37 11 11
Planning familial	07 68 29 38 37
Numéro d'appel national anonyme et gratuit	3919
Allô Enfance en danger	119

[POUR UNE ECOUTE, UNE INFORMATION, UN HEBERGEMENT D'URGENCE]

Numéro départemental « Violences conjugales en Charente » 24h/24 7j/7	08 00 16 79 74
---	----------------

[POUR PORTER PLAINTE – SIGNALER]

Brigades de gendarmerie ou commissariat de police Plateforme en ligne : « Arrêtons les violences.fr »	
- Commissariat d'Angoulême	05 45 39 38 37
- Commissariat de Cognac	05 45 36 38 50
- Gendarmerie	05 45 37 50 00

Retour sur octobre rose

Malgré un contexte peu favorable, le Pays Ruffécois a pu proposer avec les communes de Mansle, Ruffec, Nanteuil en Vallée, Aigre, Villefagnan et Montignac-Charente, les associations locales des temps forts pour parler du dépistage organisé du cancer du sein.

Initialement prévue sur une seule commune, nous avons pu organiser 6 manifestations sur 2 jours. Malheureusement si 2 d'entre elles n'ont pu se concrétiser (compte tenu de l'état d'urgence sanitaire), réaliser un évènement d'une telle ampleur a été un véritable challenge qui n'aurait pas pu voir le jour sans la motivation et l'implication des partenaires. MERCI !

Au total plus de 400 personnes ont pu être sensibilisées à la prévention des risques du cancer du sein... avec en point d'orgue les vadrouilles roses sur Mansle qui ont permis d'accueillir plus de 140 coureurs et marcheurs et un village partenaire. Cela a aussi permis de récolter des fonds pour les associations Fleurs d'Isa et la Ligue contre le cancer.

Par ailleurs, les mardis roses organisés sur Soyaux, Barbezieux et St Cloud ont permis d'échanger avec une centaine de professionnels de santé sur la question du dépistage. Par ailleurs, le partenariat avec l'Hôpital de Ruffec pour dédier des créneaux de mammographie, sur cette période de dépistage nationale, démontre la synergie partenariale de notre territoire sur les actions de prévention et promotion de la santé.

OCTOBRE ROSE EN PAYS DU RUFFÉCOIS

Samedi 17 octobre de 10h à 15h Ruffec
11h et 14h : démonstration danse country – place de la mairie
Séance découverte de l'hypnose
Inscription : 06 84 79 67 99

Samedi 17 octobre de 14h30 à 17h30 Villefagnan
14h30 : marche solidaire de 3 km
Inscription mairie : 05 45 31 60 57

Samedi 17 octobre de 16h à 19h Aigre
16h : marche solidaire à Villejéus de 6 km
Inscription mairie : 05 45 21 10 21
18h : conférence débat sur Aigre
Inscription mairie : 05 45 21 10 56

Samedi 17 octobre de 10h à 15h Mansle
10h : course 5 et 11 km
Inscription: amlievent-inscriptions.com
De 10h à 15h: Village partenaires animations/ ateliers
Informations: Pays Ruffécois 05 45 20 34 94

Samedi 24 octobre de 10h à 13h Nanteuil en Vallée
9h : marche solidaire de 8 km départ de Verteuil sur Charente
11h30: échanges avec les partenaires
Inscription cabinet médical: 05 45 31 92 11

Samedi 24 octobre De 10h à 18h Montignac-Charente
10h : marche solidaire de 5 km
16h: Table ronde
Inscription mairie: 05 45 39 70 09

LE DÉPISTAGE ORGANISÉ DU CANCER DU SEIN

Programme détaillé: www.paysduruffecois.com

CHARENTE Centre Lucien Sautou Pays Ruffécois, Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine, Communauté de Communes Val de Charente, RuffecCOIS, LA LIGUE, DÉPISTAGE DU CANCER, VADROUILLES ROSES

Quelle place pour les aidants ?

Le rôle de « proche aidant » :



Il existe 11 millions d'aidants en France, soit 1 français sur 6, dont 1 femme sur 4 et 1 homme sur 5 à partir de 85 ans. Depuis 2015 et la « loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement » il existe un droit au répit pour les proches aidants des personnes âgées en perte d'autonomie financée dans le cadre du dispositif de l'allocation personnalisée d'autonomie. C'est aussi un statut reconnu et défini comme suit par la loi : « Est considéré comme proche aidant d'une personne âgée son conjoint, le partenaire avec qui elle a conclu un pacte civil de solidarité ou son concubin, un parent ou un allié, définis comme aidants familiaux, ou une personne résidant avec elle ou entretenant avec elle des liens étroits et stables, qui lui vient en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes

ou des activités de la vie quotidienne ».

La définition du proche aidant se fonde ainsi sur deux critères à savoir l'identification des catégories de personnes concernées ainsi que la nature et l'intensité de l'aide apportée à la personne âgée.

Afin d'accompagner ces aidants dans leurs droits, plusieurs dispositifs existent en Charente notamment la Maison de LEA inaugurée cette année, la plateforme de répit des aidants ou encore le CASA.

Présentation de la Maison de LEA :



La Maison de L.É.A
LIEU D'ÉCOUTE POUR LES AIDANTS



Située sur la commune du GOND PONTOUVRE, la maison de « **LÉA** » (Lieu d'Écoute pour les Aidants) est un espace convivial d'animation ouvert sur le monde

Porté par l'association UNA 16-86, ce lieu ouvert et participatif, accueil depuis septembre 2020, les proches aidants, quelle que soit la pathologie de la personne qu'ils accompagnent. La maison de LEA est un Lieu de dialogue, d'écoute, et de ressources, qui permet d'échanger, d'informer et d'orienter les proches aidants charentais.

La Maison de LEA

ouverte sans rendez-vous du mardi au vendredi

Ludovic BLANC

06 81 46 23 58

La plateforme des aidants en Charente :

- Depuis 2015 : Plateforme du Sud et Ouest Charente, porté par les hôpitaux de grand Cognac
- Depuis juin 2020, Plateforme du Centre, Nord et Est Charente, portée par le Centre Hospitalier d'Angoulême

Les plateformes d'accompagnement et de répit apportent un soutien aux proches aidants de personnes âgées en perte d'autonomie. Il est possible de les contacter directement pour obtenir des conseils et du soutien. Elles ont été créées pour accompagner les aidants s'occupant d'un proche en perte d'autonomie et proposent :

- de l'information pour aider les proches à faire face à la prise en charge d'une personne souffrant de la maladie d'Alzheimer et de toute autre maladie entraînant une perte d'autonomie
- un soutien aux proches aidants, individuel (soutien psychologique, conseils...) ou collectif (partage d'expériences, soutien ...)
- des solutions de répit pour donner du temps libre au proche, lui permettant de vaquer à ses occupations, de prendre soin de sa santé et de se reposer.

Les 2 plateformes de Charente proposent autour de 3 dispositifs :

- **Cellule entre aidant** : le seul service professionnel dédié à l'aidant. Accompagnement individualisé. Missions de soutien et polymorphes (ex : de la consultation mémoire précoce à la garde du chien...).
- **Cellule solidarité collaborative** : travail en concertation avec différentes associations, professionnels de santé, aidants afin d'avoir une cohérence territoriale entre tous les acteurs (Forum des aidants, atelier santé, gazette des aidants, café des aidants, la maison de LEA...)
- **Cellule ressource recherche et formation** : les équipes des plateformes sont « ressources » auprès des partenaires, favorisent les actions de recherche, développent des formations pouvant être dispensées aux professionnels, futurs professionnels ou aidants.

Contact de la plateforme Nord Centre et Est :

Émilie RAYNAUD

plaforme.des.aidants@ch-angouleme.fr

06 02 11 45 78



AGENDA

Formation Gestion de la crise suicidaire

Depuis 3 ans nous menons de concert avec le centre hospitalier Camille Claudel des formations pour les professionnels du territoire dans le cadre de la gestion de la crise suicidaire.

Une nouvelle formation est proposée les 12 et 13 janvier 2021. Elle est gratuite et à destination des professionnels médicaux-sociaux, sociaux, des élus et des professionnels de santé.

Pour vous inscrire ou pour plus d'informations : sportsante.ruffecois@orange.fr - N'hésitez pas !

Consultation du Plan National Santé Environnement 2020

Le PNSE4 porte l'ambition de permettre à chacun de nos concitoyens d'être acteur de son environnement et de sa santé, c'est-à-dire de mieux comprendre et mieux connaître les risques auxquels il est exposé afin de pouvoir agir pour réduire son exposition.

Ce document national est en consultation jusqu'au 09 décembre, pour en savoir plus ou contribuer :

<http://www.consultation-plan-sante-environnement.gouv.fr/>