



Centre Hospitalier
Rives de Seine



BROCHURE D'INFORMATIONS SUR LE RÉSEAU à destination des séniors

*Asnières-sur-Seine, Bois-Colombes, Colombes,
Courbevoie, La Garenne-Colombes, Levallois-Perret,
Neuilly-sur-Seine, Puteaux*



**Hôpital de jour gériatrique
Rez-de-chaussée**

30 rue Kilford
92400 Courbevoie

RELAIS SOCIAL DE VOTRE VILLE

CCAS (centre communal d'action sociale)

Ce sont des établissements publics présidés par la mairie. Ils informent notamment sur :

- Les activités séniors et clubs séniors
- Le portage des repas
- La téléassistance
- Le plan canicule / grand froid
- Les demandes d'aides sociales

CCAS Asnières-sur-Seine

(01 41 11 12 62

CCAS Bois-Colombes

(01 41 19 83 05

CCAS Colombes

(01 47 60 43 90

CCAS Courbevoie

(01 71 05 70 00

CCAS La Garenne-Colombes

(01 72 42 40 84

CCAS Levallois-Perret

(01 49 68 30 90

CCAS Neuilly-sur-Seine

(01 40 88 89 39

CCAS Puteaux

(01 46 92 95 95

CLIC (centre local d'information et de coordination) & COORDINATION GERONTOLOGIQUE

Ce sont des lieux d'accueil et d'information pour les personnes de plus de 60 ans. Ce dispositif est orienté vers le maintien à domicile et la mise en lien avec le réseau pour éviter la complexité des circuits.

Ils évaluent vos besoins, vous mettent en relation avec les bons intervenants et vous aide à trouver le service le plus approprié à votre situation.

Ils peuvent intervenir au domicile.

Asnières-sur-Seine

(01 41 11 17 70

Bois-Colombes - Coordination gérontologique

(01 41 19 83 05

Colombes

(01 47 60 43 54

Courbevoie - CLIC Archipel

(01 47 88 12 22

La Garenne-Colombes - CLIC Archipel

(01 47 88 12 22

Neuilly-sur-Seine - Espace Solidarité Senior

(01 40 88 87 07

Puteaux - Coordination gérontologique

(01 46 92 95 25

STIMULATION COGNITIVE

ESA (équipe spécialisée Alzheimer)

Elle propose une prise en charge non médicamenteuse à **domicile** orientée sur l'évaluation, la stimulation motrice et cognitive ainsi que l'adaptation de l'environnement.

Sur prescription médicale, financée à 100% par l'assurance maladie, 15 séances sur 3 mois renouvelables tous les ans.

Ils proposent :

- Évaluation des besoins psychomoteurs et cognitifs
- Établissement des objectifs et mise en place d'un plan d'action selon les besoins
- Adaptation de l'environnement
- Education thérapeutique des aidants
- Organisation du relais

ESA SAPA

Courbevoie, La Garenne-Colombes, Colombes



01 43 34 15 00

SESID

Puteaux



01 47 32 29 62

ANSIAD

Neuilly-sur-Seine, Levallois-Perret, Clichy



01 46 40 12 74

LES ACCUEILS DE JOUR

Ils accueillent la personne une à deux journées par semaine en lui proposant une journée riche en activités et stimulations (cognitive, motrice, créative).

L'objectif est de préserver l'autonomie de la personne. Ces temps passés hors du domicile contribuent également à créer du lien social et à dégager du temps pour les aidants.

Courbevoie : La Villa Borghèse, La buissonnière, Résidence Ger'Home

Levallois-Perret : L'oasis

Neuilly sur Seine : Les Pivoines

ORTHOPHONIE

Les orthophonistes en libéral peuvent proposer de la stimulation cognitive en individuel. Certains se déplacent au domicile. Ils interviennent sur prescription médicale.

ATELIERS MÉMOIRE

- **Ateliers mémoire du Centre Hospitalier Rives de Seine**
Site de Courbevoie, 30 rue Kilford, en hôpital de jour gériatrique pour les personnes évaluées et relevant de ces groupes.
Ateliers hebdomadaires de 2 heures sur 8 séances
- **Casa Delta**
Ateliers mémoire en distanciel
Responsable : Marion AUTECHAUD
☎ 07 66 81 04 64
✉ mautechaud@delta7.org
- **Journée des aînés à Courbevoie**
en partenariat avec le Centre Hospitalier Rives de Seine
Ateliers mémoire en présentiel sur inscription
☎ 01 80 03 60 84
✉ aines@ville-courbevoie.fr
- N'hésitez pas à contacter le **CCAS** de votre ville pour savoir si elle propose des ateliers mémoire.

LES ASSOCIATIONS

- **Pour la maladie d'Alzheimer :**
<https://www.francealzheimer.org/>



- **Pour la maladie à Corps de Lewy :**
<https://association-maladie-corps-lewy.a2mcl.org/>



- **Pour la Démence Frontale :**
<https://www.france-dft.org/>



- **Pour la maladie de Parkinson :**
<https://www.franceparkinson.fr/>



POUR LES AIDANTS

LES PLATEFORMES DE RÉPIT ET D'ACCOMPAGNEMENT

Ces plateformes sont à destination des aidants pour les accompagner, les soutenir et les informer. Le soutien s'organise autour de groupe de formation, groupe de parole ou réunions d'informations, d'ateliers aidants-aidé, de sorties culturelles et de soutien psychologique.

DELTA 7

Secteur : Clichy, Courbevoie, La Garenne-Colombes, Levallois-Perret, Neuilly-sur-Seine, Puteaux, Suresnes, Rueil-Malmaison, Nanterre, Gennevilliers, Villeneuve-La-Garenne

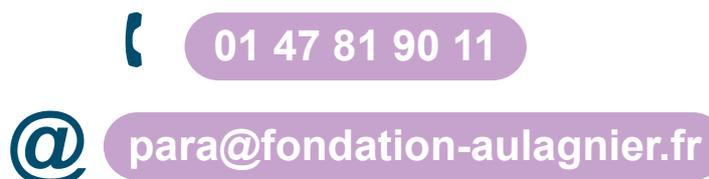
- **coordinatrice sociale**
- **psychologue**

<https://www.delta7.org/fr>



LES CAMÉLIAS

Secteur : Asnières-sur-Seine, Bois-Colombes, Colombes, Courbevoie



LA COMPAGNIE DES AIDANTS

C'est un réseau d'entraide et d'échanges pour les aidants.

<https://lacompaniedesaidants.org/>



VACANCES RÉPIT FAMILLE

Vacances adaptées pour les aidants et les aidés.

ALCOOL



Chez les personnes âgées, la consommation régulière en alcool est fréquente et **générationnelle**.

Cependant, le vieillissement amène des modifications physiologiques aboutissant à une **vulnérabilité plus importante aux effets de l'alcool**. L'organisme tolère moins bien l'alcool et pour une même quantité d'alcool ingérée, l'alcoolémie sera plus élevée et le taux d'alcool dans le sang baissera plus lentement.

Après 65 ans, les conséquences d'une consommation d'alcool, même lorsqu'elle est considérée comme modérée, peuvent être dommageables pour la santé.

Ainsi, les recommandations pour les personnes de plus de 65 ans sont adaptées.

Les recommandations pour les plus de 65 ans

- Aux consommateurs quotidiens, de ne pas dépasser un verre par jour et d'essayer d'avoir des jours dans la semaine sans consommation
- Aux consommateurs occasionnels, de ne pas dépasser 2 verres par occasion, d'avoir au moins 2 jours sans consommation dans la semaine et de ne pas dépasser 7 verres par semaine

Les risques liés à la consommation d'alcool chez les séniors

- Troubles cognitifs
- Chutes
- Confusion
- Pathologies gastro-intestinales

L'alcool est également un facteur de risque cardio-vasculaire.

Les conseils pour adapter sa consommation

- Consommer des boissons sans alcool (bière sans alcool, vin sans alcool)
- Prendre des verres plus petits
- Boire lentement en alternant avec de l'eau
- Remplacer par une boisson sucrée.

NUTRITION



Avec l'âge, les besoins nutritionnels restent les mêmes mais ils sont confrontés à une baisse de l'appétit, à une baisse de l'activité physique et à la fonte de la masse musculaire liée à l'âge. Le risque de dénutrition est réel même quand on a de l'embonpoint. Le risque quand on manque de protéines, c'est notamment la **chute**. Pour cela il est primordial d'avoir une bonne consommation de protéines et **ne surtout pas les diminuer ou les enlever**.

Les recommandations sont de consommer **1g par kg par jour**. Ainsi, une personne de 65 kg doit manger 65 g de protéines par jour.

Pour exemple :

20 g de protéines

=

1 steak ou 2 œufs ou 150 g de poisson



Comment consommer des protéines ?

On trouve les protéines dans :

- La viande
- Le poisson
- Le fromage
- Les yaourts
- Les œufs

Je n'arrive pas à avoir un apport en protéines suffisant, que faire ?

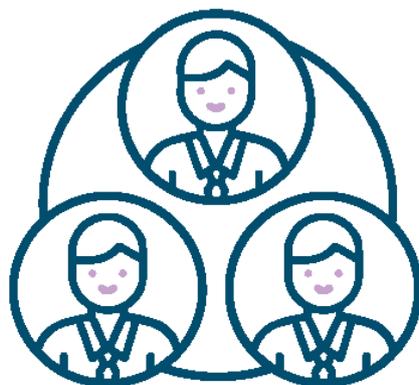
Si les apports ne sont toujours pas suffisants, il existe des compléments nutritionnels.

Enrichissement maison :

- gruyère dans le potage
- poudre de lait Régilait dans le yaourt
- faire les pâtes en gratin
- etc.

Des compléments nutritionnels oraux qui peuvent être prescrits par le médecin.

LES PROFESSIONNELS LIBÉRAUX



- **Ergothérapeute** : l'ergothérapeute à domicile permet d'évaluer l'environnement, de conseiller des adaptations et de mettre en place les aides techniques et humaines afin de favoriser l'autonomie au domicile et éviter certains risques.
- **Psychologue** : le psychologue en libéral peut parfois se déplacer au domicile et faire de la stimulation cognitive. Son rôle est en premier lieu de soutenir le patient, de l'accompagner dans ses souffrances émotionnelles et de l'aider à se sentir mieux.
- **Sophrologue** : le sophrologue propose notamment des techniques de relaxation très efficaces pour les personnes ayant un tempérament anxieux.
- **Hypnothérapeute** : c'est un thérapeute qui permet notamment de travailler différemment certains traumatismes qui sont toujours sources de souffrance pour la personne.
- **APA** : coach sportif proposant des activités physiques adaptées en fonction des difficultés motrices de la personne.
- **Services d'aides à la personne** :
 - spécialisés dans l'accompagnement administratif
 - pour sortir accompagné(e), aller visiter un musée, faire des jeux de société, etc.

VOTRE MUTUELLE

N'hésitez pas à contacter votre mutuelle car elle peut proposer des aides ou prises en charge adaptées aux besoins des personnes âgées en début de fragilité ou de dépendance.

QUESTIONS FREQUENTES



Quelle est la différence entre une résidence sénior, un EHPAD et un hébergement temporaire ?

- **Une résidence sénior ou résidence autonomie** : il s'agit d'un logement géré en autonomie par la personne âgée. C'est un hébergement qui n'est pas médicalisé, c'est-à-dire qu'il n'y a pas de soignants, d'infirmières ou de médecin sur place. Certains services peuvent être proposés comme les repas, le ménage, la blanchisserie, des activités.
- **un EHPAD** : c'est un établissement médicalisé d'hébergement pour les personnes âgées dépendantes. C'est un lieu de vie avec une assistance médicale et paramédicale, des animations et des activités.
- **Un hébergement temporaire** : c'est un accueil sur une période définie dans un EHPAD. La personne bénéficie sur le temps défini d'une assistance médicale et paramédicale ainsi que de toutes les animations et activités proposées.

Qu'est ce que c'est que les directives anticipées ?

Les directives anticipées permettent à toute personne majeure qui le souhaite, d'exprimer ses volontés sur sa fin de vie, pour les faire valoir dans le cas où elle ne serait plus en capacité de s'exprimer.

C'est un droit depuis la loi du 22 avril 2005 relative aux droits des malades et à la fin de vie, renforcé par la loi du 2 février 2016 créant de nouveaux droits en faveur des malades et des personnes en fin de vie.

PETITS CONSEILS

- Une horloge-calendrier : elle indique l'heure et la date du jour écrite
- Un téléphone à grandes touches avec enregistrement des numéros fréquents en associant la photo de la personne
- Une montre parlante pour savoir l'heure quand on voit mal
- Un téléviseur parlant
- Un enfile-bas / enfile-chaussettes
- Une planche de douche
- Une télécommande universelle simplifiée
- La télé-alarme en cas de risque de chute
- Le portage des repas
- retirer tous les tapis pour éviter les chutes
- Ne pas monter sur une marche ou un escabeau pour faire le ménage
- Trier les armoires de salle de bain pour ne laisser que ce qui est utile accessible et en évidence

EXEMPLES DE STIMULATION COGNITIVE

Il est important de stimuler sa mémoire. Cela peut se faire par le biais d'activités stimulantes qui vous plaisent comme les jeux de société, les mots croisés, le jardinage, les sorties culturelles, la lecture, le bricolage, etc.

Vous pouvez aussi faire des exercices spécifiques pour travailler les différentes fonctions cognitives avec des jeux de mémoire.

1 Finissez les expressions

Rien ne sert de courir
Chat échaudé
Pierre qui roule
La nuit tous les chats
Il faut tourner sept fois sa
L'appétit vient

2 Commencez les expressions

..... suffit sa peine
..... ne fait pas le bonheur
..... qu'on devient forgeron
..... pas bonne à dire

3 Donner le maximum de mots commençant par la lettre A

4 Citer le nom des fleurs que vous connaissez

5 Observer cette photo puis répondez aux questions en cachant la photo :



Combien y-a-t-il de voitures ?

De quelles couleurs sont-elles ?

De quelle couleur sont les volets ?



▼ LES RÉPONSES ▼

- 1 Finissez les expressions
- Rien ne sert de courir, il faut partir à point.
Chat échaudé craint l'eau froide.
Pierre qui roule n'amasse pas mousse.
La nuit tous les chats sont gris.
Il faut tourner sept fois sa langue dans sa bouche avant de parler.
L'appétit vient en mangeant.
- 2 Commencez les expressions
- A chaque jour suffit sa peine.
L'argent ne fait pas le bonheur.
C'est en forgeant qu'on devient forgeron.
Toute vérité n'est pas bonne à dire.

L'ÉQUIPE DE L'HÔPITAL DE JOUR GÉRIATRIQUE

Chef de pôle - Chef de service : Dr Christine CHANSIAUX-BUCALO

Cadre supérieur de pôle : M. Freddy HAMOUD

Cadre de Santé : Mme Sophie POPOTTE

Médecin responsable, Gériatre : Dr Antoine LYNCH

Géiatres : Dr Léa NACCACHE & Dr Caroline LANIAU

Ergothérapeutes : M. Aymeric BERTRAND & Mme Stéphanie DESCROIX

Infirmière : Mme Sara PEREIRA

Neuropsychologues : Mme Ileana MASETTI & Mme Caroline BRICHE

Psychologues : Mme Stéphanie DELMAS & M. Yury DEMIN-ILIADI

Assistante sociale : Mme Marillia DE ALMEIDA

Diététiciennes-nutritionnistes : Mme Audrey CLIQUE & Mme Emmanuelle PARIS

Aide-soignant : Gregory SCHMITT

Assistante médico-administrative : Mme Sylvie LAIGLE



01 49 04 31 91

LES NUMEROS UTILES



Numéros d'appel d'urgence

15
SAMU
Service d'Aide Médicale Urgent

17
POLICE
SECOURS

3114
LE NUMÉRO NATIONAL
DE PRÉVENTION DU SUICIDE

18
POMPIERS

112
Numéro d'appel d'urgence européen

SOS 92 GARDE & URGENCES MÉDICALES



POUR NOUS CONTACTER
COMPOSER LE
01 46 03 77 44

SOS MÉDECINS
HAUTS-DE-SEINE

 **01 47 07 77 77**

**FEMMES VICTIMES
DE VIOLENCES 92**

Une écoute, un accueil
dans les Hauts-de-Seine

Du lundi au vendredi
de 9h30 à 17h30

01 47 91 48 44

www.chrds.fr

