

Les aides techniques

Aides Techniques

Comme vous avez pu le lire dans le Bil les mois précédents, l'association ASAPHP et en partenariat avec la CARSAT dans le programme Aidant-Aidé.

L'association a fait l'acquisition d'aides techniques, celles-ci peuvent être mises à disposition pour faire un essai au domicile.

Si cet essai est concluant, vous gardez l'aide technique et vous nous en faites parvenir une neuve.

Les intervenantes peuvent aussi, vous faire une proposition pour améliorer votre quotidien, car elles ont pu participer aux après-midi de formation sur celles-ci. Vous pouvez également en faire la demande auprès d'elles.

Nous avons des aides autour du lit, du repas, des déplacements à pied ou véhiculé, ainsi que des aides dans la vie du quotidien.

Deux personnes ont suivi la formation d'animateur prévention santé et au tutorat.

Si une aide peut améliorer votre quotidien ou vous soulager, faites le pas.

Pour toutes demandes vous pouvez le faire auprès du bureau au 05.53.62.39.82.



Octobre rose
Dépistage du cancer
du sein

n°169
Septembre&Octobre
2024

Viviane Mausset, Auxiliaire de Vie Sociale, part à la retraite. Nous lui souhaitons de profiter pleinement de sa retraite bien méritée.

Les bienfaits de l'activité physique

Pourquoi pratiquer une activité physique quand on est âgé ?

Effets sur la santé : L'activité physique régulière permet de prévenir les maladies cardiovasculaires et le diabète, certains cancers, l'ostéoporose et les fractures.

Elle contribue également au bien-être mental et psychique. Elle peut avoir un rôle thérapeutique sur la dépression, réduire les signes d'anxiété. Elle agit également sur les fonctions cognitives.

Effets sur le risque de chutes

Avec l'âge, la masse et la force musculaire diminuent, les performances physiques peuvent baisser, ce qui accentue le risque de chutes et de perte d'autonomie.

La pratique régulière d'une activité physique permet d'entretenir sa condition physique, de garder une tonicité musculaire, de la souplesse et de l'équilibre.

Afin de prévenir le risque de chutes, il est recommandé de faire des exercices d'équilibre, de renforcement musculaire en particulier des membres inférieurs, et des exercices d'endurance.

Il est recommandé de pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique par jour. Pour garder les effets bénéfiques de l'activité physique, elle doit être régulière.

Source : Internet

La vaccination contre la grippe,
pensez-y !



Joyeux Anniversaire

L'équipe administrative souhaite un joyeux anniversaire à toutes les personnes nées en septembre et octobre.



Sommaire

Asaphp :
- - Anniversaire
- Retraite
- Vaccin
- Les bienfaits du sport
- Octobre Rose
- L'alimentation et le sport

Information

L'alimentation et l'activité physique jouent un rôle clef dans la prévention des cancers, mais aussi lorsqu'on est malade. Tous deux peuvent contribuer à la réussite des traitements et à la qualité de vie des patientes, mais suscitent aussi de nombreuses questions. Voici quelques réponses.

Je ne comprends pas pourquoi je perds du poids, je n'ai pas encore commencé mon traitement...

Cancer et dénutrition sont intimement liés : [40 % des malades souffriraient de cette maladie silencieuse](#).

Les femmes atteintes d'un cancer de l'ovaire sont particulièrement sujettes à la dénutrition. En effet, la moitié d'entre elles en sont déjà atteintes au moment du diagnostic. Perte de poids, d'appétit et diminution de la prise alimentaire font d'ailleurs partie des symptômes de ce cancer gynécologique.

En effet, dans 75 % des cas, le cancer est découvert à un stade avancé avec une atteinte du tube digestif, ce qui peut d'ailleurs conduire le chirurgien à en enlever une partie.

Pour ne pas perdre de poids, je peux manger ce que je veux.

S'il est important de privilégier le plaisir de manger pour éviter la dénutrition, attention cependant : l'alcool est fortement déconseillé durant les traitements. Les boissons alcoolisées peuvent en effet fragiliser le foie ou accentuer les irritations de la bouche.

Le pamplemousse aussi est à éviter, car il peut interagir avec certains traitements anticancéreux, et renforcer leurs effets indésirables. Quant au thé, il doit être bu en quantité modérée et à distance de la prise des médicaments.

Pour le reste, rien n'est interdit. L'essentiel étant de consommer varié avec suffisamment de protéines et de calories pour éviter la dénutrition.

Je n'ai plus d'appétit, comment faire pour ne pas trop maigrir ?

Vous pouvez tout d'abord enrichir vos repas, en ajoutant dans vos recettes des protéines supplémentaires et faciles à consommer, comme de la crème, de la poudre de lait, du fromage râpé...

Mais au-delà des protéines, qui servent à préserver les muscles, participent à la fabrication des anticorps et aident à cicatrifier les plaies, vous pouvez augmenter le nombre de calories de vos plats grâce à du sucre, sous forme de confiture ou de miel, et des matières grasses (beurre, huile, mayonnaise...).

Pour éviter la perte de poids, vous pouvez aussi multiplier les repas : mieux vaut manger plus souvent en petites quantités.

Enfin, l'environnement joue un rôle clef : des odeurs de cuisine alléchantes, une jolie table, une ambiance agréable et un siège confortable contribuent à ouvrir l'appétit.

Est-il possible de continuer à faire du sport malgré la maladie ?

Oui, c'est même recommandé : [de nombreuses études](#) montrent que l'activité physique a des effets bénéfiques durant et après le traitement.

Elle permet notamment de maintenir la tonicité musculaire et réduire le risque de chute, mais aussi de réduire la fatigue, de mieux tolérer les traitements et globalement d'améliorer la qualité de vie des malades.

Depuis 2020, les médecins généralistes peuvent ainsi prescrire des séances d'activité physique adaptée aux personnes atteintes d'un cancer, après une évaluation médicale et éventuellement une consultation dédiée.

Cette prescription pourra ensuite être renouvelée ou adaptée une fois par le masseur-kinésithérapeute, sauf avis contraire du médecin prescripteur.