



TABLE DE CONCERTATION  
DES AÎNÉS  
DE CHAUDIÈRE-APPALACHES  
Pour le mieux-être des aînés



*Au fil des jours...*

## BULLETIN

Juin 2020

### NON AU DÉCONFINEMENT TOTAL

#### **NON À LA LIBÉRATION TOTALE SINON EMPRISONNEMENT TOTAL – dixit Horacio!**

Déconfinement progressif oui, mais avec prudence et dans le respect des consignes : se laver les mains souvent, respecter la distanciation physique et porter le couvre-visage dans les lieux publics. Il faut à tout prix éviter la deuxième vague en plein été, ce serait catastrophique mentalement et économiquement.

Le virus est invisible, il circule. Certaines personnes sont asymptomatiques. Il convient donc de prendre des précautions et de suivre les recommandations surtout si nous sommes une personne aînée puisque les conséquences peuvent être plus sévères. Le port du couvre-visage est recommandé dans les lieux publics lorsque la distanciation physique n'est pas possible. Cela peut se produire, par exemple, à l'épicerie, dans les commerces ou en prenant le transport en commun. Le port du couvre-visage dans les lieux publics doit obligatoirement s'accompagner des autres mesures de protection, comme l'application des mesures d'hygiène et de distanciation physique (2 mètres). Si vous êtes malade, restez à la maison. Si vous devez vous rendre à la clinique ou à l'hôpital, portez votre couvre-visage jusqu'à ce qu'on vous donne un masque de procédure.

*Les autorités de la santé, les élus municipaux, les organismes de services aux aînés et les organismes d'aînés vous demandent de suivre ces recommandations de prévention.*

### COMMUNIQUER UN CHANGEMENT D'ADRESSE

Il est impératif que vous nous communiquiez votre changement d'adresse électronique afin de continuer à recevoir notre bulletin. Cela évite des retours. De plus, si vous décidez de ne plus recevoir notre bulletin, simplement nous en aviser. Merci de votre collaboration.

### CONFUSION CONCERNANT LA SANTÉ MENTALE – BULLETIN DE MAI 2020

Dans notre dernière édition soit dans le bulletin de mai, notre présentation d'un texte de l'Association canadienne de la santé mentale (ACSM) suivi des coordonnées de Santé mentale Québec-Chaudière-Appalaches prêtait à confusion. Les deux présentations auraient dû être faites séparément. Santé mentale Québec-Chaudière-Appalaches n'est plus membre de l'ACSM depuis 2016. De plus cet organisme a sa propre campagne chaque année comme on le verra plus loin. Nos excuses pour cet imbroglio.

## DES « ANGES GARDIENS » CONTRE LA MALTRAITANCE

**N.D.L.R.** « Au fil des jours » reproduit ici, avec permission ici des extraits d'un article de M<sup>me</sup> Julie Forgues, coordonnatrice régionale en lutte contre la maltraitance envers les aînés |Chaudière-Appalaches.

### *Qui sont les anges gardiens qui contribuent à protéger les personnes vulnérables de la maltraitance?*

*Le regard et les paroles du Premier ministre Legault lors d'un point de presse de mars dernier resteront gravés dans ma mémoire à jamais. Il s'est adressé à nous avec un regard bienveillant mais à la fois autoritaire, tel un père qui veut nous protéger, qui veut notre bien. À ma façon, j'ai interprété ce regard et ce ton : « ne paniquez pas mais s'il vous plaît, obéissez à nos indications, nous entrons dans un moment historique dont on ne connaît pas la fin ». Par la suite, il s'est mis à parler du besoin ainsi que la chance que nous avons d'avoir des anges gardiens « nous avons besoin de nos anges gardiens, prenez soin de nos anges gardiens ». Mais qui sont-ils au juste? Aujourd'hui, je souhaite dédier cet article à tous ces anges gardiens qui tentent le plus possible de protéger les personnes vulnérables de la maltraitance en ces temps difficiles...*

*D'abord, je lève mon chapeau à ces intervenants sociaux, éducateurs spécialisés, psychologues!...*

*Je lève mon chapeau à tous ces infirmiers (ères), infirmiers (ères) auxiliaires, auxiliaires en santé et services sociaux, préposés aux bénéficiaires!...*

*Je lève mon chapeau à ces inhalothérapeutes, nutritionnistes, ergothérapeutes, techniciens en réadaptation physique, physiothérapeutes, hygiénistes dentaires et j'en passe!...*

*Je lève également mon chapeau à ces agents (tes) d'administration dans les postes de réception et dans les milieux de vie!...*

*Je lève mon chapeau à ces gestionnaires!...*

*J'aimerais également profiter de cette tribune pour souligner le travail de tous les partenaires possibles en matière de lutte contre la maltraitance envers les personnes âgées : services de police, agents de sécurité, organisateurs et organismes communautaires, autres organismes publics (Curateur public, Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse, Autorité des marchés financiers, Protecteur du citoyen, etc.), institutions financières, bénévoles, comités de résidents ou comités d'usagers, Commissaire aux plaintes et à la qualité des services, la Table régionale et les tables locales des aînés en Chaudière-Appalaches et tous les autres que j'aurais involontairement oubliés. Pour moi, ils sont aussi des anges gardiens. Merci à chacun!*

*Enfin, chapeau à toutes ces familles, proches aidants, voisins, amis d'aînés qui « veillent au grain », guettent, gardent et protègent! Votre présence et votre bientraitance sont essentielles pour soutenir nos aînés, les entourer tout en les consultant, en les respectant et en les plaçant au cœur des décisions qui concernent leur propre vie. Merci de les aider à se tenir loin de la maltraitance!*



## OUTIL DE VIGILANCE CONTRE LA MALTRAITANCE

En cette période de pandémie, il importe de demeurer vigilant quant aux risques accrus de maltraitance envers les aînés. L'outil annexé (**ANNEXE 1**) se veut une proposition de questions à poser pour aider le repérage de possibles situations de maltraitance en lien avec certains facteurs de risque pouvant être plus présents.

## 15 juin - Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées

Chaque année, cette journée est une excellente opportunité pour contrer la maltraitance, pour lutter contre l'intimidation entre les générations et les aînés eux-mêmes et bien évidemment faire la promotion de la bientraitance. À l'occasion de la *Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées*, vous êtes invités à témoigner votre soutien en portant **un vêtement ou un accessoire mauve**, couleur officielle de cette campagne.



### La maltraitance envers les personnes âgées peut exister dans tous les milieux.

Souvent gardée sous le silence, l'ampleur du phénomène demeure difficile à mesurer. Au Canada, on estime que 4 à 7 % des personnes âgées seraient victimes de maltraitance.

### Qu'est-ce que la maltraitance?

« Il y a maltraitance quand un geste singulier ou répétitif, ou une absence d'action appropriée se produit dans une relation où il devrait y avoir de la confiance, et que cela cause du tort ou de la détresse chez une personne âgée ». Il s'agit d'un phénomène social complexe et multidimensionnel pouvant se manifester sous différentes formes : physique, psychologique ou émotionnelle, sexuelle, matérielle ou financier et violation des droits.

### Comment pouvons-nous contrer la maltraitance envers les aînés?

Nous connaissons tous dans notre entourage une personne âgée. Alors, posez un geste de bientraitance à son égard. Téléphonez-lui. Rendez-lui visite si possible. Appréciez le moment partagé, les aînés étant une richesse à valoriser. Contribuez à sa bientraitance, à l'amélioration de sa qualité de vie et surtout rappelez-vous l'importance de répéter ces gestes tout au cours de l'année. Soyez ainsi partie prenante de ce mouvement rassembleur visant à lutter contre cette problématique sociale lourde de conséquences.

### Dénoncer la maltraitance

Il peut être difficile pour une personne âgée de dénoncer la maltraitance qu'elle subit. Si vous croyez être victime de maltraitance ou que vous êtes témoin d'une telle situation, brisez le silence et faites-vous aider pour que la situation cesse. Des professionnels spécialisés en maltraitance sont disponibles pour offrir de l'écoute, du soutien, de l'information.

La Ligne est un service sans frais, anonyme, confidentiel et bilingue (anglais et français; service d'interprète possible pour d'autres langues).

**Entre 8 h et 20 h, 7 jours par semaine :**  
**1 888 489-ABUS (2287)**  
[www.aideabusaines.ca](http://www.aideabusaines.ca)  
[ligneaideabusaines@ssss.gouv.qc.ca](mailto:ligneaideabusaines@ssss.gouv.qc.ca)

Source : CISSS de la Montérégie-Ouest avec adaptation



Après plusieurs semaines à lutter contre la pandémie, le Mouvement Santé mentale Québec propose aux Québécois.e.s de faire une pause et de se demander comment je me sens aujourd'hui. Puisqu'on estime que 90 % de notre temps d'éveil est consacré à ressentir des émotions, le Mouvement propose l'une des 7 astuces pour muscler sa santé mentale : Ressentir.

## Que permet l'astuce Ressentir?

RESSENTIR, c'est recevoir un message à travers nos émotions. Celles-ci jouent un rôle important dans nos vies, car elles ont pour fonction de nous envoyer un signal pour nous renseigner sur nos besoins. En étant à leur écoute, on s'ouvre pour les accueillir, les reconnaître et vivre avec elles. RESSENTIR, c'est prendre conscience que les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises, elles sont utiles.



5935, rue Saint-Georges, bureau 110  
Lévis (QC) G6V 4K8  
418 835-5920  
Courriel : [info@santementaleca.com](mailto:info@santementaleca.com)  
Site Web : <https://santementaleca.com/>  
Organisme de charité # 893125955RR0001

**Les Tables locales et les organismes membres sont invités à nous faire connaître leurs activités. Ces activités doivent être offertes à la population en général ou à plusieurs organismes. Il s'agit simplement d'en informer la Table.**

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS

MOMENT ET LIEU	INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT	ORGANISME OU PERSONNE RESPONSABLE
15 juin 2020	<b>JOURNÉE MONDIALE DE LUTTE À LA MALTRAITANCE ENVERS LES PERSONNES ÂÎNÉES - PORTEZ DU MAUVE</b>	

Production : Maurice Grégoire; correction et diffusion : Martine Lessard.



Table de concertation des aînés  
de Chaudière-Appalaches  
5501, rue Saint-Georges  
Lévis (Québec) G6V 4M7

Téléphone : 418 833-5678, poste 105  
sans frais : 1 877 533-5678  
[tableainesca12@gmail.com](mailto:tableainesca12@gmail.com)  
[www.tabledesainesca.wordpress.com](http://www.tabledesainesca.wordpress.com)



# Coronavirus COVID-19

Facteurs de risque	Exemples de questions à poser pour repérer des indices menant à de potentielles situations de maltraitance
-Vivre seul	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Est-ce que des gens de votre entourage vous ont demandé de les dépanner?</li> <li>- Avez-vous dû accueillir de façon temporaire une personne chez vous?</li> <li>- Est-ce que des gens vous ont appelé pour vous solliciter pour avoir de l'argent comme par exemple des compagnies que vous ne connaissiez pas?</li> <li>- Avez-vous reçu des courriels, appels (ou texto) de gens qui vous demandaient de l'aide ou vous ont dit qu'ils vous faisait un remboursement d'argent et vous demandaient vos informations personnelles?</li> </ul>
-Faible revenu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comment vous débrouillez-vous pour vos besoins de base (manger, vous habiller, etc.)?</li> <li>- Est-ce que des gens qui vous rendaient services sont dans l'incapacité de le faire considérant la situation actuelle?</li> <li>- Pouvez-vous me décrire comment vous vous occupez de votre alimentation?</li> </ul>
-Problème de santé mentale d'un proche	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Êtes-vous inquiet pour un proche (votre fils, votre fille, etc.)?</li> <li>- Avez-vous un proche qui a perdu son travail ou est en arrêt temporaire dans le contexte actuel?</li> <li>- Comment fait-il pour se débrouiller financièrement?</li> </ul>
-Problème de dépendance d'un proche	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Êtes-vous inquiet pour votre proche?</li> <li>- Avez-vous remarqué des changements chez lui ou elle?</li> <li>- Malgré les consignes d'isolement est-ce que des gens vont vous voir pour vous demander des choses?</li> </ul>
-La personne maltraitante présente une dépendance envers la personne maltraitée (Financière, émotionnelle, relationnelle) -Cohabitation avec la personne maltraitante -Tension dans la relation d'aide	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pouvez-vous me décrire comment ça va à la maison?</li> <li>- Est-ce qu'il y a des choses qui vous tracasse?</li> <li>- Qu'est-ce qui vous tracasse?</li> <li>- Comment vous sentez-vous par rapport aux comportements de votre fils ou de votre fille?</li> </ul>
Autant pour les aînés, la population que pour du soutien destiné aux professionnels : <b>Ligne Aide Abus Aînés : 1 (888) 489-2287</b>	

**\*\* Ceci ne constitue pas une liste exhaustive de facteurs de risque ou de questions possibles. Consultez également : « Aide-mémoire : facteurs de risque et de protection concernant la maltraitance envers les personnes aînées, 2019 » pour une liste plus complète.**

Sources : Aide-mémoire : facteurs de risque et de protection concernant la maltraitance envers les personnes aînées, Pratique de pointe pour contrer la maltraitance envers les personnes aînées au CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal; Chaire de recherche sur la maltraitance envers les personnes aînées; Secrétariat aux aînés, Ministère de la santé et des services sociaux, Gouvernement du Québec, 2019. Guide de référence pour contrer la maltraitance envers les aînés, 2016

Proposé par Julie Forgues, coordonnatrice régionale spécialisée en matière de lutte contre la maltraitance envers les aînés | Chaudière-Appalaches, avril 2020