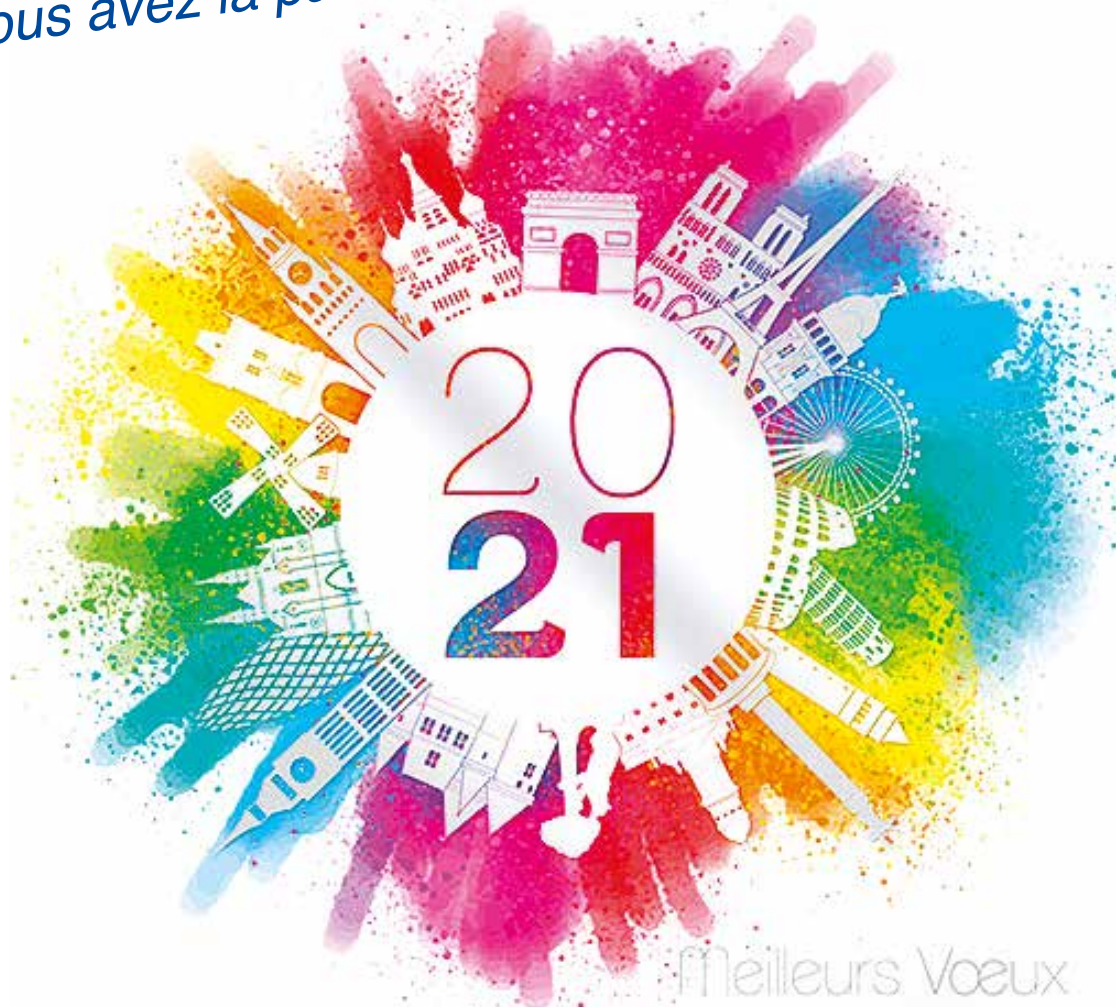


Numéro spécial
Témoignages
« vous avez la parole »



Meilleurs Vœux
HAPPY NEW YEAR | FELIZ AÑO NUEVO | FROHES NEUES JAHR | FELIZ ANNO NUOVO
新年快乐 | GELUKKIG NIEUWJAAR | FELICE ANNO NUOVO | С НОВЫМ ГОДОМ

Bulletin

du CDCA du Cher

N° 2
Janvier 2021

Le Président
du Conseil Départemental
de la Citoyenneté et de
l'Autonomie et l'ensemble de
ses membres
vous présentent leurs
meilleurs vœux pour **2021**

Éditorial

Il faut se rendre à l'évidence... le contexte actuel n'est pas des plus propices pour présenter ses vœux, surtout aux personnes âgées ou fragilisées.

L'année 2020 a été bien sombre, compliquée à l'infini par cette pandémie brutale de mars dernier, et sa réplique en novembre, qui ont particulièrement décimé les pensionnaires des EHPAD et affecté le moral d'un bon nombre d'entre vous.

Malgré tout, je souhaite placer l'année qui vient sous le signe de l'Espoir, ce rayon de soleil à l'horizon naissant, qui permet de reprendre confiance pour relever les défis économiques, sociaux et psychologiques qui nous attendent en 2021.

La reprise économique ne se décrète pas ; elle sera la résultante des efforts que nous serons inexorablement amenés à fournir de manière collective.

Sur le plan sanitaire et social, le Conseil départemental sera solidaire de vos difficultés et prêt à vous accompagner dans vos besoins, au quotidien.

Soyez assurés du soutien de tous nos travailleurs sociaux qui œuvrent à solutionner les situations délicates. Personne ne doit être oublié ; nous y veillerons et n'hésitez pas à nous faire remonter les situations délicates ou non résolues « Vivre sans espoir serait cesser de vivre »...

Cette seule raison me fait espérer pour vous, une année 2021 plus radieuse.

Gageons qu'aux premiers jours du printemps 2021, nous pourrions toutes et tous retrouver nos libertés d'aller et venir, de nouveau serrer nos proches dans nos bras, redécouvrir des visages familiers, cachés aujourd'hui sous des masques impersonnels, et nourrir l'espoir d'un vaccin accessible à tous.



crédit@CD18

En cette année 2021, vous pourrez toujours compter sur l'action du Conseil départemental du Cher, sur le professionnalisme de ses 1800 agents qui au quotidien, œuvrent pour un service public départemental de tous les âges de la vie.

Soyons forts, restons unis face à l'adversité et nous gagnerons !

Michel Autissier

Président

Conseil départemental du Cher

Sommaire

P 2	Éditorial
P 3	Mot des Vice-présidentes
P 4 / 5	Zoom sur témoignages de personnes âgées à domicile
P 6 / 7 / 8	Zoom sur témoignages de personnes en situation de handicap
P 9 / 10	Rencontre avec... des personnes qui ont eu la COVID
P 11	Ressentis et espoirs
P 12	Agenda et Information

Le Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie (CDCA) qui regroupe deux instances, le Comité Départemental des Retraités et Personnes Agées (CODERPA) et le Conseil Départemental Consultatif des Personnes Handicapées (CDCPH) fonctionne depuis le 6 avril 2018.

Il a pour mission essentielle de permettre la participation citoyenne des personnes âgées et en situation de handicap à l'élaboration des politiques départementales qui les concernent.

Mot des Vice-présidentes

Cette année 2020, se termine bientôt. Elle nous laisse beaucoup de regrets, d'inquiétudes et de questionnements sur la gestion de la COVID 19 : confinement, déconfinement, reconfinement... Nous avons tous été touchés dans notre vie quotidienne et les personnes fragiles que nous suivons l'ont été davantage. Il nous a paru indispensable de recueillir leurs témoignages qui feront certainement écho chez nombre de nos lecteurs. Nous espérons au plus vite, tourner la page de cette crise sanitaire, pour enfin vivre !

Marinette Audry,
Vice-présidente de la Formation
Personnes Handicapées

Marie-Odette Ture,
Vice-présidente de la
Formation Personnes Âgées



Zoom sur

Les témoignages de personnes âgées à domicile

« Vous avez la parole »

Pendant le confinement les autorités sanitaires ont ciblé les personnes hospitalisées, celles dans les EHPAD. Peu de place a été consacrée aux personnes âgées restées isolées à domicile. Notre objectif est de leur donner la parole, de vous donner la parole, de la transcrire et de la publier dans notre bulletin.

Témoignage N° 1

C. 96 ans et M. 92 ans.

« Dimanche de Pâques, confinés, seuls, mais c'était sans compter sur notre chère voisine qui nous a offert l'apéritif au-dessus de la clôture et a envoyé les photos à nos enfants pour les rassurer. Sans sa présence journalière, on serait mort ».



Témoignage N° 2

Rencontre avec M. Présidente d'un club Générations Mouvement.

« Je suis très mal depuis le déconfinement. Pendant le confinement tout le monde était au même niveau, avait les mêmes consignes sanitaires. C'était plus rassurant malgré ce que l'on entendait de ce qui se

passait dans les hôpitaux. J'appelais les adhérents. Ce confinement, avec une maison et un jardin était très supportable. Nous avions conscience de notre situation privilégiée.

Depuis le déconfinement, pour l'association je n'ai plus envie d'appeler les adhérents car ils deviennent de plus en plus agressifs depuis la fin de l'état d'urgence. Ils disent s'ennuyer. Les consignes de la mairie sont sans cesse en contradiction et le plan sanitaire à mettre en œuvre est trop lourd !!!! Et même si on le met en place les adhérents déclarent qu'ils ne viendront pas, ils ont trop peur !!! Je me sens seule, sans appui de mon conseil d'administration, je suis en détresse...

Les journalistes ont très peu parlé des associations. J'étais en déconfiture d'autant plus que le contexte familial n'est pas des plus reluisants. Nous ne voyons plus la famille. Cela fait un an que je n'ai pas vu ma petite fille E....Je l'ai vue à 10 jours puis plus rien. Ce n'est pas rassurant, pas reconfortant.

Mon mari est en pleine déprime. Il a peur « on va l'attraper, je ne vais plus voir mes petits-enfants » même si on les voit par Skype mais c'est le manque de contact physique.

Avec mes soucis de santé, je suis inquiète. Je dois avoir un vaccin mais je ne peux avoir de RV ; c'est trop compliqué.

Avant le confinement, l'endocrinologue m'a déclaré : « vous êtes obèse, diabétique stade 2, vous avez des problèmes de thyroïde, vous êtes en rémission de cancer de moins de 5 ans, si vous attrapez le COVID, direction le cimetière » ; je ne savais plus où j'en étais !!!!Une chance que je peux appeler la fédération pour parler et être écoutée.

Par contre, j'ai la possibilité d'organiser un spectacle financé par la conférence des financeurs mais est ce que les adhérents vont se déplacer ? et compte tenu du contexte sanitaire est ce qu'il ne sera pas annulé. Je n'ai plus envie de rien ; je suis perdue... Mais on ne doit pas se plaindre, nous sommes en zone rurale ! ».

Témoignage N° 3

L. 95 ans, vit en Résidence Autonomie depuis 5 ans.

« J'ai très mal vécu le confinement car je me sentais prisonnière entre les murs de mon appartement même si chaque jour nous étions « lâchés » dans les couloirs ou dans le jardin. Le manque de contacts humains en dehors du personnel m'était devenu insupportable même si celui-ci mettait tout en œuvre pour nous être agréable.

Ne plus communiquer directement avec ma famille me rendait également triste et ne voir ma fille qu'à travers un écran ne me satisfaisait pas. Nous n'avions plus de vie sociale et les journées étaient interminables. J'avais hâte qu'elles se terminent même si je savais que le lendemain serait identique !!

Les mesures de précautions sont indispensables et il faut bien les respecter. Nous savons que nous sommes à risque mais à 95 ans, si ça dure longtemps, je ne vois plus l'intérêt de vivre !! ».

Témoignage N° 4

Témoignage E. 98 ans, vit en EHPAD depuis 4 ans.

« Le confinement était épouvantable : j'étais enfermée dans ma petite chambre sans avoir le droit d'en sortir et j'étouffais ! Je ne voyais que le personnel qui était très gentil mais son temps était compté. Je le sentais préoccupé par la situation et encombré par toutes les règles sanitaires. Ma tête était encore plus vide que d'habitude, je n'avais plus la notion des jours, je dormais de plus en plus. Plus de visites : c'était pire que la prison car les prisonniers ont des moments de vie collective.

C'était une véritable mort sociale !! ».

Témoignage N° 5

S. 100 ans vit à domicile.

« Pour moi le confinement n'a pas été trop difficile car ma fille continuait de venir tous les jours et les auxiliaires de vie sociale passaient matin et soir.

Ce qui m'a le plus manqué ce sont mes arrière petits enfants et petits enfants : je ne les voyais plus « en vrai » et les voir à travers un écran ne me suffisait pas.

Je n'imaginai pas vivre une telle aventure avant de mourir : j'ai vécu la dernière guerre mais l'ennemi était visible ; là il est embusqué et sournois,

Je m'estime privilégiée car je suis entourée mais je pense à ceux qui sont complètement isolés : quelle tristesse !

Les auxiliaires de vie sociale sont formidables et très courageuses de travailler dans des conditions souvent difficiles : elles ne sont pas suffisamment mises en valeur »



Zoom sur

Les témoignages de personnes en situation de handicap

« Vous avez la parole »

Lors du confinement du 16 mars les personnes en situation de handicap ont vécu différemment, en fonction des soutiens dont ils ont pu bénéficier. Les membres du bureau Personnes Handicapées du CDCA ont à cœur d'être à leur écoute. Pour cela nous les avons invitées à nous faire partager leur ressenti de cette période exceptionnelle. Vous trouverez ici les témoignages de personnes atteintes de handicaps différents (sensoriel, moteur, psychique et mental).

Témoignage N° 1

« J'ai 62 ans, je suis sourd. J'ai été confiné chez moi avec ma femme également sourde.

Nous n'avons pas eu besoin d'aide car nous sommes indépendants et mobiles. Nous avons bien accepté les gestes barrières, il y a juste les masques qui nous ont posé quelques problèmes. Par exemple, quand on nous parle nous disons que nous sommes sourds, les uns enlèvent spontanément le masque, les autres rechignent, ce que nous respectons, mais alors nous leur demandons d'écrire, la moitié d'entre eux refusent et l'autre moitié signe, ce qui est formidable.

Au déconfinement, nous avons joué la prudence en ne nous précipitant pas, et petit à petit nous sortons volontiers ; sauf quand il y a trop de monde (nous mettons le masque).

Personne dans notre entourage n'a été touché, ni nos amis ».

Témoignage N° 2

« Mon fils, F. Trisomique 21, âgé de 52 ans, a été confiné pendant 2 mois, au Foyer d'Accueil Médicalisé (FAM) - ANAIS d'Aubigny-sur-Nère où il réside.

Habituellement, il vient en week-end à la maison toutes les 2 semaines.

Le Foyer a été divisé en petites unités pour une gestion plus facile.

Les communications téléphoniques, par visio conférence, ont été mises en place très rapidement. Cette possibilité a été d'un grand bienfait, même si les problèmes de langage sont difficiles avec F., mais on pouvait se voir. Nous avons 3 rencontres par semaine (avec ses 2 frères, et leurs familles, et moi-même) Ces rendez-vous étaient très attendus. L'équipe du F A M était très à l'écoute du résident et de sa famille.

Cela a été un immense plaisir de pouvoir se revoir physiquement même avec tous les gestes barrières (bien acceptés et ancrés pour F.) contraignants mais



indispensables ».

Témoignage N° 3

Lilou, 7 ans, handicapée moteur, vit en fauteuil roulant chez sa maman en appartement ou chez son papa dans sa maison. Les interventions des auxiliaires de vie pour soulager les aidants familiaux, les nombreuses séances de rééducation complètement abandonnées pendant le confinement, l'interaction avec la société lui ont manqué.

Avec le déconfinement, elle a été heureuse de retrouver une routine rassurante même si les adultes ont tous des masques au centre qu'elle fréquente.

Les gestes barrières ont été assez facilement acceptés et adoptés mais elle ne porte pas de masque car elle est trop petite.

Témoignage N° 4

Recueil de l'Association Valentin Haüy (AVH)

« Ses bénéficiaires sont âgés en majorité de 60 ans et plus, ils sont malvoyants ou non-voyants, ils habitent principalement en appartement (avec des aides). Ils vivent souvent seuls, très peu en couple. Les personnes vivant seules ont souffert de l'isolement, étaient plus dépressives, n'avaient plus de vie sociale, ne pouvaient plus venir à l'Association où elles se retrouvent lors des mercredis récréatifs. Certaines personnes préféraient l'aide de la famille pour les actes essentiels au quotidien (courses) plutôt que les aides à domicile des différents organismes. Elles ne voulaient plus recevoir par peur du Covid.

Au niveau de l'Association AVH, un élan de solidarité s'est effectué entre les bénévoles et les bénéficiaires par téléphone. Ce contact a permis de répondre au mieux aux difficultés et de soutenir les personnes ayant des problèmes de santé graves et/ou hospitalisées ».

Témoignage N° 5

« Je m'appelle V., j'ai 33 ans et je réside à La Châtaigneraie depuis mars 2009. Je suis autiste et je travaille à l'auberge de l'Établissement.

Suite à la crise sanitaire, en accord avec l'établissement et mes parents, il a été décidé que je resterais chez eux à compter du 16 mars 2020 et ce jusqu'à reprise.

J'ai bien compris qu'il fallait faire très attention pendant cette période et éviter les regroupements de personnes lors des sorties. J'ai pu profiter des sorties autorisées avec mes parents et faire des jeux, écouter mes CD, regarder mes DVD et la télévision.

Rapidement La Châtaigneraie a mis en place deux sorties d'1h30 par semaine avec des professionnels, puis ensuite une matinée en atelier sur l'établissement.

Avant la reprise le 4 mai je suis allé trois jours complets à La Châtaigneraie. Ainsi mes parents ont pu souffler et moi j'étais heureux de retrouver mes copains, les professionnels et mon lieu de résidence. J'ai appris à utiliser le masque, le gel hydro alcoolique et à respecter la distanciation

sociale. Je devais prendre ma température matin et soir.

J'ai repris mes activités et mon travail à l'auberge en respectant les gestes barrières ».

Témoignage N° 6

Témoignage sur le vécu d'H. pendant le confinement.



« H., jeune femme autiste de 30 ans, vit en Foyer d'Accueil Médicalisé spécialisé depuis plus de 10 ans. Ne pouvant témoigner directement ce sont ses parents qui nous font part de ses observations. Normalement H. revient le week-end en famille tous les 15 jours. Elle aime être à l'extérieur et surtout retrouver ses 2 ânes. Au déclenchement du confinement, nous avons été sollicités pour « prolonger » le week-end de retour en famille de quelques semaines, sans que cela soit une obligation. Nous avons accepté de limiter les contacts et de respecter la distanciation physique. (...)

Très rapidement, son établissement a proposé l'intervention à domicile d'animateurs sportifs. Pendant environ 2h, 1 jour sur 2, H. était accompagnée par un(e) salarié(e) de l'établissement pour des promenades en forêt ou en ville. H. était très contente et attendait leur arrivée au portail avec impatience. Elle a ainsi pu garder un lien avec sa vie dans l'établissement. La psychologue prenait des nouvelles par téléphone environ 2 fois par semaine. Nous avons vraiment apprécié cette organisation qui a permis le bon déroulement (sans crise) et soulagé ses parents. Mais il ne lui est pas facile de respecter les gestes barrières ».

Témoignage N° 7

Témoignage de Ch.

« Je suis adhérent du Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) OXYGENE de Bourges. Moi, le confinement, je l'ai vécu très mal, le GEM a été fermé. Je n'ai pas vu mes amies et animatrice; je suis resté chez moi pendant le confinement. Je sortais une fois par semaine pour faire mes courses avec une dérogation. Le port du masque était obligatoire sinon on avait une amende de 135 euros !

Avec les masques et le gel c'était très cher ! Heureusement la mairie de Bourges s'est efforcée de nous fournir des masques gratuits.

J'ai 54 ans, et je pense que ma vie est plus importante que tout au monde. Le virus est là, on vit avec et il manque des vaccins, je voudrais que la France redevienne normale et que le GEM puisse rouvrir ».

Témoignage N° 8

Témoignage de J-P.

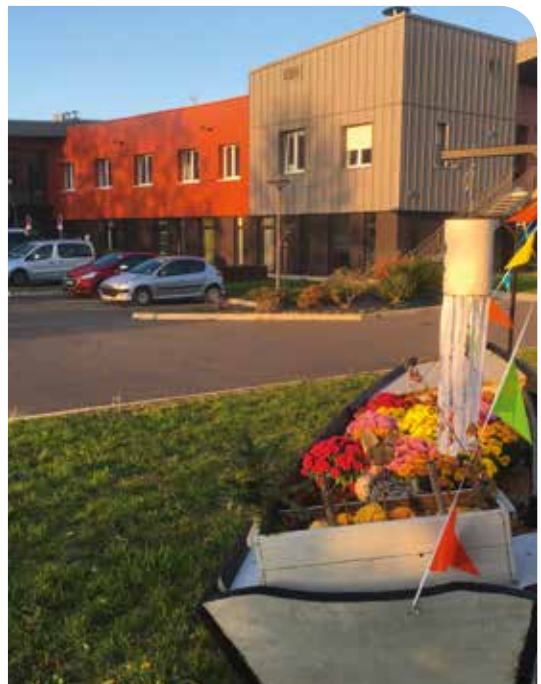
« J'ai 64 ans, retraité depuis 2 ans, je suis suivi par le Centre Médico Psychologique de La Chancellerie depuis très longtemps. Je vis seul dans mon appartement et je me gère tout seul. Mon handicap et ma maladie psychique, pendant le confinement ont été mis à rude épreuve. J'ai vécu cette période pas trop mal, mais je me suis senti isolé. Je me suis adapté : à sortir le matin et l'après-midi selon le protocole avec l'attestation à écrire, les gestes barrières, le port du masque, le gel, la distanciation sociale. Heureusement, mon téléphone m'a été très utile : j'appelais très souvent mes amis et mes proches pour rompre la solitude ».

Conclusion

La crise sanitaire et les moments sans précédent qu'elle a induits, ont bousculé nos vies et nous rappellent que la santé est fragile et précieuse pour tous. La gestion de cette crise a déstabilisé tout le monde et les personnes en situation de handicap, en premier.

Néanmoins nos objectifs sont renouvelés :

- **placer l'intérêt des personnes handicapées au cœur de notre action.**
- **favoriser leur épanouissement par une attention vigilante.**
- **contribuer avec et pour eux, à la construction d'une société plus solidaire.**



Rencontre avec

Des personnes qui ont eu la COVID

Témoignage N° 1

A. 70 ans.

« Ça a commencé le week-end du 24 mars 2020. J'ai eu une migraine, comme des coups de marteau sur la tête: BOUM ! BOUM ! BOUM ! BOUM !

Un début de grippe, à peine 38°C. Le mardi je suis parti au centre médical, le médecin m'a prescrit des antibiotiques et du paracétamol. Je commençais à avoir des douleurs à la poitrine avec les antibiotiques puis je suis allé 4 à 5 fois à la selle ! Comme une bonne gastro toute la journée.

Le mercredi : La fièvre est montée à 39°C pas d'appétit, je n'ai rien mangé.

Le samedi : 82 de saturation d'oxygène au lieu de 105, j'avais les mains bleues, je tremblais comme une feuille et j'avais toujours froid, même avec deux couvertures ! Par contre, j'ai perdu 9 kg en 10 jours.

Du 27 mars au 4 avril je n'ai mangé que du bouillon et de l'eau rien ne passait ; je n'avais pas de goût.

Je devais passer un scanner, nous étions 4 dans la salle d'attente de l'hôpital, j'ai passé le scanner après 4 heures d'attente avec 71 de verre dépoli dans les poumons. J'ai commencé à cracher du sang.

Du samedi au jeudi j'étais sous respirateur. En tout trois litres d'oxygène (oxygénation dans le nez) et 4 bouteilles pour la perfusion, puis je suis passé aux médicaments.

Le jeudi : On enlève tout ça le matin, j'ai pris ma douche mais j'étais oppressé et surtout essoufflé ! Je recrachais un peu de sang. La plus grande difficulté c'était



de respirer surtout quand on recommence à marcher avec la perfusion et son fil de 5 mètres de même avec le fil du respirateur. Le vendredi : Pratiquement plus de fièvre, le retrait des perfusions et de l'oxygénation. Le samedi, nouveau scanner pour vérifier les poumons et le dimanche goupillon le matin : première narine ça va mais la deuxième, c'est moins bien.

Je suis rentré après le lundi de Pâques ! Je n'ai pas voulu aller à la clinique. Ils ont donné leur accord et j'ai pu rentrer chez moi sans autorisation de sortie. Je suis resté jusqu'au 11 mai sans sortir, puis après, gentiment j'essaie de reprendre la vie normalement. Par contre, assez vite je suis fatigué et essoufflé.

En août, j'ai fait un scanner des poumons et surprise plus de trace du tout !

J'ai repris le bricolage, mais le vélo pas pour l'instant. J'ai même gardé les fiches repas de l'hôpital. Je touche du bois.

Moi le moral ça a été, mais Madame ça a été autre chose !

De plus ma belle-mère l'a eu une semaine après, à 92 ans et maintenant, ça va pas trop mal, par contre elle est restée en rééducation ».

Témoignage N° 2

F. 62 ans de Vierzon.

« La COVID, je l'ai eue moyennement, c'est-à-dire une migraine et comme une grosse grippe, j'étais endolorie de partout. Une fatigue générale !

C'est passé comme ça ! Ça a duré une bonne semaine... Puis, je me suis occupée de mon mari, lui était HS !

Hospitalisé, **vraiment intense**, 3 fois au centre COVID, le médecin a refusé les 2 premières fois ! La 3^e fois, les mains bleues cette fois avec un autre médecin il est accepté ; J'ai insisté avec 40 degrés de température (remarque du médecin : 48 h plus tard votre mari aurait été mort) et je suis restée à l'extérieur. Je l'ai mal vécu.

Avec les mains bleues, le manque d'oxygène et du mal à respirer, Monsieur est parti tout seul en ambulance : 10 jours à l'hôpital de Bourges, sans aucune affaire personnelle « rien qui vient de l'extérieur ». Je me suis débrouillée avec la standardiste et le point relais pour le téléphone et la TV, j'ai donné mon numéro de carte de crédit et cela s'est fait comme ça. Impeccable, c'était très bien organisé.

Heureusement que je suis sous anti-dépresseur sinon j'aurais craqué, car il fallait tout expliquer aux enfants et à la famille, mais j'ai tenu bon.

Il est sorti le 14 avril et a refusé la convalescence pour un retour au domicile directement mais aucune sortie ! et pendant 1 mois. J'ai fait l'infirmière. On l'a échappé belle ! Maintenant ça va.

Merci à tout l'hôpital de Bourges, le médecin appelait chaque jour. Ils sont tous formidables à l'hôpital de Bourges».

Conclusion

Ces témoignages recueillis à l'issue du premier confinement sont malheureusement toujours d'actualité. Cette situation exceptionnelle a mis en lumière l'extrême solitude dans laquelle vivent un grand nombre de personnes âgées à domicile.

De nombreuses initiatives de solidarité se sont mises en place spontanément afin de tenter de l'atténuer: appels téléphoniques, livraisons de courses etc.

Il est indispensable que celles-ci perdurent au-delà de la crise car l'isolement est un mal qu'il reste en notre pouvoir de combattre. La formation Personnes Agées du CDCA y veillera particulièrement.

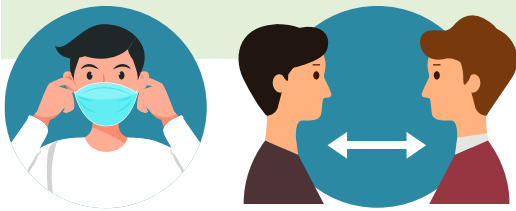


**QUAND
CE SERA FINI
JE VOUDRAIS...**

Partir en vacances, aller à la mer, inviter mes copains, sortir sans masques, manger ensemble, faire la fête, faire des bisous, faire un grand barbecue, aller chez ma mamie, aller en ville...

Guerre - Abandon
Le vide - Solitude - Peur
Ennemi invisible - Mourir - Ennui
Angoisse - En prison - Un jour sans fin
Déprime - Manque - Inquiétude
Envie de rien - Perdue
Ne pas se plaindre
Isolement





N'oublions pas ces gestes



Qui font désormais partie de notre quotidien.

Protégez-nous, Protégez-vous !
Nous sommes tous responsables.
Il n'y a que le respect de ces gestes barrières qui nous permettra de vivre à peu près normalement.

Agenda 2021

- **Forum en juin** : « Le diabète, être acteur de sa prévention et de celle des autres. De la théorie à la pratique »
- **Colloque le 5 octobre** : « Le Sommeil, c'est essentiel ».



Information

- En raison de la pandémie, le Comité d'organisation du **Salon des Seniors** prévu en mars 2021 informe de son **annulation**

Partenaires



Secrétariat du CDCA - Conseil Départemental du Cher

Pyramides du Conseil départemental
7, route de Guerry - 18000 Bourges
Tél. 02 48 55 44 37 - Fax : 02 48 27 31 54
cdca18@departement18.fr

le bulletin est consultable et téléchargeable sur le site internet www.cdca18.com