

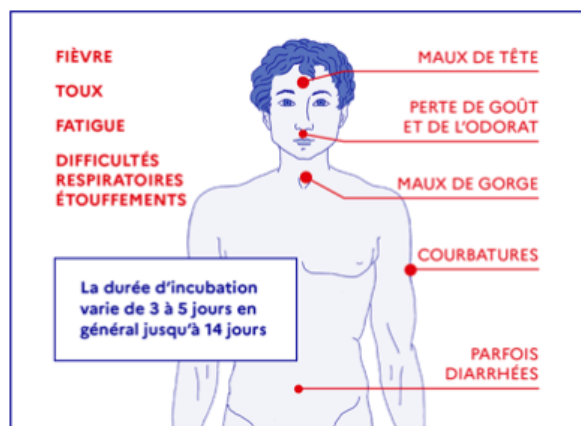
Le présent document rassemble des réponses à quelques-unes des questions que vous pouvez vous poser, en tant que seniors, dans cette période de confinement.

Que vous soyez senior ou pas, vous pouvez faire part de ces informations à vos proches & voisins concernés, voire imprimer ce qui peut l'être (pour les seniors qui n'auraient pas accès à internet).

Voici la liste des questions abordées dans le document :

- Vous présentez des symptômes relatifs au COVID-19 ?
- Vous avez besoin d'avoir recours aux infirmiers ?
- Vous avez besoin d'un soutien psychologique ?
- Vous vous sentez isolé(e) ?
- Vous vivez avec une maladie chronique ?
- Vos consultations chez des spécialistes ou vos examens ont été annulés ?
- Vos aides pour la complémentaire Santé (CSS et ACS) arrivent à échéance ?
- Comment garder une activité physique adaptée à votre âge ?
- Vous aidez un proche vivant avec une maladie neurodégénérative (Alzheimer, Parkinson, sclérose en plaques, ou autre) ?
- Quid du droit de visite dans les EHPAD ?
- Vous avez besoin d'aide pour faire vos courses ?

Vous présentez des symptômes relatifs au COVID-19 ?



Chacune des Maisons de Santé du Fenouillèdes a pris des dispositions particulières pour l'accueil des personnes présentant des symptômes.

Avant de vous y présenter, merci de prendre préalablement contact par téléphone :

- Maison de Santé de Saint-Paul : 04 11 63 00 10 ([plus d'infos](#))
- Maison de Santé de Latour : 04 68 86 79 01 ([plus d'infos](#))

Vous avez besoin d'avoir recours aux infirmiers ?

Les soins infirmiers seront effectués à domicile.

Le coût de déplacement est exceptionnellement pris en charge par la Sécurité Sociale.

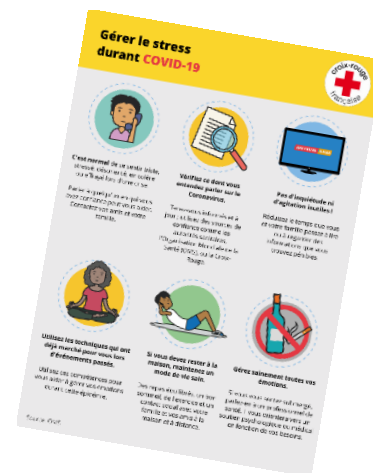
Pour prendre rendez-vous,

- Infirmiers de **Saint-Paul** : 04 68 59 04 92
- Infirmiers de **Latour** :
Lisa Morgan, Christel Mayol, Géraldine Archambaut : 04 68 29 15 58
Joëlle Pous, Patricia Camps, Marie Fabresse : 04 68 29 00 93
- Infirmiers de **Maury** : 04 68 59 10 64

Vous avez besoin d'un soutien psychologique ?

- Face à une situation exceptionnelle, nous pouvons tous avoir des réactions inhabituelles. Par ailleurs, le confinement peut nous mettre face à des situations complexes à gérer.

La Croix-Rouge a créé un poster reprenant quelques conseils pour gérer le stress. Vous pouvez le consulter [ici](#).



- Ceci étant, vous avez peut-être besoin d'en parler à quelqu'un. Vous pouvez pour cela solliciter un soutien psychologique :
 - Sylvie Crabier, psychologue au sein de la Maison de Santé de Saint-Paul : 06 84 07 45 65
 - La ligne d'écoute mise en place par la Croix-Rouge française, joignable 7 jours sur 7, de 10h à 22h en semaine, de 12h à 18h le week-end, au 0 800 858 858
 - Le service Allopsychologuecd66 mise en place par le Conseil départemental des Pyrénées-Orientales de 8h à 12h lundi, mardi, jeudi & vendredi et de 15h à 19h le mercredi : 04 68 85 85 54

Vous vous sentez isolé(e) ?

Tout d'abord, n'hésitez pas à **vous signaler auprès de votre mairie** car des solutions locales existent. Par ailleurs,

- Des lecteurs bénévoles des Pyrénées-Orientales vous proposent des temps d'échange réguliers selon le mode de communication qui vous convient le mieux (téléphone, outils de visioconférence, etc.).

C'est l'occasion de **s'évader par la lecture**.

Vous choisissez le texte avec le/la bénévole et vous convenez de la durée & fréquence de vos échanges.

Pour plus d'infos, contactez Laurette Dufranne (association La Douce Heure) au 06 30 79 48 02.

- **Pour les retraités du monde agricole**, il existe une plateforme téléphonique propre à la MSA. Ce dispositif permet de dialoguer de façon confidentielle avec un professionnel.



Vous vivez avec une maladie chronique ?

Il est très **important** que vous restiez en lien avec votre médecin traitant et **que vous continuiez votre suivi**.

Si le fait de vous rendre dans votre Maison de Santé vous inquiète,

- Faîtes en part à votre médecin
- Nous vous rappelons que des procédures spécifiques d'accueil à part ont été mises en place pour les personnes présentant des symptômes COVID

à noter les reconnaissances d'affection de longue durée (ALD) sont prolongées pour une durée de 6 mois à partir de la date de fin d'exonération. Ainsi, si l'ALD arrivait à échéance au 1^{er} avril, elle est automatiquement prolongée jusqu'au 1^{er} octobre.

Vos consultations chez des spécialistes ou vos examens ont été annulés ?

De nombreux examens et consultations spécialisées ont été annulés lors de l'entrée en confinement.

Ne restez pas seul avec les questions que cela vous pose.

N'hésitez pas à contacter votre médecin traitant pour faire le point avec lui.

Vos aides pour la complémentaire Santé (CSS et ACS) arrivent à échéance ?

Si votre droit à la **Complémentaire Santé Solidaire (CSS)** se termine avant le 31 juillet 2020, il sera prolongé automatiquement de 3 mois à partir de la date de fin et les dépenses de santé seront couvertes de la même manière pour 3 mois de plus.

Si vous payiez une participation financière pour bénéficier de la Complémentaire Santé Solidaire, vous continuez à la régler durant cette période selon les mêmes conditions. Vous recevrez une nouvelle attestation de droit pour ces 3 mois complémentaires.

Si vous bénéficiez de l'**Aide à la Complémentaire Santé (ACS)** et que votre contrat, en cours au 12 mars, arrive à échéance d'ici le 31 juillet 2020, l'organisme complémentaire prolongera le contrat jusqu'au 31 juillet 2020, selon les mêmes conditions tarifaires.

Si vous ne souhaitez pas bénéficier de cette prolongation, vous devez contacter votre organisme complémentaire.

Comment garder une activité physique adaptée à votre âge ?

La première des activités physiques, c'est celle que vous faîtes sans vous en rendre compte : entretenir votre logement (et votre jardin pour ceux qui en ont un), monter et descendre les escaliers, etc.

Vous pouvez également prêter attention à **alterner les moments statiques (assis ou allongé), et les moments d'activité**. Le ministère des Sports conseille à ce sujet de faire quelques minutes d'activité ou étirement toutes les deux heures passées assis ou allongé.

Pour cela, vous pouvez tout simplement marcher dans votre logement (même sur place devant la télé) ou prendre appui sur un meuble à bonne hauteur pour faire des étirements.

Enfin, pour aller plus loin, plusieurs pistes s'offrent à vous...

FICHES A IMPRIMER



- Arnaud - que certains seniors de Latour connaissent - et ses collègues du Comité Départemental du Sport en Milieu Rural 66, ont mis en ligne des **documents que vous pouvez télécharger et imprimer (pour vous et vos proches)** sur le site : <http://www.cdsmr66.org/du-sport-malgre-le-confinement/>
Il s'agit de séries d'exercices adaptés aux seniors à réaliser avec des objets que vous avez chez vous.
- Le groupe associatif Siel Bleu propose des fiches en ligne de « niveau doux » (cliquez [ici](#))

VIDEOS EN LIGNE

Plusieurs sites proposent des **vidéos d'activités adaptées aux seniors**, parmi lesquels :

- La Fédération Française Retraite Sportive : <https://www.ffrs-retraite-sportive.org/>
- La Fédération de la Gymnastique Volontaire : <https://www.sport-sante.fr/fr/adherents/seances-sport-sante-chez-soi/actus/22831-silver.html>

APPLICATIONS

Vous pouvez télécharger des applications sur votre téléphone mobile, par exemple Kiplin.

Vous aidez un proche vivant avec une maladie neurodégénérative (Alzheimer, Parkinson, sclérose en plaques, ou autre) ?



Allô,
J'aide un proche

▶ 0806 806 830



Écoute et soutien
de 18h00 à 22h00, 7j/7
(prix d'un appel local)

Entretiens gratuits
et anonymes avec
des psychologues



Si vous vous posez des questions,
Si vous avez besoin de conseils ou de répit,
Si vous observez des changements de comportement chez la
personne que vous aidez,

Vous pouvez joindre la plateforme d'écoute du pôle Maladies
Neurodégénératives de l'Occitanie



Vous trouverez également des réponses à
vos questions sur le site de l'UNAF, l'Union
Nationale des Associations Familiales –

<https://www.unaf.fr/spip.php?article26057>



Quid du droit de visite dans les EHPAD ?

Le Premier ministre et le ministre de la Santé ont annoncé que, à partir du lundi 20 avril, le droit de visite en EHPAD serait remis en place selon des conditions strictes :

- Visite à la demande du résident
- Maximum deux personnes de la famille ayant signé une charte de responsabilité
- Respect des mesures barrières, dont l'absence de contact physique
- Capacité pour l'établissement de garantir des conditions matérielles permettant de protéger les résidents, les visiteurs et le personnel

Certains points doivent encore être clarifiés.

Dans tous les cas, il est nécessaire de contacter l'EHPAD qui, si la visite est possible, fixera les conditions à respecter (dont l'heure de la visite).

Vous avez besoin d'aide pour faire vos courses ?

- L'AGIRC-ARRCO propose aux **assurés de plus de 70 ans** l'intervention d'une association d'aide à domicile pour effectuer leurs courses. Pour cela, vous pouvez contacter le numéro suivant :



0 971 090 971

Service gratuit
+ prix appel

Ce service est gratuit, le bénéficiaire ne réglant que le prix de ses courses. Il peut être utilisé jusqu'à 5 h par semaine et sera reconductible pendant toute la durée de la crise sanitaire.

- La Croix-Rouge française propose de vous livrer des produits de première nécessité (denrées alimentaires, produits d'hygiène & d'entretien, et médicaments).

Pour cela, une ligne d'écoute est disponible 7 jours sur 7, de 8h à 20h, au prix d'un appel local :



croix-rouge chez vous
écoute & livraison solidaire
09 70 28 30 00