

mon-materiel-
medical-en-
pharmacie.fr

VOTRE
PHARMACIEN
VOUS CONSEILLE

LE MAG

ACCOMPAGNER MA SANTÉ À DOMICILE

P.9

**UNE SALLE DE BAINS BIEN
ÉQUIPÉE POUR SE DOUCHER
EN TOUTE SÉRÉNITÉ**

P.16

PROTECTION RAPPROCHÉE

DOSSIER

AVEC VOTRE PHARMACIEN
**VOUS ÊTES
SUIVI !**

P.11

OFFERT PAR VOTRE PHARMACIEN

P. 3 À LA UNE

- 3_ Se faire une petite place au soleil
- 4_ Testez et à vous de juger ! Les cannes « Intrépides »
- 5_ En bref : Prendre soin de ses pieds
- 6_ C'est pour demain : un site internet pour le bénévolat
- 7_ Avec l'âge, on voyage
- 8_ Le chiffre : 10 000 pas par jour...



LA SÉLECTION

Une salle de bains bien équipée pour se doucher en toute sérénité

P. 10 ? QUESTIONS/ RÉPONSES



LE DOSSIER

Avec votre pharmacien, vous êtes suivi !



MODE D'EMPLOI

Protection rapprochée

P. 17

C'EST DE SAISON

- 17_ Dopez votre mémoire
- 18_ Cet été, voyagez malin !



SE FAIRE UNE PETITE PLACE AU SOLEIL

SANTÉ

LA VITAMINE D EN LUMIÈRE

Obtenu par la synthèse des rayons UVB dans la peau, la vitamine D présente de nombreuses vertus, notamment avec l'âge :

- Elle aide à renforcer les os et les dents en favorisant l'absorption du calcium et du phosphore.
- Elle aide à prévenir les maladies infectieuses et chroniques, certains cancers (sein, ovaire, prostate, côlon...), ainsi que la dépression.
- Selon de récentes études, elle aiderait même à augmenter sa masse musculaire, et donc à prévenir également les chutes.

BON À SAVOIR

La vitamine D est aussi présente dans les poissons gras, coquillages ou compléments alimentaires spécifiques. Demandez conseil à votre pharmacien.

Parce qu'il nous aide à fabriquer de la vitamine D, essentielle à notre santé, le soleil fait partie de nos alliés. À condition, bien sûr, de ne pas en abuser.

10

À 20 MINUTES

C'EST, CHAQUE JOUR,
LA DURÉE D'EXPOSITION
AU SOLEIL SUFFISANTE
POUR GARDER LE
MORAL ET LA FORME.

VRAI
FAUX

VRAI OU FAUX

J'AI LA PEAU TROP CLAIRE POUR M'EXPOSER

VRAI et FAUX. L'absence totale d'exposition au soleil génère des carences en vitamine D, responsables de nombreux déséquilibres. Préférez quelques minutes d'exposition seulement, tant que la peau ne rougit pas.

J'ÉVITE LE SOLEIL ENTRE 11h ET 16h

VRAI. De même que le soleil est plus vigoureux sous les tropiques ou en altitude, il est, de manière générale, plus agressif entre 11h et 16h.

AVEC UNE CRÈME, JE SUIS TRANQUILLE

VRAI. À condition de choisir un indice de protection adapté et de renouveler l'application au minimum toutes les deux heures, en cas d'exposition prolongée.

DANS LE NORD, LES RISQUES SONT MOINDRES

FAUX. C'est un piège ! Le vent ou des températures fraîches n'atténuent pas l'intensité du soleil. De même, les ultraviolets passent à travers un ciel couvert.

5 PLAISIRS SIMPLES POUR PROFITER DU BEAU TEMPS





TESTEZ & À VOUS DE JUGER

Les Cannes Intrépides



Avant tout pratique, la canne se soucie aussi de votre look avec la nouvelle gamme « Les Intrépides » et ses 7 modèles personnalisables.

À fleurs pour un style campagne chic, à carreaux pour une allure british, noire pour une élégance intemporelle ou en bois pour les amoureux du naturel... La nouvelle gamme de cannes « Les Intrépides », pliantes ou non, décline des imprimés pour tous les goûts et toutes les envies, de la femme comme de l'homme.

Pour exprimer davantage votre personnalité, choisissez vos accessoires parmi plusieurs coloris d'embouts, de dragonnes et d'accroche-cannes.

**Essayer
c'est
l'adopter !**



Emile, 76 ans

« Je marche à l'aide d'une canne depuis des années. J'aime en changer régulièrement. Pour la prochaine, j'hésite encore entre le modèle Charlie, très original avec son imitation bois qui présente l'avantage de se régler, ou le modèle Camille, avec ses carreaux élégants. Comme leur prix est accessible, je prendrais peut-être les deux. »



Mireille, 54 ans

« J'avais une image très médicale de la canne. Moi qui suis coquette, je m'aperçois qu'elle peut apporter une vraie touche de fantaisie, d'originalité et de lumière à mes tenues. Psychologiquement, je vis mieux le fait d'en avoir une. »

Bon pied, bon œil !

Prendre soin de ses pieds est essentiel pour savourer pleinement le quotidien. Et si nous profitons de la journée nationale de la santé du pied, le jeudi 6 juin, pour leur offrir une consultation gratuite chez un podologue ?

Des solutions existent pour se débarrasser de gênes au niveau des pieds et retrouver le plaisir de marcher.

« Les pathologies plantaires, tels que les cors, les durillons, une mycose ou un hallux valgus, entraînent des répercussions dans tous les domaines : déplacements, pratiques sportives, vie intime... », prévient l'Union française pour la santé du pied (UFSP).

Pour encourager les Français à se soucier davantage de cette partie de leur corps, l'association organise depuis 17 ans une journée nationale du pied avec des consultations gratuites, dans toute la France.

Le 6 juin prochain, les podologues donnent rendez-vous à toutes les personnes souhaitant un diagnostic ou des conseils, sur une centaine de sites (caisses primaires d'assurance maladie, mairies...), dans la quasi-totalité des départements.

D'année en année, grâce aux campagnes de prévention, l'UFSP constate des progrès. « Près d'un Français sur deux consulte un podologue aujourd'hui, contre 30% en 2012. »

Autre motif de satisfaction : alors qu'ils étaient 68% à souffrir des pieds en 2011, ils ne sont plus que 57% aujourd'hui. Cela vaut le coup de franchir le pas !

QUAND CONSULTER UN PODOLOGUE ?



- **En cas de douleurs** liées à la présence de cors ou de durillons, de malformations (hallux valgus), ou encore lorsqu'une mycose apparaît sous un ongle. Si vos chaussures s'usent de manière trop rapide ou asymétrique, cela peut être le signe d'un déséquilibre à corriger pour un meilleur confort.
- **Une fois par an** pour toutes les personnes atteintes de diabète, d'obésité et les plus de 75 ans, même en l'absence de douleurs.
- **En prévention** d'une activité physique intense, pour vérifier les appuis. La prescription médicale n'est pas obligatoire mais indispensable pour le remboursement des semelles orthopédiques et des soins aux personnes diabétiques.

D'OÙ ÇA VIENT ?



À la fin des années 1800, on constate, chez des personnes soumises à un choc émotionnel ou un stress important, l'apparition rapide de nombreux cheveux blancs. Il n'en fallait pas plus pour que naisse l'expression « se faire des cheveux blancs », utilisée pour exprimer l'inquiétude, les soucis.

Une autre expression présente la même signification : « se faire du mouron » (le mouron désignant la chevelure en argot).

À VOS AGENDAS



MALADIE DE PARKINSON

À L'AIDE DES AIDANTS

200 000 personnes souffrent de la maladie de Parkinson, en France. Au quotidien, le rôle des proches est essentiel mais souvent éprouvant. Pour les soutenir, l'association France Parkinson propose un programme d'accompagnement Aide aux Aidants Parkinson (A2PA), comprenant une réunion d'information et un cycle de conférences. Retrouvez le calendrier et les villes d'accueil sur franceparkinson.fr. L'association a aussi développé une plateforme de formation à distance pour aider à mieux comprendre la maladie de leur proche : formaparkinson.fr.



C'est
pour
demain
- ! -

_ BENEVOLT.FR _

Les jeunes seniors ont la cote !

Une start-up nantaise met en relation les (futurs) jeunes retraités et les associations en quête de bénévoles expérimentés. Les besoins sont nombreux. Vous avez du temps libre ces prochains mois ?

Savoir-faire, expérience, maturité... Le profil des jeunes seniors séduit à bien des niveaux dans le monde associatif. Lorsque sonne l'heure de la retraite, pourquoi ne pas continuer à mettre ses compétences au service de projets non-lucratifs ? Depuis octobre 2016, la plateforme **benevolt.fr** rapproche les associations en recherche de bénévoles avec des seniors, à partir de 55 ans, en quête de missions. L'idée est signée d'Anne-Laure Mesguen, ancienne

cadre dans une banque, rejointe par Amélie Arcile, psychologue de formation. « Nous proposons également des formations pour préparer sa retraite avant le départ de l'entreprise. »

Un peu plus de deux ans après son lancement, **benevolt.fr** rassemble près de 400 bénévoles, 300 associations caritatives ou culturelles et start-ups de l'économie sociale et solidaire. Les compétences recherchées sont variées : comptabilité, communication, informatique, permanence d'accueil, enseignement linguistique, bricolage, accompagnement... L'initiative a reçu le Prix Silver Eco 2018.

40%

DES JEUNES RETRAITÉS SE DÉCLARENT INTÉRESSÉS POUR DONNER DE LEUR TEMPS.

(source : Benevolt)

ILS EN PARLENT



« Une super idée pour les jeunes retraités ! Mes parents ont testé ; grâce au bénévolat, ils se sentent utiles et, en plus, ils aident des assos. Le bonus : l'équipe de Benevolt est motivée, dispo et à l'écoute. »

—
Claire



« Une plateforme très bien faite pour trouver du bénévolat... J'ai pu l'utiliser sans problème jusqu'à la finalisation de la mission. »

—
Hugues



Pour devenir bénévole, il suffit de s'inscrire gratuitement sur **benevolt.fr** et de compléter votre profil (parcours, activités, disponibilités...). D'autres plateformes recensent aussi des missions partout en France et dans tous les domaines (caritatif, culture, santé.) comme France Bénévolat, Tous bénévoles... Vous les retrouverez sur le site **leslutinsbleus.fr**

62%

des seniors aiment voyager en France.

50%

plébiscitent le sud-est de la France,
18% l'Occitanie,
15% la Bretagne et
14% la Nouvelle-Aquitaine.

2 mois prisés par les seniors :
mai et septembre.

80% des seniors préparent leur séjour sur internet.

60%

des seniors accordent beaucoup d'importance à la gastronomie lors de leur séjour.

5

destinations étrangères privilégiées :
l'Italie, l'Espagne,
le Maroc, les États-Unis et le Canada.

1^{RE}

LA PROMENADE EST LA PREMIÈRE ACTIVITÉ PRATQUÉE PAR LES 55-74 ANS EN VACANCES.

(Source : Ministère de l'Économie).

Avec l'âge, ON VOYAGE

Les plus de 65 ans représentent à eux seuls le quart des nuitées touristiques en France, selon le ministère de l'Économie. Le tourisme des seniors est en plein essor. Les professionnels observent et analysent les comportements pour adapter leur offre en hébergement, transport et activités.

Retrouvez la sélection de votre pharmacien pour vous aider à voyager malin, pages 18 et 19

10 000, C'EST LE NOMBRE DE PAS QUÉ L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ RECOMMANDE D'EFFECTUER CHAQUE JOUR POUR ENTREtenir SA FORME.

Si votre compteur peine à les afficher, pas de panique ! 76% d'entre nous n'y parviennent pas, avec en moyenne, 7 500 pas*. Heureusement, d'autres activités physiques permettent de compenser les 3 000 pas manquants. À chacun de composer selon son rythme et ses envies.

* Les Français effectuent en moyenne 7 911 pas par jour, et les 55-64 ans, 7 436, selon une étude Opinion Way en 2016.



3 000 pas de plus par jour, c'est



60 min de yoga
OU



45 min de jardinage
OU



45 min de ménage
OU



20 min de jogging
OU



20 min de natation

3000

PAS DE PLUS PAR JOUR

LES INDISPENSABLES



Marchez sans compter !

Disponible en pharmacie, le capteur d'activité connecté Bluetooth est un bracelet très léger et pratique pour compter vos pas et mesurer les calories consommées tout au long de la journée. Demandez conseil à votre pharmacien !

Le coin des applis

Des applications qui permettent de suivre son nombre de pas quotidiens sont également disponibles sur smartphone : Pacer, Podometre, Fitbit..., gratuites sur l'App Store et Google Play.





**PIVOTE
À 360°**

TOUT BAIGNE

Accéder à sa baignoire devient simple avec ce siège de bain qui pivote à 360°. Une fois assis, son siège en plastique moulé, antidérapant et troué, offre un confort maximal. Ses accoudoirs se retirent également pour faciliter les mouvements. En acier époxy, et donc très résistant, il peut rester en place durablement.



**FACILE À
INSTALLER
SANS
OUTIL**

À LA BARRE

Gardez l'équilibre en entrant et sortant de la douche grâce à la barre d'appui murale. Avec son système de ventouses, elle s'installe facilement sur votre faïence, sans aucun outil. Existe en longueur de 30 ou 50 cm avec deux ou trois points d'appui. Et pour une parfaite sécurité, la barre est équipée d'un témoin confirmant sa bonne tenue.



À la douche !

À l'heure de la toilette, une salle de bains bien équipée en accessoires de sécurité, c'est la garantie d'un moment de détente et de sérénité.



**PLUSIEURS
TAILLES
AU CHOIX**

DÉROULEZ LE TAPIS

Ne craignez plus de glisser dans la douche ou dans la baignoire grâce à ce tapis antidérapant, équipé de multiples ventouses sur l'envers. Très résistant, il est en caoutchouc naturel 100% et s'entretient facilement en machine (lavage à 40°C). Disponible au format d'angle, carré ou rectangle.



3 EN 1

BONNE ASSISE

Avec ses pieds à ventouses, la chaise percée Pico Commode assure une stabilité maximale sous la douche. Avec son dossier et ses accoudoirs escamotables, elle se transforme en tabouret et s'adapte à tous les environnements. Dotée d'un seau amovible, elle s'utilise aussi dans la chambre ou dans les toilettes.

?

**RÉPONSE
À TOUT !**

J'ai envie d'un scooter : que faut-il savoir

..... ?

Quand se déplacer à pied ou à vélo demande trop d'efforts, le scooter peut être une bonne solution.

Différents modèles de scooters électriques existent pour tous les usages (intérieur, ville, campagne) et toutes les morphologies. Assimilable à un véhicule terrestre à moteur, au sens du Code des assurances, il doit être assuré. Veillez également à vérifier que votre contrat d'assurance habitation inclut une Responsabilité Civile en cas de dommages à un tiers lorsque vous circulez en scooter. Celle-ci ne vous couvre pas contre le vol et l'incendie en revanche. Parlez-en à votre assureur.

D'où vient le mot « dragonne »

..... ?

Le nom de cette petite sangle attachée à une canne, par exemple, pour éviter de la perdre lorsqu'on la lâche, vient des unités de cavalerie de dragons de l'armée française, sous Napoléon notamment.

Pour pouvoir faire feu tout en gardant leur sabre dégainé, ils le gardaient attaché au poignet par une courroie : la « dragonne ».



Comment mesurer la bonne hauteur de canne

..... ?

Pour estimer la dimension de votre canne, tenez-vous debout, les bras le long du corps. La poignée de la canne doit atteindre la jointure de votre poignet. La main sur votre canne, pliez le coude de 15 à 20 degrés, et sentez si la hauteur vous convient.

De manière générale, la longueur idéale de la canne représente la moitié de votre taille, chaussures incluses.

Soit 80 cm par exemple, si vous mesurez 1,57 mètre et que vous portez des talons de 3 cm.

Demandez à faire le test auprès de votre pharmacien.



Chaussures plates



À quoi sert le fauteuil de transfert

..... ?

Idéal pour les personnes que la marche fatigue rapidement, le fauteuil de transfert permet, avec l'aide d'un tiers, de prolonger une promenade assis, de traverser un hall de gare, de faire ses courses ou de se déplacer facilement à la maison. Très peu encombrant avec ses petites roues, il permet de se faufiler partout. Ultraléger et pliant, il se transporte et se range aisément dans tous les types de transport (voitures, train, avion...). Demandez conseil à votre pharmacien.



4 millions

DE FRANÇAIS FRANCHISSENT
CHAQUE JOUR LA PORTE D'UNE
DES 22 000 PHARMACIES
DU TERRITOIRE.*

71%

DES FRANÇAIS PENSENT QUE
LE PHARMACIEN DEVRAIT JOUER
UN RÔLE PLUS GRAND DANS
LE PARCOURS DE SANTÉ.

DOSSIER

Avec votre pharmacien,

VOUS ÊTES SUIVI !



Bien au-delà du décryptage des ordonnances, le pharmacien d'aujourd'hui conseille, accompagne, et expérimente le dépistage et la vaccination... Au contact direct et régulier des patients, il voit ses missions se développer : depuis la prévention des maladies jusqu'à la prise du traitement et à la guérison. Perçu comme un véritable professionnel de santé par les patients, il joue un rôle pivot dans le parcours de santé de chacun, entre le médecin et les équipes de soins.



Un rôle tout au long du parcours de santé

Perçu davantage comme un professionnel de santé que comme un commerçant, le pharmacien bénéficie, de par sa proximité d'une grande confiance de la part des patients. Plus accessible que le médecin, notamment dans les zones à faible densité médicale, il est l'interlocuteur de référence pour toutes les questions de santé. Avec le temps, ses missions se sont ainsi largement développées.

Informer et sensibiliser

Le pharmacien relaie les campagnes de sensibilisation et d'information sur des sujets de santé publique via des supports ou des actions de communication, ou dans le dialogue direct en officine.

Faciliter la prise du traitement

À quoi sert ce médicament ?
À quelle fréquence le prendre ? En quoi va-t-il m'aider à me sentir mieux et à guérir ? Le pharmacien tient un vrai rôle pédagogique pour s'assurer de la compréhension et de la bonne prise du traitement par le patient. En cas de posologie très technique, il assure également une démonstration.



C'EST TOUT RÉCENT !

Ces dernières années, le pharmacien a vu ses missions renforcées, notamment pour améliorer la prévention et le dépistage de maladies chroniques ou virales.

Depuis 2016, les pharmaciens peuvent dépister différentes pathologies comme le diabète (grâce à un test rapide et gratuit d'analyse du taux de sucre dans le sang) et les angines à streptocoques du groupe A, ainsi que la broncho-pneumopathie chronique obstructive et à terme certains cancers ou maladies virales (Hépatite B). Depuis mars 2018, les pharmaciens peuvent aussi assurer un suivi précis des traitements administrés aux personnes de plus de 65 ans, associant plus de 5 molécules sur une durée d'au moins six mois. L'analyse du pharmacien est transcrite sur un dossier médical partagé (DMP) avec le médecin traitant. Dès l'automne prochain, les pharmaciens formés pourront également vacciner sur l'ensemble du territoire national contre la grippe toutes les personnes de plus de 65 ans, les patients atteints de maladies chroniques et les femmes enceintes.

Écouter, soutenir et veiller

En cas de traitements longs, le pharmacien joue un rôle d'écoute et de soutien en se montrant disponible, à l'écoute et sans jugement. Il peut notamment aider le patient à observer les signaux révélant, par exemple, l'inefficacité ou l'inadéquation d'un médicament (pas d'amélioration, augmentation de la douleur...).

LE CHIFFRE

45,2

MILLIONS DE DOSSIERS PHARMACEUTIQUES CRÉÉS À FIN 2016 DONT 35,2 MILLIONS ACTIFS.

Le dossier Pharmaceutique permet de suivre l'observance des patients et les médicaments dispensés. Il est complémentaire au dossier médical partagé, à terme ces deux types de dossiers devraient fusionner en un seul (Art L1111-23 du CSP).

Orienter vers une consultation médicale

Grâce à ses questionnements, le pharmacien sait déterminer la nécessité d'une consultation médicale.



Entretien croisé avec Christophe Boulant, pharmacien à Noyal-Pontivy (Morbihan) et Emeline Barguil, infirmière pôle santé au sein d'Handi-Pharm Bretagne.



Faciliter le retour et les soins à domicile après une hospitalisation

Face aux attentes des patients, à la pénurie de lits à l'hôpital et à l'éloignement d'une partie de la population rurale des centres médicaux, les soins à domicile se développent partout en France. Pour garantir une prise en charge de qualité, le pharmacien joue un rôle central : de l'équipement de la maison au suivi du patient, en lien étroit avec son prestataire et l'ensemble de l'équipe médicale (médecins, infirmiers, aides-soignants).



Christophe Boulant,
pharmacien



Emeline Barguil,
infirmière

LE CHIFFRE

70 %

**DES PATIENTS
IGNORENT QU'IL
EST POSSIBLE
DE TROUVER DU
MATÉRIEL MÉDICAL
EN PHARMACIE**

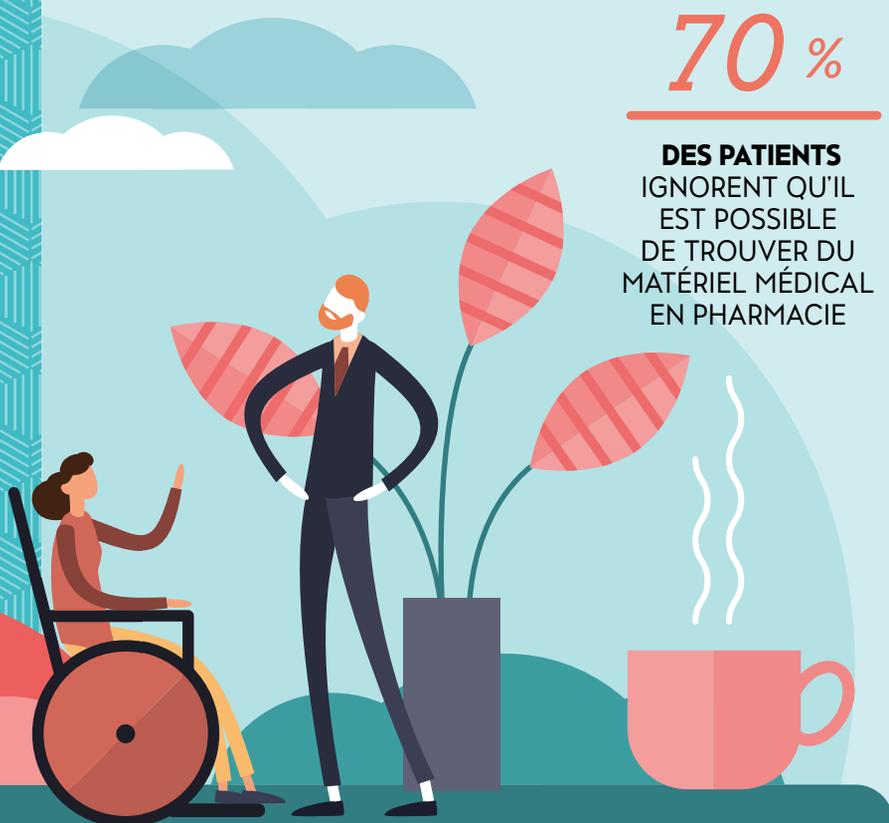
Comment se déroule la prise en charge du maintien à domicile ?

Christophe Boulant : « Lorsqu'un patient, ou le plus souvent un proche, vient nous voir en prévision d'un retour à domicile après une opération ou une rééducation, nous commençons par recenser tous les besoins (avec ou sans l'ordonnance), en fonction de la pathologie, de l'autonomie de la personne mais aussi de la configuration du domicile. Cela nous permet de proposer une offre globale et complète pour apporter le meilleur soin et confort au patient, avec en prime un interlocuteur unique pour plus de simplicité. Il est important de rassurer la personne et de l'accompagner tout au long de la démarche. En sa présence, nous appelons ainsi, sur le champ, notre prestataire de santé à domicile Handi-Pharm pour connaître la disponibilité du matériel (lit, pansements, nutrition, perfusion...), et obtenir des précisions immédiatement, sans perdre de temps. »

Emeline Barguil : « Avec le pharmacien, nous nous livrons souvent à une course contre la montre. Les besoins sont souvent urgents. Chez Handi-Pharm, nous avons toujours la solution pour livrer en temps voulu. »

Dès lors que la prise en charge est effectuée, quel est le rôle du pharmacien ?

Christophe Boulant : « Il arrive que nous soyons présents lors de l'installation du matériel au domicile ; nous reprenons systématiquement contact avec le patient, dans les jours qui suivent, pour nous assurer que tout se passe bien. Le patient ou son proche



LES BESOINS SONT SOUVENT URGENTS. AVEC LE PHARMACIEN, NOUS AVONS TOUJOURS LA SOLUTION POUR LIVRER EN TEMPS VOULU.



mon-materiel-medical-en-pharmacie.fr

VOTRE PHARMACIEN VOUS CONSEILLE

sait que nous sommes à ses côtés et à son écoute. Au moindre besoin, nous sommes en lien permanent avec l'équipe médicale et notre prestataire pour apporter une solution dans les plus brefs délais. »

Emeline Barguil : « Chez Handi-Pharm, nous veillons à ce que les pharmaciens connaissent le fonctionnement du matériel que nous installons, de manière à faciliter les échanges avec l'équipe médicale. Si une infirmière a besoin d'un produit spécifique, le pharmacien saura immédiatement identifier et répondre à la demande. »

Le traitement étant fini, comment s'organisent le retour du matériel et la suite de soins éventuels ?

Christophe Boulant : « Lorsque le traitement est achevé, nous nous occupons de la restitution du matériel. Les semaines et les mois qui suivent, nous sommes également attentifs à l'état de santé du patient qui vient nous revoir en officine. Si nous constatons une dégradation, nous prévenons le médecin ou l'infirmière. »

Emeline Barguil : « Le pharmacien joue assurément un rôle clé dans la qualité de la prise en charge. Interlocuteur de confiance et de proximité, il est un maillon essentiel de la santé à domicile. »

Toute l'officine mobilisée

Le temps est un élément précieux dans l'organisation des soins à domicile. Dans le souci d'une prise en charge réactive et efficace, Christophe Boulant a mis en place, dans sa pharmacie, un système de messagerie qui facilite la circulation de l'information entre les 12 salariés, présents ou absents.

Le saviez-vous ?

Pour plus de simplicité et de confort, le patient (ou son proche) a la possibilité de confier à son pharmacien de proximité l'ensemble de l'ordonnance prescrite par l'hôpital, même en ce qui concerne les dispositifs médicaux les plus pointus. C'est par exemple le cas des matériels suivants :

Le concentrateur à oxygène : prescrit par le pneumologue ou le médecin généraliste en cas d'insuffisance cardiaque, de broncho-pneumopathies chroniques...

Les sondes de nutrition : prescrites par le médecin avant ou après une intervention pour redonner des forces au patient.

La perfusion : pour favoriser la réhydratation du patient, en cas de chimiothérapie, ...



1 LA TÉLÉASSISTANCE, C'EST QUOI ?

La téléassistance vous permet de signaler immédiatement un problème - *malaise, chute, agression, désorientation* - en appuyant sur une montre ou un médaillon. Vous entrez alors en contact avec un opérateur qui, selon la situation, prévient un proche, un voisin ou les services d'urgence. Certains systèmes permettent également de détecter les chutes et de déclencher l'alerte automatiquement.

Les systèmes de télésurveillance, à domicile (reliés à un boîtier installé par un technicien dans votre pièce de vie) ou à distance, sont souvent indépendants et ne nécessitent donc pas de téléphone portable.

Protection rapprochée



À la maison ou en sortie, la crainte d'une chute, d'un malaise ou d'une agression peut rapidement devenir source d'angoisse pour soi ou pour ses proches. Pour garder l'esprit tranquille en toute occasion et profiter du quotidien, avez-vous pensé à la télésurveillance ?

Un système simple pour donner l'alerte 24h/24, en cas de problème, à domicile ou à l'extérieur.

2 COMBIEN ÇA COÛTE ?

Différents dispositifs de télésurveillance existent selon les usages (extérieur, intérieur).

Le coût d'un abonnement mensuel, à partir de 25€, varie selon les systèmes, les opérateurs et les options souhaitées : possibilité pour l'aidant de recevoir par SMS les données de localisation de la personne à tout moment ; être prévenu en cas de franchissement d'un périmètre de plus de 500 mètres autour du domicile ; fonction appel téléphonique... Des frais de livraison et d'installation, à partir de 60€, sont également à prévoir. Des aides financières existent (*lire ci-contre*).

3 QUI CONTACTER ?

Différents organismes proposent des systèmes de télésurveillance. Parlez-en à votre pharmacien ; il saura vous orienter vers la solution la plus adaptée à vos besoins.



BON À SAVOIR

QUELLES SONT MES AIDES ?

- L'État accorde à toute personne, imposable ou non, un crédit d'impôt de 50% sur la souscription d'un abonnement de téléassistance. Il suffit de reporter sur votre déclaration de revenus les sommes engagées l'an passé.
- Si vous êtes bénéficiaire de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA), la téléassistance peut être intégrée dans votre plan d'aide et faire l'objet d'une prise en charge.
- Certaines caisses de retraite et mutuelles peuvent couvrir une partie ou la totalité de l'abonnement, sous certaines conditions.

Renseignez-vous !

+
d'infos
sur

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr





DOPEZ

votre mémoire



EXPRESSIONS À COMPLÉTER

Voici cinq proverbes ou expressions connues.

À partir de leur fin, pouvez-vous retrouver la totalité de l'expression ?

-----,
IL FAUT PARTIR À POINT.

-----,
TOUS LES CHATS SONT GRIS.

-----,
SEPT FOIS DANS SA BOUCHE
AVANT DE PARLER.

-----,
LA CARAVANE PASSE.

-----,
IL REVIENT AU GALOP.

ANAGRAMMES

Reconstituez les 5 mots suivants **sur le thème de la mémoire** dont les lettres ont été mélangées.

ERVECAU : C _ _ _ _ _

OUVSIRNE : S _ _ _ _ _

LIBUO : O _ _ _ _

NEMAIES : A _ _ _ _ _

SRRIEOMME : M _ _ _ _ _

TROUVEZ LES MOTS



4 NOMS D'ACTEURS
FRANÇAIS



4 NOMS
DE PEINTRES



4 NOMS
DE ROMANS



4 NOMS DE MOIS
DE L'ANNÉE



4 NOMS DE MOYENS
DE TRANSPORTS
TERRESTRES



4 NOMS
DE FLEURS

À LIRE

GYM POUR LES NEURONES

À glisser dans sa poche ou sa valise, le livre-jeu « 7 minutes de sport cérébral par jour » propose au quotidien des exercices ludiques pour développer, tour à tour, sa mémoire visuelle ou auditive, immédiate ou à long terme, et son raisonnement. Un véritable manuel de gym pour garder ses neurones en forme.

Éditions Hachette, 2017.



RÉSULTATS

Acteurs français : Jean-Paul Belmondo, Alain Delon, Michel Serrault, Pierre Richard, Louis de Funès, Jean Reno, Gérard Depardieu, Jean Gabin...
Peintres : Léonard de Vinci, Michel-Ange, Pablo Picasso, Claude Monet, Gustave Courbet, Eugène Delacroix, Nicolas Poussin, Antoine Watteau...
Romans : Notre-Dame de Paris, Le Rouge et le noir, Le Père Goriot, Bel-ami, Des souris et des hommes, Le livre de la jungle, Dracula, Germinal...
Mois de l'année : janvier, février, mars, avril, mai, juin, juillet, août, septembre, octobre, novembre, décembre...
Moyens de transports terrestres : voiture, camion, vélo, bus, train...
Fleurs : tulipe, jonquille, rose, narcisse, lys, marguerite, jacinthe, anémone...

RETROUVEZ LES MOTS

ANAGRAMMES

CERVEAU

SOUVENIR

OUBLI

AMNÉSIE

MÉMORISER

EXPRESSIONS
À COMPLÉTER

Rien ne sert de courir,

il faut partir à point.

La nuit, tous les chats sont gris.

Il faut tourner sa langue, sept fois

dans sa bouche avant de parler.

Les chiens aboient, la caravane passe.

Chassez le naturel, il revient au galop.

Cet été, voyagez malin !

Les vacances approchent. Des projets de week-ends en plein air, de roadtrips en camping-car, de festivals... ?

Partez à l'aventure l'esprit tranquille. Votre pharmacien vous a préparé toute une sélection d'objets pratiques hors de chez soi, et faciles à glisser dans la valise.

EXPLORER TOUS LES TERRAINS



Pratique pour circuler dans les magasins, traverser un hall de gare, le **scooter pliable Luggie** vous accompagnera partout et même dans l'avion.

SOIGNER LES BOBOS



Peu encombrante mais très fonctionnelle, cette **trousse de secours de voiture** comprend l'essentiel : compresses, pansements, couverture de survie, paire de ciseaux, conseils sur les gestes qui sauvent...

FAIRE PLACE NETTE



Des toilettes douteuses ? Pensez aux **lunettes WC jetables**, qui vous garantissent confort et hygiène. Faciles à installer, 100% biodégradables, elles s'éliminent avec la chasse d'eau.
Vendues par sachet de 10.



La mousse désinfectante Dermaphex sans alcool, sans parfum et sans paraben permet d'éliminer de nos mains les micro-organismes à l'origine d'infections. Une solution adaptée à toute la famille en toutes circonstances.

Flacon 50 ml - 125 applications

SE RAFRAÎCHIR



Pas de salle de bain ni point d'eau à l'horizon ? Le **gant de toilette pré-imbibé** d'une solution nettoyante hypoallergénique, permet de s'octroyer un brin de toilette sans rinçage, et de tenir jusqu'à la prochaine douche.



Inutile de se retenir. Pratique et sûre, le **calice hygiénique** permet aux femmes d'uriner debout, comme les hommes, grâce à un entonnoir jetable, 100% biodégradable.

Vendu par sachet de 7.

SE PROMENER EN TOUTE SÉCURITÉ

Pour vous accompagner dans vos balades et dans tous vos déplacements quotidiens, la **canne siège** est idéale pour les personnes qui ont des difficultés à marcher pendant de longues minutes. Très légère et peu encombrante, elle s'utilise comme appui pendant la marche et offre une assise stable pour se reposer.



La nuit, déplacez-vous en toute sécurité grâce à la **lampe Silverlux**, dotée de deux leds, qui s'adapte sans outil sur les cannes et les déambulateurs...
Livrée avec deux piles.

BONNES VACANCES !



Les Intrépides

**DÉCOUVREZ
LA NOUVELLE
COLLECTION
DE CANNES***

*Élegante
Tendance
Personnalisable*

*Colorée
Fun*

**mon-materiel-
medical-en-
pharmacie.fr**

**VOTRE
PHARMACIEN
VOUS CONSEILLE**

* Dès le mois d'avril dans votre pharmacie, membre du réseau mon-materiel-medical-en-pharmacie.fr