



N° 33 - juillet 2020 - CONFINÉS MAIS PAS INACTIFS !



Chers amis,

En ce début d'été je viens vous souhaiter de sortir le mieux possible du confinement et de pouvoir profiter d'un bel été ensoleillé avec un virus qui s'éloigne, d'autant plus que notre région est jusqu'à présent préservée.

Baucoup d'entre nous ont hébergé leur proche malade et la cohabitation a pu révéler quelques surprises...un nouveau rythme, une inquiétude, un rapprochement, des activités différentes, d'autres membres de la famille réunis ou au contraire une plus grande solitude....D'autres ont expérimenté les conversations téléphoniques plus nombreuses et les Visio conférences avec familles, amis et soignants. Les nouveaux modes de communication ont été bien utiles et nous ont permis de découvrir les réunions par ZOOM entre bénévoles de l'Unafam et elles continuent à être utilisées pour éviter certains déplacements entre Pau et Bayonne.

Le téléphone de l'Unafam, malgré les bénévoles fidèles au poste du lundi au vendredi de 14h et 18h, que je remercie, est resté très (trop) silencieux comme si le virus mettait au deuxième plan tout le reste et l'anesthésiait. Dès le déconfinement, par contre, l'hôpital psychiatrique a été très sollicité, libérant une anxiété mise à l'épreuve pendant le confinement. Petit à petit les GEM (groupement d'Entraide Mutuelle) reprennent ainsi que les hôpitaux de jour et les CMP et nos proches retrouvent des liens qui leur manquaient et c'est tant mieux.

Nous savons combien est important l'accompagnement de nos proches et j'espère que le nouveau service SAMSAH du pays basque qui démarrera en novembre 2020 bénéficiera à nos proches. Un SAMSAH existe déjà sur PAU et l'ARS finance donc 30 places avec une file active de 45 malades psychiques sur le pays basque. La nouvelle directrice de ce SAMSAH viendra nous le présenter à notre prochaine **réunion annuelle qui aura lieu à SALIES DE BERN à samedi 03 octobre 2020 à partir de 10h** suivie d'un déjeuner sur place. Ce sera une occasion de VOUS rencontrer, puisque malheureusement le jour de fête entre adhérents et proches prévu fin avril n'a pas pu avoir lieu, n'avez crainte cette journée sera reportée en 2021.

J'espère donc vous retrouver à la rentrée, d'ici là je vous souhaite de profiter de ce bel été qui s'annonce.

Emmanuelle SAINT-MACARY
Présidente déléguée

Communautés 360

Les aidants familiaux, très mobilisés pendant le confinement et encore aujourd'hui, ont plus que jamais besoin de soutien et de solutions adaptées pour répondre aux besoins de leur proche en matière d'accueil et d'accompagnement.

C'est pour y répondre que le secrétariat d'Etat chargé des personnes handicapées a décidé d'accélérer, en l'adaptant au contexte, **la mise en place d'un numéro d'appel national 0 800 360 360**

Dans un premier temps, le 0 800 360 360 s'adresse aux personnes handicapées et aux aidants en grande difficulté et sans solution dans le cadre de la crise, qui ne savent pas vers qui se tourner, ou dont la situation nécessite des réponses coordonnées ou de proximité.

Une plateforme d'écouter nationaux a été mise en place dès le 8 juin pour prendre les appels des usagers. Ce numéro d'appel unique est destiné à accompagner localement les familles. Les équipes seront chargées de trouver des solutions "d'abord temporaires et jusqu'à la solution définitive en mobilisant les acteurs du territoire (MDPH, Conseil Départementale et représentants de l'Agence Régionale de Santé), notamment médico-sociaux". Nombre de personnes en situation de handicap psychique sont sans solution :

- droits ouverts dans les MDPH mais des notifications qui ne peuvent être mises en place faute de dispositifs.
- droits ouverts dans les MDPH mais avec des accompagnements mal adaptés.
- pas de droits ouverts, pas d'accompagnements, pas de ressources.

Si votre proche et/ou vous êtes en difficulté pour trouver une réponse adaptée, nous vous encourageons très vivement à saisir ces communautés 360 en appelant le 0 800 360 360.

Faites-nous part de vos remontées et de l'effectivité des réponses apportées. Il est en effet essentiel que nous puissions étayer nos discussions avec l'administration par des exemples précis si nous voulons être crédibles et mettre en lumière les graves insuffisances que nous ne cessons de déplorer dans ces domaines.

Aucun handicap, en particulier quand il est invisible, comme le handicap psychique, ne doit rester hors des radars.

ET POUR VOUS, COMMENT S'EST PASSÉ LE CONFINEMENT ?

Parmi les relations que nous avons maintenues avec nos adhérents pendant le confinement, voici quelques témoignages :

- « Mon frère m'a indiqué que son psychiatre (secteur privé) lui avait répondu qu'il avait encore plus de travail du fait de ce confinement (plus de délires, de poussées d'angoisse...). Son aide-ménagère est revenue. Selon lui, elle lui aurait dit au sujet du ménage que "c'était pas trop mal". D'après ce que je comprends, il le fait de temps en temps avec elle. Il est très empêché par des délires (je n'ai pas l'impression que le confinement les ait fait augmenter) car ils sont intenses et durent longtemps. Il me semble également que cela le fatigue beaucoup. Il doit faire une coloscopie et nous avons discuté de l'organisation des transports, de l'information aux médecins de la survenue possible d'un délireSon médecin traitant a fait un certificat médical pour les médecins (gastroentérologue et anesthésiste) indiquant sa maladie. Il sort en courses, balades, visites à son amie hyper angoissée. »
- « Ma sœur est en longue maladie. Je pense qu'elle y a été poussée par son employeur. Il me semble qu'elle a vécu cela très difficilement jusqu'à faire ce qui m'a paru être un délire de persécution. L'orage est passé et d'après ce que je vois, elle vit le confinement dans un très grand respect des règles d'hygiène. La compagnie de son chat tient une place importante dans sa vie quotidienne. »
- « J'ai beaucoup apprécié les mails de l'UNAFAM 64, de sa présidente et de l'équipe. Voilà une approche "Care" pour nous, les aidants. Nous n'entendons pas beaucoup les équipes hospitalières, un contact téléphonique par semaine à notre proche c'est peu! Je sais qu'il ne faut pas être dans le ressentiment mais : que faire s'il y a un problème etc ...j'ai lu quelques informations sur la presse locale mais tout le monde n'achète pas le journal.. Merci d'avoir pensé à nous, c'est un soutien »

COMMENT AIDER LES PARENTS DE JEUNES PRÉSENTANT DES TROUBLES PSYCHIQUES AYANT UN IMPACT SUR LEUR SCOLARITÉ

Avant tout, **IL EST PRIMORDIAL QUE VOUS PRENIEZ SOIN** de vos relations au sein de votre famille, de votre couple, avec l'enfant concerné et ses frères et sœurs éventuels. Pour cela, ne pas hésitez à faire appel à un(e) psychologue.

En premier lieu, une **ÉVALUATION EST INDISPENSABLE** par l'intéressé et sa famille, par l'institution scolaire, par les professionnels du champs médico-social et éducatif ; ce en fonction de chaque situation.

Cette **ÉVALUATION PERMETTRA UNE ÉLABORATION** d'un plan d'accompagnement (équipe de suivi de scolarisation, dossier Mdp, aménagement de la scolarité, auxiliaire de vie scolaire, consultations spécialisées, entretiens familiaux, visites à domicile.....), toujours en fonction de la situation spécifique du jeune.

SELON LES RÉSULTATS OBTENUS, UNE RÉGULATION s'en suivra afin d'adapter au mieux les potentiels du jeune avec les nécessités d'une scolarisation (rencontres avec le jeune et sa famille, synthèse inter-catégorielle)

La complémentarité des actions et des attitudes se construira dans le respect de tout un chacun.

Sachez que **LÉGALEMENT LA SCOLARISATION EST OBLIGATOIRE JUSQU'À 16 ANS**. Le manquement à cette obligation contraint l'institution scolaire à en informer son Inspection Académique.



QUELLE COUVERTURE SOCIALE COMPLÉMENTAIRE ?

Une page s'est tournée : depuis le 1er novembre 2019, la nouvelle **COMPLÉMENTAIRE SANTÉ SOLIDAIRE (CSS)** a remplacé la couverture maladie universelle complémentaire (CMU-C) et l'aide à l'acquisition d'une complémentaire santé (ACS).

Un seul et même dispositif permet un accès simplifié à une meilleure protection pour l'ensemble des bénéficiaires et pour un coût nul ou limité. Et surtout en simplifiant les démarches administratives qui ont souvent été un frein à la demande.

Tous nos proches handicapés sont potentiellement concernés par ce nouveau dispositif gratuit (ou presque).



Quels sont les soins pris en charge ?

Avec la Complémentaire Santé Solidaire :

- vous ne payez pas le médecin, le dentiste, l'infirmier, le kinésithérapeute, l'hôpital
- vous ne payez pas vos médicaments en pharmacie ;
- vous ne payez pas vos dispositifs médicaux, comme les pansements, les cannes ou les fauteuils roulants ;
- vous ne payez pas la plupart des lunettes, des prothèses dentaires ou des prothèses auditives.
- vos frais médicaux sont payés par les organismes d'assurance maladie obligatoire et l'organisme que vous avez choisi pour gérer la Complémentaire santé solidaire

Qui peut en bénéficier ?

Pour savoir si vous êtes éligible à la toute nouvelle Complémentaire Santé Solidaire, rien de plus simple : regardez le montant de vos ressources annuelles (salaires, revenus du patrimoine, pensions de retraite et de réversion, pensions alimentaires...) tel qu'il figure sur votre dernier avis d'imposition.

Si vous avez perçu moins de 8 951 € (pour une personne seule), 13 426 € par an (pour un couple) ou 16 112 € par an (pour un couple avec un enfant) et si vous résidez en métropole, vous pouvez y avoir accès de façon totalement gratuite. Même chose si vous percevez le RSA (revenu de solidarité active).

Si vos revenus sont supérieurs de 35 % à ces plafonds, soit 12 084 € par an (pour une personne seule), 18 126 € par an (pour un couple) ou 21 751 € (pour un couple avec un enfant), vous pouvez également y avoir accès moyennant une cotisation mensuelle modique :

- assuré âgé de 29 ans et moins : 8 euros par mois
- assuré âgé de 30 à 49 ans : 14 euros par mois
- assuré âgé de 50 à 59 ans : 21 euros par mois
- assuré âgé de 60 à 69 ans : 25 euros par mois
- assuré âgé de 70 ans et plus : 30 euros par mois.

Enfin, si vos revenus sont plus élevés encore, vous n'avez pas d'autre choix que de vous couvrir par une complémentaire santé individuelle.

Des prises en charge généreuses. Nos proches y ont-ils intérêt ?

Oui, car ce nouveau contrat est assorti de garanties plus couvrantes qu'une complémentaire santé responsable individuelle. Il prend en charge le ticket modérateur (hors dépassements d'honoraires), c'est-à-dire ce que la Sécurité sociale laisse à votre charge. Mais pas seulement... La Complémentaire Santé Solidaire va aussi couvrir la participation financière de 1 € retenue pour chaque consultation de généraliste ou de spécialiste (dans le cadre du parcours de soins coordonnés), ainsi que les franchises médicales prélevées sur chaque boîte de médicaments, sur les actes paramédicaux et pour les transports sanitaires dans la limite de 50 € par an et par assuré, alors que les assurances complémentaires santé responsables classiques, individuelles ou même d'entreprise, ne les prennent jamais en charge.

À noter : Attention, le médecin peut vous demander un dépassement d'honoraires si vous avez des demandes particulières, comme les consultations hors des heures habituelles ou des visites à domicile non justifiées.

Comment la demander ?

Il suffit d'effectuer la demande via [son compte Ameli](#) en ligne, ou à sa caisse d'assurance maladie.

Renseignements au **0 800 971 391** (numéro gratuit).

Les personnes peuvent aussi accéder à des simulateurs en ligne sur : [ameli.fr](#) ou [mesdroitssociaux.gouv.fr](#)

L'UNAFAM PRÈS DE CHEZ VOUS

La délégation UNAFAM 64

Présidente : **Emmanuelle SAINT-MACARY**

Trésorier : Jean MICHEL - Secrétaire : Marie-Dominique HOCHEDÉZ

Bureau : Christine HUBARD, Christine ELHORGA, Eliane BRUNNE, Hélène GARCIA, Evelyne DARMANA

- la délégation UNAFAM 64 est animée par 30 bénévoles
- des Groupes de Parole et des Ateliers d'entraide Prospect
- des rencontres avec des professionnels
- des représentations auprès de nombreuses instances médicales et sociales.
- un bulletin d'information

quelques FLASHS ... à noter dans vos agendas

RÉUNION ANNUELLE DE TOUS LES ADHÉRENTS

le 3 octobre 2020 à 10 h à SALIES DE BÉARN

Les SEMAINES D'INFORMATION DE LA SANTÉ MENTALE

prévues en mars 2020, sont reportées en octobre 2020,
conférence sur la RÉHABILITATION PSYCHOSOCIALE prévue à Bayonne, le **jeudi 8 octobre 2020**

JOURNÉE DE FORMATION

sur les TROUBLES PSYCHIQUES le **samedi 28 novembre 2020** à Biarritz,
gratuit, ouvert aux adhérents et NON adhérents (20 personnes max).
S'inscrire à l'Unafam 64 au 05 40 39 59 07

RÉSEAU PIC

Psychiatrie Information Communication renseigne sur les médicaments psychotropes.
www.reseau-pic.info

ASSOCIATION PROMESSES

PromesseS et l'UNAFAM ont collaboré avec les laboratoires Otsuka Lundbeck pour rédiger deux guides d'information et d'accompagnement, l'un à l'usage des proches et des familles, l'autre à l'usage des patients.

Ces deux livrets, chacun dédié à un public spécifique mais confrontés ensemble à la **schizophrénie**, font le tour des connaissances actuelles, des habilités à acquérir et des perspectives offertes par les différentes stratégies de prises en charge et leur combinaisons.

Le ton qui se veut positif et la clarté de lecture, renouvellent le genre des guides d'usager et aide le lecteur à mieux appréhender avec espoir les problématiques et les voies utiles pour mieux faire face.

Guides à télécharger sur le site www.promesses-sz.fr

FICHES UTILES

Nous avons mis à profit ce confinement pour mettre à jour des fiches UTILES pour mieux vous aider. Celles-ci sont disponibles sur le site : unafam.org pour les Pyrénées Atlantiques et sont relatives à :

LA MDPH - LA PROTECTION JURIDIQUE - LES RESSOURCES - LES FORMATIONS ET LE TRAVAIL
LES SOINS ADULTES BEARN / PAYS BASQUE - LES SOINS ENFANTS ET ADOS BEARN / PAYS BASQUE
LE PLAN D'URGENCE BEARN : PAYS BASQUE - L'ACCOMPAGNEMENT BEARN / PAYS BASQUE

Responsable de la publication : Dominique Letamendia

Ont participé à ce numéro : Emmanuelle Saint Macary, Marie-Dominique Hochedez, Christine Elhorga, Eliane Brunne, Christine Hubard, Hélène Garcia, Evelyne Darmana.