



# MON PAPILLON

ma santé, mon bien-être

## | Fiche explicative et mémo

### " Bras dessus Bras dessous ou la belle aventure du voisinage solidaire "

Notre association met en contact des personnes âgées de plus de 60 ans, vivant à domicile et exprimant un sentiment de solitude et/ou d'isolement social, avec des voisin·e·s plus jeunes souhaitant passer un peu de temps au gré des disponibilités et des affinités qui se créent.

En s'appuyant sur ce réseau local de bénévoles qui permet des rencontres intergénérationnelles et interculturelles, Bras dessus Bras dessous vise un vieillissement harmonieux chez soi. Ce défi ne peut se concevoir qu'en complément du travail des acteur·rice·s formel·les qui les accompagnent et du soutien de leurs aidants proches. Remettre l'aîné·e au centre de sa vie sociale par le biais d'une nouvelle relation qu'il ou elle choisit de construire auprès d'un·e de ses voisin·e·s du quartier, tel est notre objectif !

Bras dessus Bras dessous est présent dans les Communes belges de Forest, Uccle, Anderlecht, Nivelles, Ottignies Louvain-La-Neuve, Walhain, Rixensart et La Louvière.

#### **Bras dessus Bras dessous**

Tél. : 0486 76 62 89

Tél. depuis l'international : 0032 486 76 62 89

[info@brasdessusbrasdessous.be](mailto:info@brasdessusbrasdessous.be)

[www.brasdessusbrasdessous.be](http://www.brasdessusbrasdessous.be)



Licence de libre diffusion

### **Papillon, santé et bien-être : pourquoi ? Pour qui ?**

Mon papillon, ma santé, mon bien-être est un outil simple qui tient compte des « usures du temps » des personnes âgées (contraste, couleurs, taille et choix de police, motricité fine). Il a pour but de remettre la personne au centre. Elle le complète à son rythme et obtient progressivement un aperçu de son entourage. Cet exercice devrait lui faciliter la vie au quotidien et la mettre en position de prendre elle-même les décisions pour sa santé et son bien-être.

Parallèlement, Mon papillon, ma santé, mon bien-être favorise une triangulation entre l'entourage, les professionnels des secteurs social et médical et la personne elle-même.

Cependant, c'est à la personne à donner – ou à refuser – l'autorisation de consulter, voire de l'aider à compléter, son Papillon.

#### **Idéalement, comment présenter un contact ?**

Prénom NOM	Michel DUBOIS
(lien de parenté / amical)	neveu
N° de téléphone	0456 12 34 56

<b>Et un service ?</b>	
Civilité (ou titre) NOM	Dr Aurélie RENARD
Organisme	Centre médical du quartier
N° de téléphone direct	0456 12 34 56
(Adresse ou Arrêt de bus / métro)	Arrêt Grand Place

*Entre ( ) les éléments optionnels*

Projet réalisé avec le soutien du Fonds Daniël de Coninck, géré par la Fondation Roi Baudouin.



**Se nourrir, avec ou sans invité** Exemples : une aide-ménagère, un service de plateaux-repas, une épicerie qui livre, un restaurant proche, un service traiteur, une épicerie sociale, etc.

### Se déplacer

La catégorie reprend les services de transports disponibles autour de la personne. Elle sera à adapter selon l'évolution de sa mobilité.

### Personnalisation

Écrire ici le prénom de la personne. Noter le N° de registre national le rend plus facile d'accès que s'il est caché dans un portefeuille perdu au fond d'un sac-à-main.

### D'autres soins et services qui jouent sur le bien-être de la personne

Tout service important aux yeux de la personne pour son bien-être physique et mental, sa dignité.

Exemples : médecins spécialistes, dentiste, paramédicaux, coiffure, esthétique, pédicure, massage, kinésithérapeute, logopède, etc.

### En cas de baisse de moral, pour se faire plaisir...

Les propositions à citer ici sont des activités qui font plaisir à la personne et qui restent accessibles dans son état de santé et de mobilité actuel.

Exemples : manger du chocolat, sortir me promener, aller au cinéma ou écouter un concert, voir la mer, lire un livre, passer un peu de temps avec mes petits-enfants...

### Dernière actualisation

Dater la dernière mise à jour augmente la confiance accordée aux informations mentionnées.

### Page de garde – option 1

Une fois le Papillon plié en trois parties – en triptyque – la page de garde assure, en partie, la confidentialité en cachant les informations les plus intimes de la personne.

### Volet détachable – option 2

S'assurer de la visibilité de cette languette, et des informations au dos, pour toute personne extérieure intervenant en situation d'urgence.



PAPILLON. SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Fiche explicative et mémo

**Page de garde – option 1**  
**Volet détachable – option 2**  
Cf. page précédente

### Dossier médical abrégé

Informations médicales personnelles, voire confidentielles, influençant potentiellement des décisions médicales lors d'une urgence.

*Critères éventuels de sélection :* par exemple, impact décisif sur la santé comme un pacemaker, une déficience pulmonaire...

### Hôpital de référence

Hors intervention d'urgence, l'ambulance peut conduire la personne dans l'hôpital de son choix.

### Projet de fin de vie

Cocher "Oui" si, et seulement si, des documents officiels existent. Idéalement, compléter ce "Oui" par la personne détentrice d'une copie du projet dans les contacts d'urgence extérieurs.

### Garde des animaux

À contacter pour garder les animaux.

### Urgences médicales – Volet externe

Cet encadré volontairement accrocheur pour des personnes extérieures en intervention médicale urgente.

*Devraient y figurer* 1 ou 2 personnes de confiance, si possible, connaissant le projet de fin de vie de la personne et ayant accès à son logement en cas d'hospitalisation

### Proches de confiance

Renseigne les personnes de confiance proches.

*Critères éventuels de sélection :* confiance, proximité géographique, intervention positive sur le moral, en possession d'une clé du logement, etc.

### Personnalisation

Écrire ici le prénom de la personne.

Noter également le N° de registre national, le rend plus facile d'accès que caché dans un portefeuille perdu au fond d'un sac-à-main.

### Pense-bête

Ensemble des notes et rappels utiles. *Exemples :*

- La lumière/le gaz sont-ils éteints ?
- Les clés sont-elles sur la porte d'entrée ?
- Ai-je été marcher ?
- Mon plateau repas est-il commandé ?
- Arroser les plantes

### Urgences médicales

Réfléchir aux contacts (mini. 2, max. 4) privés et professionnels appelés en cas d'urgence avérée. Idéalement, il faudrait proposer une priorisation.

*Exemple :*

1. SOS Médecins, 02 513 02 02
2. 112, option 1 → service généraliste
3. Téléassistance, via pendentif → service dédié
4. Jeanne, 0456 12 34 56 → sa fille, sa voisine...

*Critère éventuel de sélection :* temps de réaction en situation d'urgence impactant potentiellement la santé à très brève échéance.

### Accompagnement médical

Regroupe les professionnels de la santé (voire sociaux) qui accompagnent la personne de façon soutenue. Inclus généralement : médecin généraliste, médecin spécialiste (si besoin spécifique), pharmacie (si relation qualitative), maison médicale, centre de coordination de soins, logopède, etc.

*Critère éventuel de sélection :* si la fréquence des contacts est de moins de 4x/an, alors préférer la catégorie "Autres soins de soi" au recto.

### Personnalisation

Écrire ici le prénom de la personne

