

MON JOURNAL SANTÉ D'AIDANT

EN ESSONNE



Prendre soin de soi, c'est prendre soin de l'autre.

MON JOURNAL SANTÉ D'AIDANT

EN ESSONNE

S'occuper d'un proche fragilisé par une maladie, un handicap ou l'âge, peut amener à ne plus considérer sa santé comme une priorité.

À l'image d'un carnet de santé, ce journal est un document qui vous permet de **réunir tous les éléments concernant votre rôle d'aidant.**

Il a pour but de vous donner des **informations** sur vos **droits** et les **ressources** existantes **en Essonne** (sans être exhaustif), de faciliter la **prise de recul** et la communication dans un quotidien chargé, et de redonner à votre santé la place qu'elle mérite.

Ce journal appartient à :

NOM PRÉNOM

COORDONNÉES

TÉLÉPHONE

Ce journal a été créé par l'association **Avec Nos Proches** grâce au soutien de la commission des financeurs de l'Essonne piloté par le département de l'Essonne.



MÉMENTO LES NUMÉROS INDISPENSABLES



SAMU : **15**



POMPIER : **18**



POLICE : **17**

MÉDECIN TRAITANT :

AUTRES :

MA CARTE D'URGENCE DE PROCHE AIDANT

à découper et toujours garder sur soi.



**CARTE
D'URGENCE**

Je prends soin d'une
personne qui a besoin
de mon aide.

**S'il m'arrive
quelque chose,
merci de prévenir
immédiatement la
ou les personne(s) au
verso de cette carte.**

MERCI DE PRÉVENIR LA OU LES PERSONNE(S) CI-DESSOUS

Nom Prénom

.....

Téléphone

.....

Nom Prénom

.....

Téléphone

.....

SOMMAIRE

JE SUIS AIDANT

p.8

Pour en apprendre plus sur les situations d'aide et s'autoévaluer.

JE PRENDS DU RECUL

p.14

Pour mieux comprendre les impacts de l'aide et faire des exercices de prise de recul.

JE M'INFORME

p.18

Pour mieux comprendre où trouver de l'information, quels types de soutien et de répit il est possible d'avoir et quelles aides solliciter.

JE M'ENTOURE

p.28

Pour mieux comprendre qu'il existe des solutions pour ne plus se sentir seul.

JE M'ORGANISE

p.36

Pour mieux comprendre, mieux s'organiser dans l'aidance et envisager l'après-aidance.

JE PRENDS SOIN DE MOI

p.46

Pour mieux comprendre l'importance de prendre soin de soi et de mieux gérer ses émotions.

RESSOURCES ET NOTES

p.52

CONSEIL D'UTILISATION : Prenez connaissance des chapitres et complétez les parties qui vous concernent à l'heure actuelle. Vous pouvez revenir sur les pages laissées blanches plus tard. L'objectif du document est qu'il vous accompagne dans votre parcours d'aidant.

JE SUIS AIDANT

En France en 2022, on compte **11 millions** de « proches aidants ».

Un aidant apporte un **soutien à un proche fragilisé** par le vieillissement, la maladie ou un handicap.

L'aidant peut être un conjoint, un parent, un frère, une tante, un voisin, une amie...

L'aide apportée peut être multiple. Elle a cependant un caractère régulier et fréquent.

QUIZ

Je teste mes connaissances sur les aidants

1

58% des aidants sont des femmes ?

Vrai Faux

2

Un aidant sur quatre consacre 20h ou plus par semaine à aider un proche ?

Vrai Faux

3

50 % des aidants ont plus de 50 ans

Vrai Faux

4

Je suis une personne proche aidante si je possède des connaissances médicales

Vrai Faux

5

Quelle est la part d'aidants s'occupant de plus d'une personne aujourd'hui en France ?

39% 17% 26%

6

Si je ne vis pas avec mon proche, je ne suis pas aidant ?

Vrai Faux

7

Quelle est la part d'aidants actifs aujourd'hui en France ?

34% 62% 47%

8

Il n'y a qu'un seul aidant par personne fragilisé ?

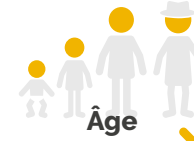
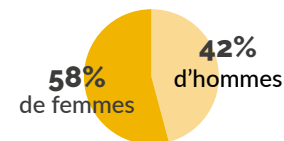
Vrai Faux

Réponses : 1- Vrai / 2- Vrai / 3- Vrai / 4- Faux / 5- 39% / 6-Faux, même s'il vit en institution, on reste un aidant / 7- 62% / 8-Faux, il peut y avoir plusieurs aidants, généralement un aidant principal (plus présent) et des co-aidants.

Qui sont les aidants ?*



1 français sur 6 est AIDANT



13% > 15/25 ans
13% > 25/34 ans
23% > 35/49 ans
31% > 50/64 ans
20% > 65 ans et +

Fragilité du proche



52% Dépendance due à la vieillesse.



48% Dépendance ou perte d'autonomie due à un handicap. Ce chiffre comprend les maladies graves, chroniques ou invalidantes.

Le nombre d'aidés par aidant



61% des aidants déclarent accompagner une seule personne.



39 % apportent une aide à 2 personnes ou plus.

Lien affectif :



s'occupe d'un membre de leur famille : conjoint, parents, enfants, frère/soeur, autre.

Le lieu de vie de l'aidant et de l'aidé



74% des personnes aidées sont déclarées à leur domicile, contre 16% en institution et 11% chez l'aidant.



Situation socio-professionnelle

62 % sont actifs dont 54 % sont salariés
24% retraités et 14% autres



Zoom sur Les jeunes aidants

Souvent invisibles, on estime à 500 000 le nombre de jeunes aidants en France. Enfant ou adolescent de moins de 18 ans, il apporte une aide significative et régulière à un membre de sa famille ou de son foyer.

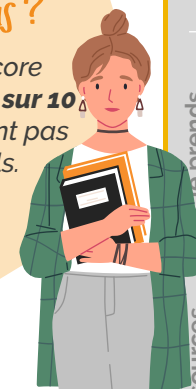


Un jeune aidant aide souvent un parent, un frère ou une soeur. Mais il peut aussi être amené à aider un grand parent ou un autre membre de sa famille.

Le saviez-vous ?

Aujourd'hui, encore **6 proches aidants sur 10** ne se reconnaissent pas en tant que tels.

*données issues des baromètres 2020 et 2021, Fondation April



L'aide apportée par les aidants



GESTION DE LA VIE QUOTIDIENNE

- Entretien ménager
- Préparation des repas
- Lavage et entretien des vêtements
- Courses, achats
- Epicerie
- Grand ménage



GESTION DES AFFAIRES COURANTES

- Administration du budget
- Paiement des comptes
- Administration des biens
- Déclaration de revenus, formulaires à remplir
- Gestion des dossiers de demandes d'aides financières



GESTION DES RESSOURCES ET SERVICES

- Recherche d'information et d'appui
- Prise de rendez-vous médicaux et autres
- Planification et coordination des ressources et services
- Gestion des imprévus



SOUTIEN À L'AUTONOMIE

- Aide/stimulation au lever, au coucher et aux déplacements
- Aide/stimulation à l'habillement
- Aide/stimulation à l'alimentation
- Surveillance des déplacements
- Accompagnement lors de visites médicales et de sorties
- Adaptation du domicile
- Surveillance et gestion de la sécurité de la personne



SOINS D'HYGIÈNE ET SOINS

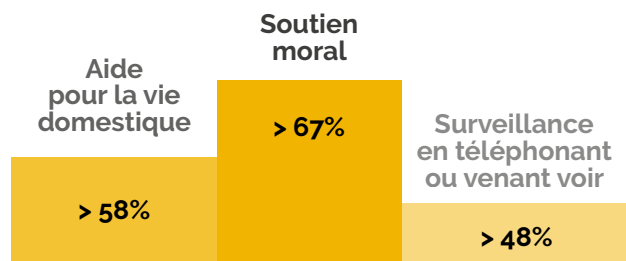
- Toilette quotidienne (toilette intime, brossage des dents ou des prothèses, coiffure, rasage, bain de bouche...)
- Soins des ongles et des pieds, ...
- Surveillance de la prise de médicaments
- Supervision des activités de réadaptation



SOUTIEN ÉMOTIONNEL /AIDE DANS LA COMMUNICATION

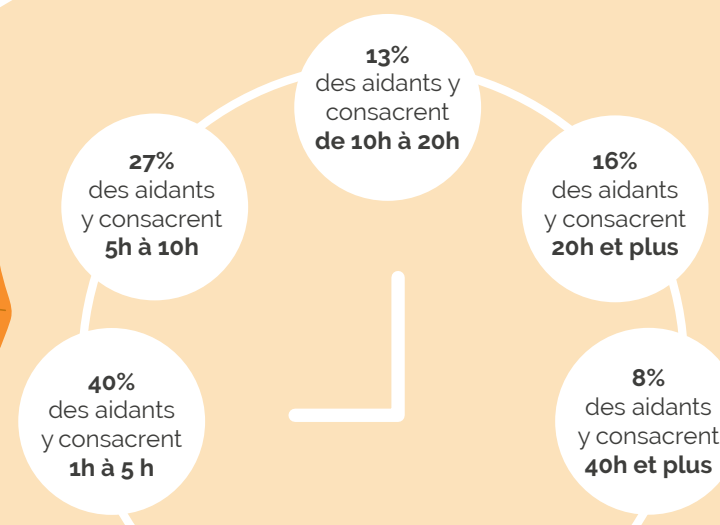
- Écoute active et conseils
- Visites et contacts téléphoniques
- Maintien du lien avec l'entourage

LE TOP 3 DES PRINCIPALES AIDES APPORTÉES SONT LES SUIVANTES :



Le saviez-vous ?

Le temps consacré à l'aide chaque semaine :



Mon histoire d'aidant

Chaque histoire est singulière.
Prenez le temps de faire le point sur la vôtre.



Le proche que j'aide (vous pouvez en indiquer plusieurs) :

.....

.....

.....

.....

Indiquez les moments importants, par exemple l'annonce d'un diagnostic, un accident particulier, un rendez-vous médical, un changement de traitement...

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

L'aide apportée à mon proche

Consigne : Entourer les tâches que vous réalisez partiellement ou intégralement - Vous pouvez en ajouter d'autres dans les cases vides.

Je fais sa toilette

Je fais ses repas

Je l'habille/déshabille

Je fais ses courses

Je le/la conduis à ses rendez-vous

Je gère ses papiers

Je l'appelle

Je passe le/la voir

Je le/la surveille

Je lui brosse les dents

Je lui tiens compagnie

Je lui donne ses médicaments

Je gère les passages à domicile

Je gère ses comptes

Je vais chercher ses médicaments

Je fais le ménage

Je maintiens le lien avec ses autres proches

Je vais me promener avec/pars en vacances avec

J'entretiens son linge

Je m'occupe des levers / couchers

.....

.....

.....

.....

.....

.....



JE PRENDS DU RECUL


Le rôle de proche aidant peut avoir des répercussions à plusieurs niveaux de la vie. Dans ce chapitre, nous allons présenter les différents impacts et besoins des aidants. Nous vous proposerons des **exercices pour prendre du recul sur votre situation**. Savoir prendre de la distance peut avoir des conséquences positives notamment **prendre soin de votre santé**.


La relation d'aide peut avoir des impacts négatifs...

- **La santé mentale :** stress, anxiété, surmenage, dépression...
- **La santé physique :** fatigue physique, perte de la qualité du sommeil, problèmes de dos, problèmes musculaires, hypertension, problèmes vasculaires...
- **La vie personnelle :** isolement social, diminution des activités, des sorties...
- **La vie professionnelle ou la scolarité :** absence, retard, diminution ou arrêt du temps de travail, déscolarisation, évolution de la carrière...
- **Les finances :** problèmes liés aux frais pris en charge par l'aidant, à la diminution de l'activité professionnelle...

LE TOP 3
des
difficultés
rencontrées

 **38%**
Manque
de temps

 **32%**
Fatigue
physique

 **26%**
Complexité
des démarches
administratives

Et des impacts positifs...

- **La relation avec l'aidé :** 85 % des aidants déclarent que leur statut permet de renforcer la relation avec leur proche aidé.
- **L'acquisition de nouvelles compétences** techniques et humaines.
- **Un sentiment d'utilité,** une meilleure estime de soi.

La « **charge ressentie** », c'est l'ensemble des conséquences physiques, psychologiques, émotionnelles, sociales et financières perçues.



TÉMOIGNAGE

Le rôle d'aidant m'a apporté beaucoup de maturité. Il m'a aidé à me poser, à m'organiser, à comprendre. Il m'a donné des armes pour entrer dans la vie d'adulte.

Chloé, jeune aidante

Zoom sur

Être aidant salarié, quels impacts ?

62% des aidants sont actifs.

Près de 20% des salariés sont aidants et jonglent quotidiennement entre leur activité professionnelle et leur activité d'aide. En 2030, on estime qu'un 1 salarié sur 4 sera aidant.

46% des aidants actifs déclarent avoir dû aménager leur temps de travail ou arrêter de travailler.

De plus, 67 % se plaignent d'une charge mentale importante.

Les salariés aidants estiment être perturbés au travail par des sujets aussi divers que :

- Le temps passé au téléphone
- La nécessité de partir plus tôt ou d'arriver plus tard
- Les problèmes de concentration conduisant à accroître la charge et le stress

Malgré ce constat, seulement 8 % des salariés concernés ont déjà évoqué leur situation avec leur supérieur hiérarchique notamment pour préserver leur vie privée ou par peur d'une stigmatisation.

Mon point santé

Beaucoup d'aidants banalisent les changements liés à leur santé, par manque de temps ou ne considérant pas cela comme prioritaire. Nous vous invitons à compléter notre outil d'auto-observation en vous focalisant sur les changements notés ces 3 derniers mois. Être attentif à votre hygiène de vie peut vous permettre de vous concentrer sur vos besoins et parfois de vous motiver à consulter un professionnel de santé.

Notice de remplissage : 1 pas de changement; 2 : changements occasionnels; 3 changements sans répercussion négative; 4 : changements qui entraînent des répercussions modérées; 5 changements qui entraînent des répercussions négatives.

Ma charge mentale ressentie

1 2 3 4 5

Mon alimentation

1 2 3 4 5

Mes douleurs

1 2 3 4 5

Ma mobilisation et mes déplacements

1 2 3 4 5

Mes relations affectives et/ou sexuelles

1 2 3 4 5

Mon hydratation

1 2 3 4 5

Ma mémoire et ma concentration

1 2 3 4 5

Mon sommeil

1 2 3 4 5

Mon niveau de stress ou de tristesse

1 2 3 4 5

Mes relations sociales

1 2 3 4 5

Ma pratique sportive, artistique ou de loisirs

1 2 3 4 5

Ma vue et mon audition

1 2 3 4 5

Mes éventuelles dépendances (tabac, alcool, autres)

1 2 3 4 5

Ma prise de médicaments

1 2 3 4 5



Si vous avez coché 4 ou 5 dans l'un de ces éléments n'hésitez pas à en parler à votre médecin, infirmier ou pharmacien.

Plus en détails...

Consigne : Vous avez indiqué une note en dessous de 4 sur 5. Détaillez dans la partie dédiée les raisons de cette notation pour vous permettre par la suite de suivre votre évolution.

Ma charge mentale ressentie :

.....

Mon sommeil :

.....

Mon niveau de stress ou ma tristesse :

.....

Mes douleurs :

Mes relations sociales :

Ma mobilisation et ma concentration :

.....

Ma pratique sportive, artistique ou de loisirs :

.....

Ma mémoire et ma concentration :

Mon hydratation :

Mes éventuelles dépendances (tabac, alcool, autres) :

.....

Mes relations affectives et/ou sexuelles :

.....

Ma prise de médicaments :

.....

JE M'INFORME

Il existe de nombreuses ressources pour venir en aide au proche que vous accompagnez. Certaines sont spécifiques pour vous, proche aidant. Elles sont malheureusement peu connues des principaux intéressés.

Dans ce chapitre, nous aborderons les aides existantes qui peuvent vous soulager au quotidien.

QUIZ

Je teste mes connaissances sur les droits des aidants

1

En tant que proche aidant, je n'ai pas de droit spécifique ?

Vrai Faux

2

Existe-t-il des structures spécialisées pour m'accompagner dans la mise en place d'aide ?

Oui Non

3

Le terme « proche aidant » est apparu dans une loi pour la 1ère fois :

- En 2015, dans la loi ASV*
- En 2002, dans la loi de modernisation sociale
- Il n'est toujours pas apparu

4

Si je dois faire évaluer la perte d'autonomie de mon proche, je me tourne vers :

- Le Conseil Départemental
- La MDPH*
- L'hôpital

5

Si je dois faire évaluer le taux d'incapacité (handicap) de mon proche, je me tourne vers :

- Le Conseil Départemental
- La MDPH
- L'hôpital

7

En tant que salarié aidant, je peux bénéficier d'un congé uniquement si je vis avec mon proche aidé ?

Vrai Faux

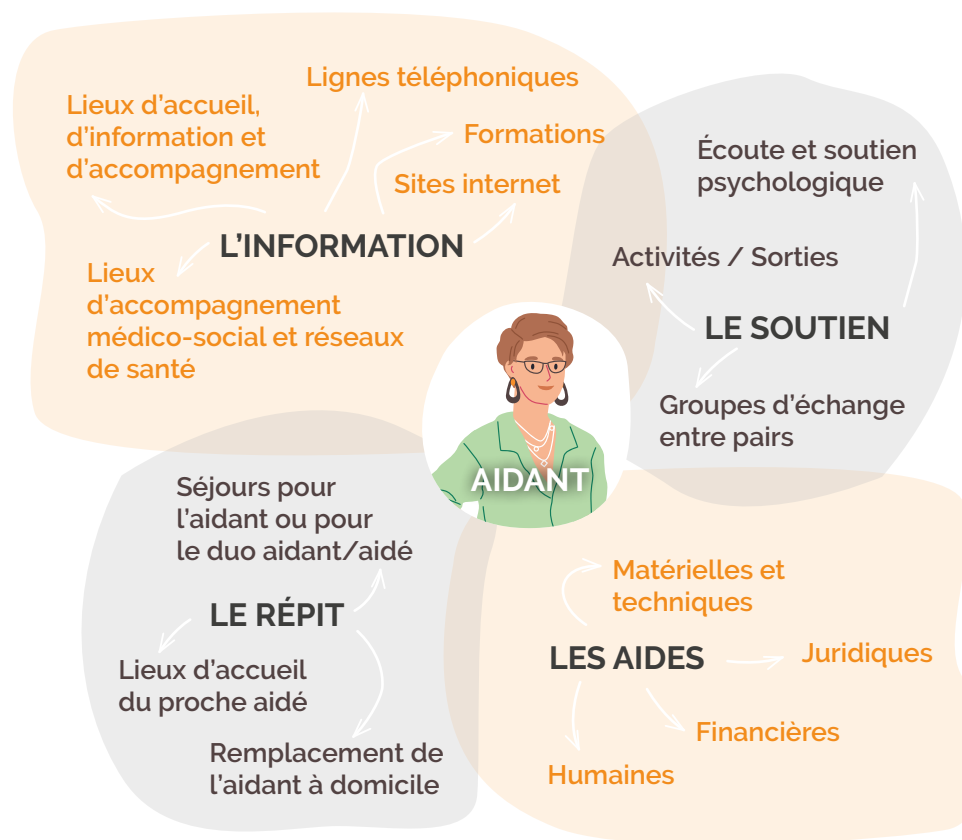
6 Le GIR correspond au niveau de perte d'autonomie d'une personne âgée. Il existe 6 GIR, comment les classe-t-on ?

- GIR 1 très autonome au GIR 6 très dépendant
- GIR 1 très dépendant au GIR 6 très autonome

Réponses: 1- Faux / 2- Oui / 3- En 2015 *Loi d'Adaptation de la Société au Vieillessement / 4- Le Conseil Départemental / 5- La MDPH *Maison Départementale des Personnes Handicapées / 6- GIR 1 dépendant GIR 6 autonome / 7- Faux, le congé est attribué en fonction du GIR ou du taux d'incapacité de la personne aidée

Vers qui vous tourner ?

Pour faciliter la lecture, nous avons classé les ressources autour des 4 besoins essentiels des proches aidants :



Dans les pages suivantes, nous vous proposons une liste non exhaustive des ressources existantes car elles sont trop nombreuses.

Nous avons privilégié des ressources généralistes (pour tout aidant), nationales ou départementales mais présentes sur plusieurs territoires. Ce sont des premières portes d'entrée pour vous écouter, vous informer, vous accompagner et vous orienter vers des solutions plus adaptées à votre situation.

Vous pouvez obtenir de l'information à distance et auprès d'établissements spécialisés.

Les sites d'information et les lignes téléphoniques.

Il en existe de multiples avec des informations généralistes pour l'aidant ou plus spécialisées sur la fragilité du proche. Ces sites peuvent être portés par l'Etat, des associations spécialisées, des caisses de retraite, des mutuelles, etc.

Ressources gouvernementales :

- www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr
- handicap.gouv.fr
- service-public.fr

L'Etat a mis en place un numéro vert pour le Handicap (Communauté 360) : **0 800 360 360.**



L'association **Avec Nos Proches** propose une ligne nationale d'écoute et d'information, le **01.84.72.94.72.** (7j/7, de 8h à 22h)

Au bout du fil, vous êtes soutenus par des anciens aidants.

Le saviez-vous ?

Renseignez-vous auprès de votre mutuelle, assurance, caisse de retraite. Ces services proposent de plus en plus d'accompagnements pour les aidants !

Les lieux d'accueil, d'information et d'accompagnement comme :

Le Centre Communal d'Action Social (CCAS) de la Mairie ou le Centre Intercommunal d'Action Social (CIAS)

Les Centres Locaux d'Information et de Coordination (CLICS)

Les dispositifs d'appui à la coordination (DAC)

La Maison Départementale des Solidarités (MDS)

Spécifiquement pour le handicap : La Maison Départementale pour les Personnes Handicapées (MDPH)

Les lieux d'accueil autour du soin comme les Centres médico-sociaux (CMS), les Centres médico-psychologique (CMP) ou les réseaux de santé.

En complément de l'information, l'aidant peut également avoir besoin de soutien, besoin rarement exprimé.

Comme pour l'information, vous pouvez trouver du soutien à distance ou en présentiel avec :

Des lignes d'écoute

Des réseaux d'entraide

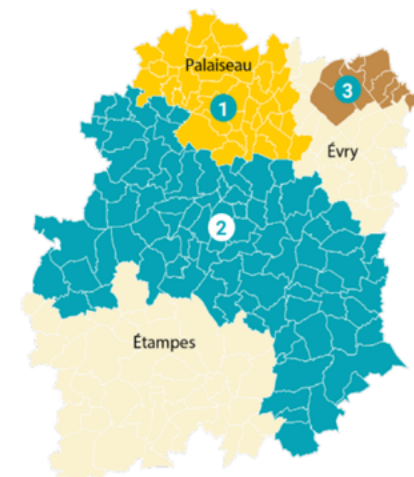
Des groupes de parole entre pairs

De plus en plus d'associations de soutien aux personnes malades développent des actions envers leurs proches aidants. Pensez à regarder sur internet s'il existe une association spécialisée.

Les plateformes d'accompagnement et de répit ont été créées pour accompagner les aidants accompagnant une personne âgée en perte d'autonomie avec une offre diversifiée : **information, soutien individuel, collectif, offre de répit, formation...**

Le public des plateformes est entrain de s'élargir pour pouvoir proposer également un accompagnement pour les aidants de personnes en situation de handicap.

- 1 **Les Magnolias**
77, rue du Perray
91160 Ballainvilliers
01 69 80 47 55
plateforme@hpgm.fr
- 2 **Centre hospitalier Arpajon**
18, av de Verdun
91290 Arpajon
01 64 92 95 02
plateforme.repit@ch-arpajon.fr
- 3 **Le Nid des Aidants 91**
En cours de déménagement dans la ville de Yerres
06 21 39 39 06
essonne@leniddesaidants.fr

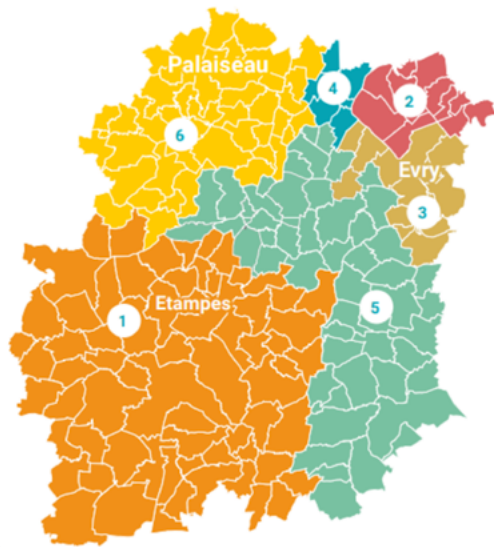


De nouvelles plateformes de répit sont en cours de création, n'hésitez pas à consulter le site Internet pour vous tenir informé : <https://www.soutenirlesaidants.fr/>

Le répit est un repos, une interruption dans une occupation absorbante et ou contraignante.

Nous aborderons en profondeur le sujet dans le chapitre « Je m'entoure » page 28.

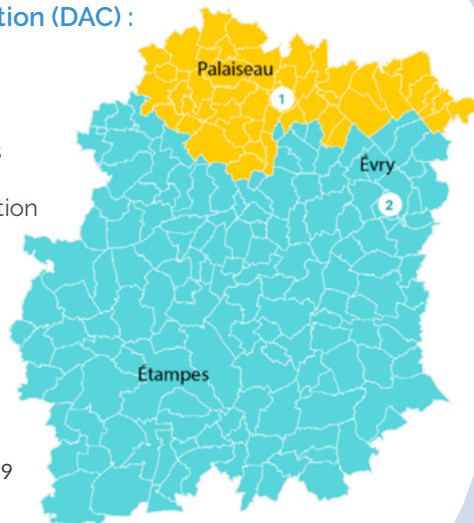
Les CLICS :



- 1 **CLIC Sud Essonne**
19, promenade des Près - 91150 Étampes
01 60 80 15 67
clicsudessonne@wanadoo.fr
- 2 **CLIC Nord Est Essonne**
Hôpital Dupuytren - Bât Pollux/D, RDC
1 av. Eugène Delacroix - 91210 Draveil
01 85 23 00 50 - accueil@clicnorddestessonne.fr
- 3 **CLIC Cœur Essonne**
128, al. des Champs Elysées
91080 Évry-Courcouronnes
01 60 78 01 01 - contact@cliccoeuressonne.fr
- 4 **CLIC Les Portes de l'Essonne**
3, rue Lefèvre Utile - 91200 Athis-Mons
01 69 57 80 92 clic@grandorlyseinebievre.fr
- 5 **CLIC Orgressonne**
Maison des Solidarités d'Arpajon
25, route d'Égly - 91290 Arpajon 01 64 90 61 84
clic.orgressonne@orange.fr
- 6 **CLIC NOA**
77, rue du Perray - 91160 Ballainvilliers
01 69 80 59 72 noa@hpgm.fr

Les Dispositifs d'Appui à la Coordination (DAC) :

Les DAC peuvent également répondre aux demandes des personnes fragilisées par l'âge, la maladie, le handicap et de leurs aidants et ainsi faciliter leur parcours en apportant une réponse coordonnée à l'ensemble de leurs besoins par l'intervention d'une équipe pluridisciplinaire.



- 1 **DAC 91 Nord**
77, rue du Perray
91160 Ballainvilliers 01 69 80 59 40
contact@dac91nord.fr
- 2 **DAC 91 Sud**
Parc de la Julienne 26, rue des Champs Bât F
91830 Le Coudray-Montceaux 01 64 99 08 59
contact@dac91sud.fr



Centr'aider® est un dispositif dont l'objectif est d'améliorer la lisibilité de l'offre à destination des aidants en Ile-de-France, à travers différents outils :

Guide des aidants Essonne

Retrouvez les offres pour les aidants dans un guide construits avec les acteurs du territoires de l'Essonne.



Lieux ressources pour les aidants

Retrouvez les plateformes d'accompagnement et de répit dans l'Essonne.



Lieux ressources pour votre proche

Trouvez le lieu ressource pour votre proche fragilisé par la maladie, le handicap, l'âge.



Un site ressource de l'offre aux aidants :

➤ <https://www.centraider.fr>

LES AIDES

Dans cette catégorie, nous avons classé les différentes aides qui peuvent être complémentaires à votre aide et/ou vous permettre d'améliorer votre quotidien.

Les aides matérielles et techniques :

Matériels adaptés

Ex : déambulateur, lit médicalisé, tapis anti-chutes, baignoire adaptée...

Pour en savoir plus : www.bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr

Services d'assistance et de sécurité

Ex : Téléassistance, géolocalisation,...

Outils digitaux pour faciliter l'organisation et la gestion quotidienne

Ex d'application disponible sur smartphone : Lili Smart, Tilia, Monka,...

Les aides financières :

Destinées à compenser les fragilités du proche aidé, elles peuvent financer des aides humaines ou matérielles.

Pour les plus de 60 ans :

Une évaluation de la perte d'autonomie (GIR) sera nécessaire pour obtenir l'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie). Pour en bénéficier, il est possible de contacter le CLIC (Centre local d'information et de coordination) de votre territoire (cf. p.22). Pour les personnes encore autonomes, des aides auprès des caisses de retraites peuvent-être possibles.

Pour les moins de 60 ans :

Une évaluation du taux d'incapacité sera nécessaire pour obtenir la PCH (Prestation de Compensation du Handicap). Pour en bénéficier, il est possible de contacter la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) de l'Essonne.

Plusieurs aides peuvent être sollicitées en fonction de certains critères, pour en savoir plus orientez-vous vers le CCAS ou le service de solidarité territoriale au plus proche de chez vous.

Les aides humaines :

Des professionnels peuvent intervenir au domicile pour soutenir dans les différents besoins au quotidien (ménage, repas, soutien à l'autonomie, soins, organisation).

AVANTAGES ET DEDUCTIONS FISCALES

Une partie des dépenses pour assurer le maintien à domicile peuvent être compensée par des crédits d'impôts ou des déductions forfaitaires.

Attention, toutes ces aides sont attribuées sous conditions.

LES DROITS POUR LES SALARIÉS AIDANTS

Congé proche aidant :

il offre la possibilité d'obtenir l'Allocation Journalière du congé Proche Aidant (AJPA) pendant 66 jours maximum / fractionnement possible. L'AJPA peut être recreditée de 66 jours si vous êtes de nouveau aidant d'une autre personne. Tournez-vous vers votre CAF pour en faire la demande. Bon à savoir : l'employeur ne peut pas refuser et la durée maximum est d'un an.

Congé de solidarité familiale :

il permet d'accompagner un proche en fin de vie. Il existe une allocation possible auprès du CNAJAP (centre national de gestions des demandes d'allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie) pour permettre de réduire la perte de salaire.

Congé de présence parentale :

grâce à un soutien financier de la CAF, il permet à un parent de bénéficier de jours de congés pour s'occuper de son enfant en situation de handicap.

Aménagement des conditions de travail :

cette adaptation peut permettre au salarié de bénéficier d'horaires individualisés (de choisir ses horaires de travail) et de bénéficier de télétravail.

L'affiliation à l'assurance vieillesse :

un aidant en activité professionnelle peut être affilié gratuitement à l'assurance vieillesse du régime général. Pour accéder à ce droit, il doit bénéficier d'un congé de soutien familial (congé proche aidant) et avoir un adulte en perte d'autonomie ou en situation de handicap à sa charge (reconnu à plus de 80% par la MDPH). L'aidant acquiert ainsi des droits à la retraite, sans avoir à verser de cotisations. Pour savoir si ce droit peut vous être accordé, vos revenus et l'existence de plafonds seront également examinés.



Les aidants qui sont salariés peuvent également avoir certaines aides via leur entreprise. Renseignez-vous auprès de votre CSE ou comité d'entreprise pour en savoir plus.

Le saviez-vous ?

En tant qu'aidant (hors conjoint), vous pouvez être rémunéré en devenant salarié de votre proche.

Attention cependant à bien poser le pour et le contre!

Droit au répit

Cette aide peut permettre de financer l'accueil de votre proche en hébergement temporaire en établissement ou en accueil familial.

Droit à la formation

Les proches aidants peuvent bénéficier de formations auprès de professionnels de santé. Elles concernent par exemple les gestes de premiers et derniers secours, les soins corporels, mais aussi l'accompagnement psychologique.

JE M'ENTOURE

« *Ne restez pas seul* » est un message que vous êtes nombreux à entendre.

L'accompagnement d'un proche fragilisé peut demander beaucoup d'énergie, de temps, voire des compétences spécifiques. De plus, les difficultés et questionnements se vivent plus facilement quand on est bien entouré. Pour autant, un réseau d'aide ne se crée pas facilement.

- Comment lever nos freins à demander de l'aide ?
- Où chercher l'information ?
- Comment s'organiser concrètement ?

Ce chapitre est là pour vous aider à répondre à ces questions.

TEST

Qu'est ce qui me freine aujourd'hui à demander de l'aide ?

Cochez les réponses qui correspondent à votre vécu.

- La crainte de complexifier la situation
- La difficulté à accepter de l'aide
- Le sentiment de culpabilité
- La complexité du parcours
- La difficulté à confier mon proche à d'autres personnes
- La difficulté à trouver des personnes de confiance
- Une mauvaise expérience avec un professionnel
- La crainte d'être envahi chez moi
- La crainte d'être critiqué ou dirigé
- Mon proche refuse les aides

Quelles aides peut-on solliciter ?

EXEMPLES D'AIDES :

- > Courses, cuisine, ménage, trajets...
- > Aide à la toilette, au repas...
- > Soins à domicile, rééducation
- > Aide administrative
- > Aide financière
- > Conseils pour prendre soin de son proche du mieux possible
- > Médiation familiale
- > Ecoute, soutien psychologique
- > Accueil de jour ou de nuit
- > Accueil en séjour

EXEMPLES D'ACTEURS :

L'entourage :
amis, voisins, famille...

Des structures :
aide à domicile, accueil de jour, plateforme de répit...

Des professionnels :
neurologue, orthophoniste, kinésithérapeute, psychologue, éducateur, psychomotricien...

Des associations :
groupes de parole, formations, séjours vacances...

Vers qui se tourner pour les obtenir ?

Il est possible de s'adresser aux professionnels pour soutenir les aidants dans la mise en place de ces aides. Les plateformes d'accompagnement et de répit ont aussi un rôle d'information et d'orientation dans les démarches des aidants.

Le travailleur social du CCAS de votre commune, du CLIC (Centre local d'information et de coordination) ou du centre hospitalier peut également soutenir les démarches des aidants.

Du répit pour recharger les batteries

Vous avez peut-être déjà entendu parler du « **répit pour les aidants** ».

Le répit englobe l'ensemble des solutions qui permettront au couple aidant / aidé ou à l'aidant seul de souffler, moralement et physiquement.



Selon les besoins, le répit peut prendre différentes formes :

> Sur une période courte : 30 minutes à quelques heures sur une période longue : maximum 6 jours consécutifs.

> Ponctuellement ou régulièrement.

> À domicile	ou	hors domicile.
<ul style="list-style-type: none">• Avec la mise en place d'aide à domicile• Le relayage en mode mandataire en emploi direct• Des équipes mobiles et services d'accompagnement médico-sociaux à domicile		<p>Solutions institutionnelles : Accueil de jour et accueil temporaire</p> <p>Solutions non-institutionnelles :</p> <ul style="list-style-type: none">• Familles d'accueil• Séjours de vacances adaptés

Pour trouver les solutions de répit au plus près de chez vous, consultez le « Guide des Aidants Essonne » crée par Centr'Aider ici : www.centraider.fr/boite-outils/outils-par-departements. Solutions présentées à partir de la page 35.



Le saviez-vous ?

27% des aidants ne prennent pas de répit par culpabilité.



Zoom sur

le baluchonnage ou relayage

Venu tout droit du Québec, le baluchonnage ou relayage en France, consiste à **remplacer l'aidant par un ou plusieurs professionnels auprès de son proche aidé** à domicile entre 2 et 6 jours. Le concept est en expérimentation depuis 2018 sur plusieurs départements.

Quels freins à la mise en place de relais ?

Malgré les bénéfices, nombreux sont les aidants qui accompagnent seuls ou en comité restreint leur proche aidé au quotidien.



Les freins du côté de l'aidant

Freins concrets comme

- La difficulté à trouver l'information, à trouver le bon relais (lieu, horaire,...)
- La complexité des démarches
- Le coût

Les freins psychologiques comme

- La pression sociale, le devoir moral
- La peur du jugement des autres
- Le déni face à sa propre vulnérabilité
- La relation fusionnelle avec son aidé
- La peur de perdre les impacts positifs de la relation



Les freins du côté de l'aidé

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles la personne aidée peut refuser de l'aide, et plusieurs facteurs peuvent cohabiter.

Par exemple :

- La peur du changement
- La honte ou la pudeur
- La revendication de son autonomie...
- Le déni de sa maladie

Les bénéfices à passer le relais

Pour vous aidant :

- Maintenir un équilibre dans votre propre vie entre la famille, les amis, le travail, les loisirs, etc.
- Prendre soin de votre propre santé et de votre bien-être, essentiel pour tenir sur le long terme.

Pour votre proche aidé :

- Maintenir une vie sociale, rencontrer d'autres personnes.
- Maintenir son autonomie par le biais d'activités dédiées.

Communiquer sur ses besoins et ses limites

Il est important que l'aidant et le proche aidé puissent échanger sur leur rôle et leurs attentes respectives. Par exemple : **L'aidé ne doit pas se sentir infantilisé**, et **l'aidant ne doit pas s'oublier**.

Sur la page suivante, nous vous avons proposé deux tableaux pour faire le point sur l'aide apportée et les difficultés rencontrées.

L'objectif est de vous poser ces questions :

- Quelles sont les besoins de mon proche ?
- Quel temps cela nécessite ?
- Quels gestes et quels rôles je souhaite garder et ceux que mon proche souhaite garder ou confier à d'autres ?
- Qui pourrait prendre le relais : un membre de l'entourage, un professionnel extérieur ?
- Quel est l'avis de mon proche que j'accompagne ?



Parole d'expert

« C'est souvent par ignorance des besoins réels, c'est-à-dire parce qu'ils n'ont aucune idée de tous les soins et de l'assistance qu'il requiert, que les membres de votre entourage ne s'impliquent pas davantage. »

RAANM, Montréal

Garder des moments en dehors de l'aide

Il est essentiel de parvenir à **garder, dans le quotidien que vous partagez avec votre proche, des moments de détente**, de loisir : jeux, musique, sorties culturelles...

Si votre proche n'a pas l'autonomie suffisante, **certaines structures proposent des activités « aidant-aidé »** en présence de professionnels de l'accompagnement. Par exemple, l'association France Alzheimer propose aux familles des sorties ou des séjours vacances adaptées. Vous pouvez aussi être épaulé par des Care Managers pour vous libérer du temps pour un moment plus qualitatif.

Ce que je fais pour mon proche	Temps passé <i>Nombre d'h/jour ou d'h/semaine</i>	J'aime / Je n'aime pas le faire	Qui peut prendre le relais ?
Préparer les repas	7h/semaine		
Faire les comptes	3h/mois		Mon frère

Les difficultés que je rencontre	Pistes d'amélioration	Qui peut m'aider ?
La maison n'est pas adaptée au fauteuil	Adaptation du logement	handicap.gouv.fr / CCAS / association

Nos moments à deux

Votre position d'aidant peut faire évoluer votre relation initiale. Pour autant il est important de ne pas négliger les bons moments que vous passez avec votre proche. Inscrivez-les ici afin de pouvoir vous les remémorer à deux.

Blank writing area with horizontal dotted lines for notes.

Inscrivez dans les cases l'ensemble des personnes qui composent votre environnement aujourd'hui. Suite à votre prise de recul et aux possibilités envisagées pour déléguer certaines tâches, imaginez le réseau qui vous entourera demain.

MON ENVIRONNEMENT AUJOURD'HUI



MON ENVIRONNEMENT DEMAIN



JE M'ORGANISE

Être aidant demande de jongler entre toutes ses responsabilités. Vous organiser peut vous permettre de diminuer le stress, mieux gérer votre temps et même, de vous octroyer des temps libres.

Dans ce chapitre, nous aborderons les bénéfices d'un quotidien organisé ainsi que différentes pistes de réflexion pour faciliter la conciliation entre vos différentes vies.

Quelques idées :

Vous avez des engagements qui vous occupent de plus en plus de temps. Vous ne vous sentez pas débordé sans raison.



Prenez un temps pour **LISTER ET CATÉGORISER** tout ce que vous faites et ce que vous gérez dans votre quotidien. Aussi bien les tâches qui concernent l'accompagnement de votre proche que dans les autres activités.



DRESSEZ la liste des proches et professionnels qui vous entourent au quotidien, en indiquant leurs coordonnées et leurs missions.



PLANIFIEZ votre semaine ou votre mois. Indiquez votre emploi du temps et les rendez-vous pour votre proche. Il existe maintenant des agendas familiaux pour inscrire les rendez-vous de plusieurs personnes. C'est le moment de vous prévoir des temps de pause, des moments rien que pour vous.



REDIGEZ une liste des choses à faire et prioriser autant que possible. L'organisation passe également par le rangement.



RANGEZ dans la mesure du possible, ensemble les documents nécessaires pour les soignants (type carte vitale, carte mutuelle) dans un endroit accessible.

Une bonne communication : un facteur de réussite !

Autour du proche aidé peut être rassemblées plusieurs personnes avec des liens, des attentes, des limites et des objectifs différents. Pour pouvoir penser tous ensemble un accompagnement du proche aidé, respectueux des besoins de tous, il est indispensable de mettre en place une bonne communication.

Dans le cadre familial

Voici quelques conseils :

- Veiller d'abord à être au clair avec vous-même : vos difficultés, vos besoins, vos attentes...
- Formuler à l'autre votre demande de façon simple,
- Laisser l'autre exprimer ses sentiments et ses besoins,
- Trouver un terrain d'entente par la négociation,
- Si toutefois un conflit persiste, la médiation familiale peut vous soutenir.



Les indispensables pour une bonne communication :
L'empathie
Le non jugement
La bienveillance
Le tact et la diplomatie



Avec les professionnels

Il arrive régulièrement d'entendre que la relation entre les professionnels intervenant auprès du proche aidé et les aidants soit difficile. Voici quelques clés d'amélioration :

- Bien définir le rôle et les limites de chacun,
- Se mettre à la place de l'autre et lui laisser une place,
- Exprimer vos besoins en tant qu'aidant,
- Se mettre dans de bonnes conditions pour échanger par exemple : **prendre rendez-vous et préparer vos échanges**,
- Utiliser des outils pour faciliter le lien : outil d'évaluation, carnet de liaison, points réguliers,...
- S'appuyer sur un ensemble de professionnels et un réseau de ressources.

S'organiser c'est aussi envisager la suite

Les proches aidants peuvent être accaparés par leur rôle au quotidien, se projetant peu dans le futur. Il y a certains sujets auxquels on ne préfère pas penser par peur, par tristesse, par manque de prise de conscience... **Mais anticiper ces situations peut permettre de les affronter plus posément en temps voulu.**

• La question de perte

Le quotidien de l'aidant est rempli de chamboulements, de pertes plus ou moins importantes, qui impactent sa vie et son épanouissement : la perte de temps, de liberté et de choix, de confort, de sens, des activités et loisirs personnels... On parle de **deuil blanc** quand la dégradation de l'état de la personne génère la perte de celle que l'on avait connue.

• Lutte et renoncements

La perception de la perte génère de la tristesse et du stress. Dans ce processus, vous pouvez être amené à être en lutte avec vous-même pour conserver une maîtrise de la situation. Pour le bien de votre proche et votre propre bien-être, vous allez devoir renoncer, aller à l'encontre de certaines promesses comme par exemple faire entrer votre proche en institution.

Ne pas vouloir renoncer peut amener à des situations à risque.

Tutelle, curatelle, mandat de protection future

Le sujet de la protection juridique est souvent envisagé tardivement par les familles, généralement quand la situation est déjà complexe. Aborder avec le proche aidé ou avec l'ensemble des aidants et vous renseigner sur les différentes possibilités, permettra de gérer la situation plus sereinement.

Les directives anticipées*

Les directives anticipées sont un document qui permet d'exprimer ses dernières volontés pour sa fin de vie. Elles peuvent être rédigées que l'on soit malade ou non.

La personne de confiance*

La personne de confiance est la personne qui sera consultée en priorité pour toutes décisions en lien avec la santé si l'on n'a plus la capacité de s'exprimer par soi-même. Rédiger ses directives anticipées permet à l'entourage et aux services médicaux d'accéder aux souhaits de la personne et permet de soulager la personne de confiance.



ASTUCE Pensez à partager ces informations dans votre espace santé digital

L'accompagnement dans la fin de vie

La fin de vie est un moment très difficile. Comment accéder aux demandes de son proche sans pour autant s'oublier soi-même ?

Si la personne en fin de vie souhaite rester à domicile des aides humaines, financières sont possibles : fonds financiers spécifiques, Hospitalisation A Domicile (HAD), soutien du département etc... **N'hésitez pas à vous rapprocher du service social du centre hospitalier qui accompagne votre proche.**

Informez vous en ligne...

La PSAPA, Plateforme de Soutien et d'Accompagnement des Proches Aidants propose une formation totalement gratuite et accessible 24 h/24 sur les stades du deuil, les aides financières ou les soins palliatifs qui sont nécessaires pour accompagner son proche.

...ou en présentiel.

La sensibilisation aux derniers secours est ouverte à tous, en présentiel et gratuite. Elle a pour but de sensibiliser, d'informer et de guider les citoyens dans l'accompagnement des derniers moments de vie de leurs proches.

TÉMOIGNAGE

« Je n'avais pas du tout conscience que mon corps avait des besoins spécifiques à la fin de mon rôle d'aidant »

Christine, ancienne aidante

Et après l'aidance ?

Quand la relation d'aide prend fin, l'aidant voit sa vie profondément chamboulée. Les émotions peuvent être ambivalentes : ressentir un soulagement de savoir que son proche ne souffre plus, une satisfaction de devoir accompli mais aussi un sentiment de vide, de la culpabilité... Cette nouvelle étape du rôle d'aidant peut avoir des impacts sur sa santé, sur ses relations humaines, sur ses finances.

Des structures peuvent aussi vous soutenir pendant cette période : certaines HAD, PFR (Plateformes de Répit), la PSAPA et Avec Nos Proches.

Le saviez-vous ?

Vous pouvez valoriser votre expérience d'aidant et aider des aidants en rejoignant des associations comme : Avec Nos Proches, Happy End, France Alzheimer, France Parkinson, ADMR, Visitation etc.

*Pour retrouver comment rédiger ses directives anticipées rendez-vous sur le site www.parlons-fin-de-vie.fr
Les documents à remplir sont disponibles sur le site : www.sante.gouv.fr

Coordonnées du réseau autour de nous

Nom Prénom
Profession
Type d'intervention
Fréquence
N° téléphone

Nom Prénom
Profession
Type d'intervention
Fréquence
N° téléphone

Nom Prénom
Profession
Type d'intervention
Fréquence
N° téléphone

Nom Prénom
Profession
Type d'intervention
Fréquence
N° téléphone

Nom Prénom
Profession
Type d'intervention
Fréquence
N° téléphone



ASTUCE Pensez à imprimer ou photocopier ces parties afin de les réutiliser

Coordonnées du réseau autour de nous

Nom Prénom
Profession
Type d'intervention
Fréquence
N° téléphone

Nom Prénom
Profession
Type d'intervention
Fréquence
N° téléphone

Nom Prénom
Profession
Type d'intervention
Fréquence
N° téléphone

Nom Prénom
Profession
Type d'intervention
Fréquence
N° téléphone

Nom Prénom
Profession
Type d'intervention
Fréquence
N° téléphone



ASTUCE Pensez à imprimer ou photocopier ces parties afin de les réutiliser

PLANNING DE LA SEMAINE

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

NOTES

NE PAS OUBLIER

MON ACTIVITÉ POUR MOI, POUR CETTE SEMAINE

Je prépare mes rendez-vous

Date et horaire du rendez-vous :

Professionnel concerné :

Motifs du rendez-vous :

Observation à partager / Questions à poser :

Date et horaire du rendez-vous :

Professionnel concerné :

Motifs du rendez-vous :

Observation à partager / Questions à poser :

Date et horaire du rendez-vous :

Professionnel concerné :

Motifs du rendez-vous :

Observation à partager / Questions à poser :



ASTUCE Pensez à imprimer ou photocopier ces parties afin de les réutiliser

JE PRENDS SOIN DE MOI

Prendre soin de mon proche, c'est aussi s'autoriser à prendre soin de soi.

Comment prendre soin de soi lorsque l'essentiel de son énergie et de son attention est tourné vers le soin à l'autre ? Lorsque l'on s'oublie au profit de l'autre ? Mais comment puis-je prendre soin de l'autre, si je ne sais pas prendre soin de moi ? C'est ce que nous allons aborder dans ce chapitre.

Lorsque nous évoquons la question du prendre soin de soi, des présupposés négatifs reviennent comme l'égoïsme, la futilité, la vanité.

Au contraire, prendre soin de soi, c'est :

- Se porter de l'attention.
- Être responsable de son bien être.
- Développer une meilleure qualité de relation.
- Être en meilleure santé.
- Être plus disponible pour l'autre.
- Développer son énergie et son potentiel.

Ce que permet le « prendre soin de soi » :

Améliorer l'estime et la confiance

Prendre soin de vous permet de vous solidifier dans votre confiance et d'être plus fort pour accueillir les difficultés quotidiennes.

Prévenir l'épuisement

Prendre soin de vous est une manière de prévenir cet état, de limiter les effets de la fatigue et de ne pas avoir à réagir dans l'urgence.

Être plus à l'écoute de ses besoins

En veillant à vos besoins, vous améliorez votre bien-être et vous vous situez dans un mode « action » plutôt que de subir les événements de la vie.

Amorcer un changement

> Réapprendre à s'écouter soi-même.

Parfois, par peur de perdre pied, on tait la petite voix intérieure qui nous dit : « je suis fatigué », « j'ai mal au dos », « je n'en peux plus ». On a l'impression que si on l'écoute, cela rendra nos difficultés réelles. Mais refouler ces ressentis peut finalement nous fragiliser.

Le fait de s'écouter permet d'identifier les difficultés, puis de mettre en place un changement pour les atténuer. S'écouter nous rend plus fort.

> Réfléchir aux choses qui nous motivent à être aidant et à le rester.

Que l'on ait ou non le choix d'être aidant, nous sommes tous portés par des motivations spécifiques. Or, comprendre nos motivations peut aider à identifier ce qui nous pèse ou nous épuise.

Si vos attentes sont satisfaites à travers la relation d'aide, votre énergie sera renouvelée. A l'inverse, si vos attentes ne sont pas comblées, vous risquez de perdre progressivement votre motivation et votre énergie.

> Le changement se produit en pratique.

Adapter son quotidien pour mieux prendre soin de soi. Voici quelques pistes :

Soigner son sommeil

Faire des activités de détente
(relaxation, méditation...)

Manger sainement

Poser et respecter ses limites

Ne pas négliger son suivi médical

Maintenir des liens sociaux

S'entourer de relations positives

Faire une activité physique

Revoir son espace de vie pour s'y sentir bien

Être bienveillant envers soi-même

Gérer ses émotions

Les émotions peuvent être exacerbées en relation d'aide.

Vos émotions peuvent vous traverser, ou s'installer plus durablement en vous. Toutes les émotions nous sont bénéfiques car elles jouent un rôle spécifique. Elles peuvent notamment jouer un rôle d'avertissement par rapport à l'épuisement. **Mettre des mots sur vos émotions**, comprendre leurs sources, les apprivoiser... **peut vous soulager de leur poids et apaiser vos tensions et vos relations avec votre proche mais aussi votre entourage.**



Comment appréhender vos émotions ?

1

PRENDRE DU REcul

Je fais un pas de côté par rapport à mon émotion, j'appuie sur le bouton PAUSE. Je respire.

2

ÉCouter mon ÉMOTION

Je me connecte avec mon ressenti du moment.

3

COMPRENDRE MON ÉMOTION

Je repère le besoin qui est rattaché à ce ressenti et je trouve une solution.

4

EXPRIMER MON ÉMOTION

Ex : Parler, écrire, faire des activités pour se défouler, se relaxer, faire des activités créatives...



Les rencontres entre aidants donnent l'occasion de faire le point, découvrir des ressources et se sentir moins seul.

TÉMOIGNAGE

Mon épuisement s'est traduit par beaucoup de colère, par de l'énerverment à outrance, pour 3 fois rien. Cela aurait pu m'alarmer et aussi mon entourage et les professionnels.

Guy, ancien aidant

La liste des choses qui me font du bien

Une / des personne.s :

Un plat :

Un film :

Une musique :

Un lieu :

Un souvenir :

Une odeur :

Un sport :

Un loisir :

Un livre :

Une période de l'année :



L'association Culture & Hôpital propose des rencontres à travers l'art et la culture.

Pour positiver au quotidien, elle vous invite à faire un inventaire à la Prévert. Chaque jour, notez 3 choses que vous avez aimées dans votre journée (qui vous a fait sourire, qui vous a fait bien...).

À la fin de la semaine, relisez à voix haute la liste de vos petits bonheurs de la semaine.

Mes bonnes résolutions

La fin de ce journal est l'occasion de prendre du recul et réfléchir aux changements que vous voulez mettre en place.

CE MOIS-CI, JE M'ACCORDE
..... HEURE(S) POUR :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

CE QUE JE NE REMETS
PLUS À DEMAIN :

.....
.....
.....
.....

CE QUE J'ARRÊTE :

.....
.....
.....
.....

3 RITUELS QUE
JE VEUX INSTAURER :

1
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3
.....
.....
.....
.....
.....
.....

LES 3 RÉOLUTIONS QUE
J'AIMERAIS TENIR :

1
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Exercice des boîtes énergétiques

Pour visualiser le changement d'énergie et vous faire du bien.

Prendre 2 boîtes ou bocaux, idéalement transparents. Prenez des petits bouts de papier, idéalement de 2 couleurs différentes.

Dans le premier bocal,
mettez tous les bouts de papier de
la même couleur où vous aurez écrit
tout ce que vous aimeriez que l'on
vous dise pour vous remonter le
moral ou tout ce que vous diriez à
une personne que vous aimez pour
la reconforter.



Dans le second,
vous mettrez les papiers qui
contiennent vos émotions
négatives, au fur et à mesure
qu'elles se présentent.

Concrètement, quand une émotion négative forte m'envahit, j'écris ce que je ressens sur un papier et le mets dans mon bocal « négatif », et je sors en échange un papier du bocal « positif » et l'affiche dans un endroit où je passe fréquemment.

Au fil du temps, je peux visualiser les émotions négatives que j'ai vidées dans le bocal, et toute l'énergie positive que j'ai mobilisée pour me sentir mieux.

RESSOURCES ET NOTES

Outil d'évaluation et de prévention du risque d'épuisement

QUESTIONNAIRE J'AIDE, JE M'ÉVALUE®

Objectif : faire un point sur votre situation de proche aidant.

Comment : rendez-vous sur le site : www.jaidejemevalue.fr

Cet outil d'évaluation, créé par la Fondation France Répît, a été développé au terme d'importants travaux de recherche, reposant sur des méthodes scientifiques prouvées.

Le temps nécessaire pour y répondre est estimé entre 10 et 15 minutes. Répondez le plus spontanément possible et en fonction de votre état du moment.

L'outil est gratuit et anonyme et aucune donnée à caractère personnel ne sera utilisée.

Toutes les questions doivent être complétées pour vous permettre d'accéder à votre bilan personnalisé.



Issu du site www.jaidejemevalue.fr

VOS RESSOURCES DANS L'ESSONNE

LE CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION (CLIC)

Consultez la page 22 pour connaître le CLIC le plus proche de chez vous.

LES PLATEFORMES DE RÉPÎT (PFR)

Pour retrouver la plateforme de répît la plus proche de chez vous, consultez la page 21 ou bien le site : www.soutenirlesaidants.fr

CENTR'AIDER®

Pour retrouver toutes les ressources à jour dans l'Essonne, consultez la boîte à outil départementale : www.centraider.fr/boite-outils/outils-par-departements

LES CAFÉS DES AIDANTS®

Pour retrouver le Café des Aidants® au plus proche de chez vous, consultez le site : www.aidants.fr/vous-etes-aidant/participer-a-une-action-pres-de-chez-soi/cafe-aidants

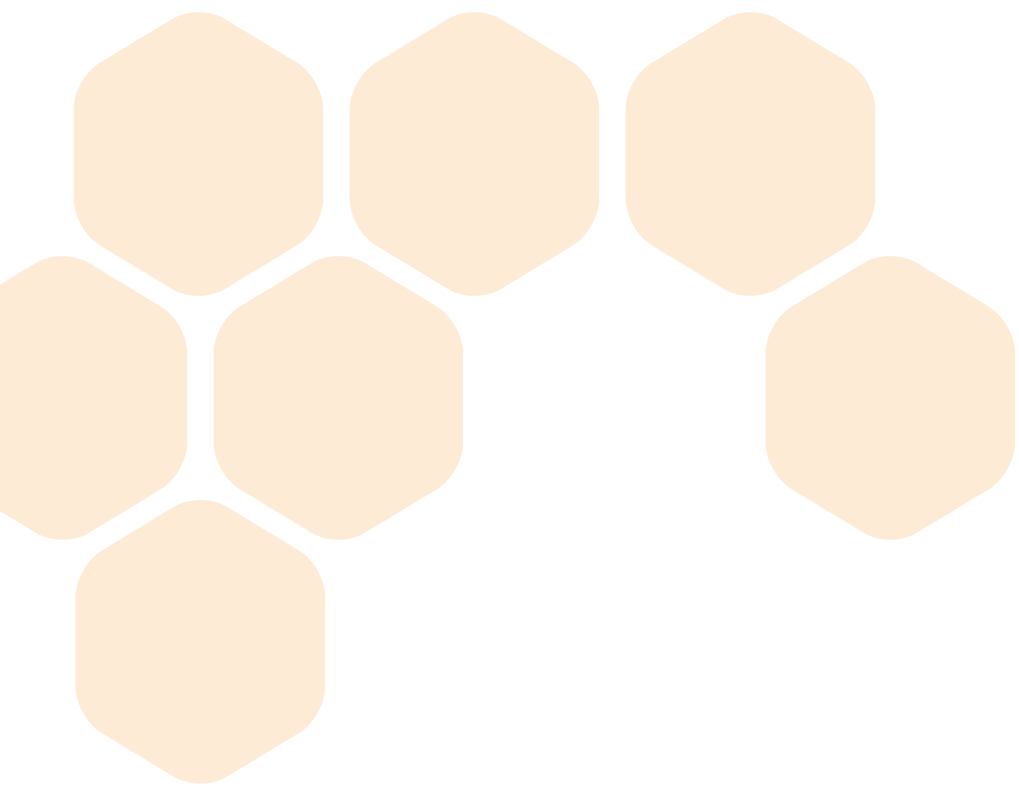


Mes notes

Lined writing area for page 56.

Lined writing area for page 57.





AVEC NOS PROCHES

Le journal santé d'aidant a été créé
par l'association Avec Nos Proches

Appelez-nous.
Nous sommes passés par là.



Des **ateliers** entre aidants
par téléphone

Inscription gratuite sur
www.avecnosproches.com

Un numéro national
01 84 72 94 72

7j/7, de 8h à 22h
Anonyme, coût d'un appel local



Depuis 2012, l'association
Avec Nos Proches écoute et soutient
les aidants et anciens aidants.



Pour en savoir plus, consultez le site internet :
www.avecnosproches.com

Vous souhaitez faire un retour sur le journal, envoyez vos remarques
à l'association « Avec Nos Proches » via l'adresse mail :
contact@avecnosproches.com

Le journal de santé a été créé par l'association **Avec Nos Proches** grâce au soutien de **la commission des financeurs de l'Essonne** piloté par **le département de l'Essonne**.

