

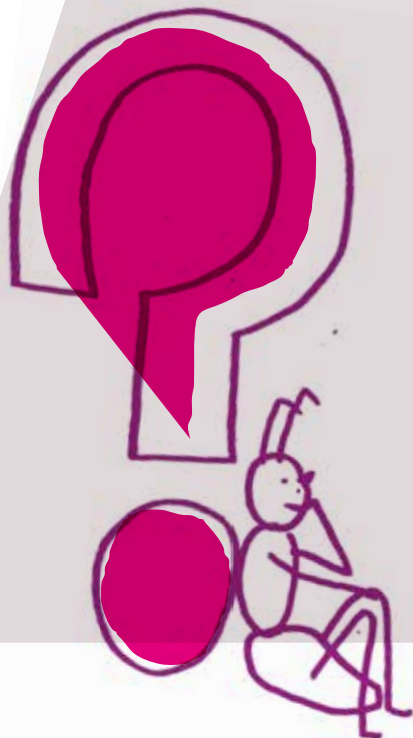


**vous aidez
un proche
en perte
d'autonomie ?**
Ce guide vous est destiné



Guide de l'aidant

- Ardèche - 2019 -



Sommaire :

1^e partie : Qui sont les proches aidants ?

2^e partie : Et votre santé dans tout ça !

3^e partie : Boîte à outils

4^e partie : S'orienter vers les bons services

5^e partie : Les solutions de répits

Aidants : tous concernés

Le vieillissement de la population nous concerne tous. Dans notre département, un Ardéchois sur six peut être qualifié de « proche aidant », accompagnant au quotidien une personne en perte d'autonomie du fait de son âge, d'un handicap ou d'une maladie. C'est le signe que les politiques volontaristes qui offrent aux personnes la possibilité de demeurer à leur domicile portent leurs fruits et je ne peux que m'en réjouir.

Je suis néanmoins convaincue que cette relation d'aide, qui s'exprime principalement au sein de la famille ou de l'entourage, mérite d'être accompagnée par les pouvoirs publics. Cette relation doit pouvoir être compatible avec les évolutions sociétales et l'allongement de la durée de vie.

Depuis de nombreuses années, le Département, au côté de ses partenaires institutionnels, associatifs et communaux, soutient les proches aidants. J'invite chacun à se rendre aux Cafés des aidants que nous développons sur le territoire. Ce sont des lieux privilégiés pour trouver des conseils précieux pour améliorer la qualité des moments partagés avec l'aidé, lutter contre l'isolement et trouver un soutien psychologique souvent nécessaire. Je suis persuadée que chacun trouvera dans ce guide, fruit d'un travail collectif, des outils pour mieux vivre sa relation d'aide avec une personne fragile.

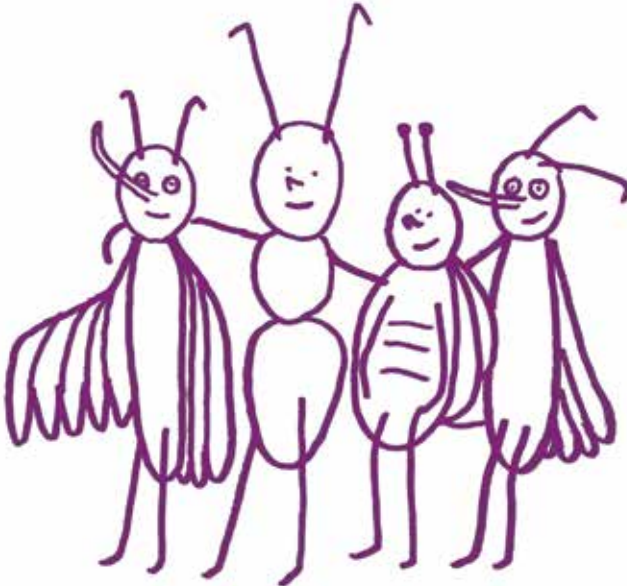
Martine Finiels, Vice-Présidente en charge de la Santé, de l'Autonomie des séniors et des Personnes en situation de Handicap



1^{re} partie :

Qui sont les proches aidants ?

Vous êtes près de 11 millions, et pourtant seulement 31 % d'entre vous se considèrent comme aidants. Alors la question se pose : qu'est-ce qu'un aidant ?



Si vous rassemblez ces trois caractéristiques :

1. Vous êtes un membre de la famille, un ami, un voisin
2. Vous venez en aide pour partie ou totalement, à une personne dépendante de votre entourage : une personne âgée, en situation de handicap, ou ayant une maladie chronique telle que le cancer, le diabète... pour les activités de la vie quotidienne.
3. Que cette personne vive dans un établissement ou à son domicile.

Alors vous êtes un aidant !

Quelques chiffres pour lutter contre les idées reçues :

Etre aidant, ce n'est pas réservé au sexe féminin : si 57% d'entre vous sont des femmes, 43% sont des hommes ! Plus de la moitié d'entre vous travaille ! Un peu plus d'un tiers est à la retraite. Enfin 1/10^e est âgé de moins de 25 ans.

Il n'y a pas une sorte d'aidants, mais différentes situations à différents âges.

Vous êtes aidant et :

- Vous travaillez ou vous ne travaillez pas
- Vous êtes un homme ou une femme
- Vous êtes plutôt « jeune » ou plutôt « âgé »

Et par conséquent vous pouvez avoir des besoins différents :

- Parmi ceux qui sont en activité, 30% d'entre vous souhaiteraient avoir un aménagement possible du temps de travail
- Un quart d'entre vous aimerait être formé, mais si on regarde cette demande en fonction de votre âge, c'est plutôt vous les aidants « jeunes », de moins de 35 ans qui en souhaitez le plus
- Un quart d'entre vous déclarent avoir besoin d'un soutien psychologique, et là ce sont les femmes qui sont le plus en demande de ce type de soutien.





Et votre santé dans tout ça !

Je suis aidant : comment je vais ?

Accompagner un proche âgé, malade ou en situation de handicap peut être une aventure riche humainement, mais elle peut également vous fragiliser.

Tout le monde parle de santé, de bien-être et de faire attention à soi. Mais lorsque l'on est aidant plus facile à dire qu'à vivre au quotidien !

Souvent le temps et l'énergie manquent pour prendre soin de soi. Parler de santé, c'est avant tout parler d'un ressenti, d'un vécu unique. Il n'existe pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

Test sur votre ressenti,

Depuis que je suis aidant :

1. Est-ce que je dors bien ?

plutôt oui plutôt non

2. Est-ce que j'ai de l'appétit, est-ce que je mange régulièrement ?

plutôt oui plutôt non



3. Est-ce que je sors voir des amis pour mes loisirs ?

plutôt oui plutôt non

4. Est-ce que j'ai le sentiment d'être inquiet ou anxieux ?

plutôt oui plutôt non

5. Est-ce que je parle de ma situation autour de moi ?

plutôt oui plutôt non



Vous avez répondu au test,

1. Vous êtes 61 % à avoir des problèmes de sommeil
2. 63 % d'entre vous ont des douleurs physiques
3. Vous êtes 70 % à ne plus vous accorder de temps pour les loisirs
4. Et vous êtes près de 25 % à avoir augmenté votre consommation de médicaments
5. Vous êtes 59 % à vous sentir seuls

Environ 48 % d'entre vous déclarent avoir des problèmes de santé qu'ils n'avaient pas avant d'être aidant.

Tous ces facteurs peuvent avoir des répercussions sur la santé.

La santé ce n'est pas uniquement l'absence de maladie, mais un état de complet bien-être physique, mental et social. Notre santé dépend de plusieurs facteurs qui participent à notre équilibre de vie. Agir sur un des facteurs c'est agir pour améliorer ou préserver notre capital santé.

Quelques exemples pour augmenter son capital santé :

1- Conserver une vie

sociale contribue à atténuer les effets du stress et de la fatigue.

Les relations avec vos amis, vos collègues, votre famille sont indispensables pour ne pas vous sentir réduit à votre rôle d'aidant.

Prendre du temps pour soi n'est pas simple ! Avant tout il est indispensable que votre proche soit correctement accompagné par les professionnels et qu'il dispose des aides dont il a besoin. Car si les aides sont insuffisantes ou mal adaptées, vous serez dans l'inquiétude. Il est important de s'adresser aux professionnels afin d'évaluer l'ensemble des solutions adaptées à votre proche comme :



- L'accueil de jour ou temporaire qui permet de prendre du temps pour vous, et va changer le quotidien de votre proche.
- Si vous travaillez, il existe des congés : le congé de solidarité familiale, le congé de présence parentale, le congé de soutien familial, qui vous permettent de disposer de temps libres ; ces congés peuvent vous donner droit à des aides.
- Il existe autour de vous un bon nombre d'activités sportives, culturelles, qui peuvent participer à réduire votre stress, et pourquoi pas à faire de nouvelles rencontres.

2- Apprendre à utiliser son propre corps est fondamental. Trop de mauvaises postures, mauvaises habitudes et mauvais gestes peuvent parasiter la vie quotidienne et sont susceptibles de provoquer des troubles qui peuvent altérer la santé et le bien-être.



Par la pratique d'une activité physique, il s'agit non seulement d'accéder à un moment de répit mais également de détente et de bien-être.

L'activité physique c'est quoi ?

Ce sont tous les mouvements du corps qui entraînent une dépense énergétique. Le sport en fait partie, mais pas seulement : le bricolage, le jardinage, la marche sont des activités physiques qui vont avoir un impact positif sur votre santé.



Pourquoi la pratiquer ?

L'activité physique contribue à la prévention de certaines maladies ou en diminue les effets. De plus sa pratique régulière permet de réduire les effets négatifs du stress. Finalement prendre soin de son corps permet de vivre plus sereinement pour soi et pour son proche.

Pour retrouver le goût d'une activité physique, il est conseillé de :

- choisir une activité qui vous fasse plaisir,
- reprendre progressivement,
- partager l'activité avec des amis...

3- Conserver une bonne

alimentation est un des facteurs pour conserver sa santé et son bien-être. Cela permet de se préserver de certaines maladies, d'avoir des moments de plaisir et de gagner en énergie.



Soumis au rythme et aux sollicitations de son proche, vous pouvez oublier les besoins de votre propre corps ! Parfois la fatigue s'installe en gommant le goût et l'envie de bien manger. Quand l'appétit s'en va, c'est souvent la conséquence d'un déséquilibre.

Un cercle vicieux : manque de temps, fatigue et mauvaise alimentation peuvent entraîner une plus grande fragilité.

Alors comment faire ?

- Maintenir une bonne régularité à table, matin, midi et soir permet de donner un rythme à son corps
- Rester attentif aux sensations de faim et de satiété, les associer à une bonne hydratation ; tous les aliments sont utiles à la santé. Certains d'entre eux sont consommables sans modération (légumes, fruits) et d'autres sans excès (produits gras, sucrés, salés, alcool, café...)
- Vos propres repas sont aussi importants que ceux de votre proche !



4- Avoir un sommeil

réparateur permet d'être en forme, de se sentir bien et plus léger, de récupérer de la fatigue !



Pour retrouver un sommeil de qualité, des solutions existent.

→ En cas de sommeil perturbé de la personne que vous accompagnez vous pouvez :

- Faire lit ou chambre à part
- Utiliser un talkie-walkie pour l'entendre
- Dormir dans le même lit mais sur des matelas différents
- Consulter un médecin pour réduire les problèmes de ronflements

Votre sommeil est parfois soumis à rude épreuve. Vous vous couchez tard, vous vous levez tôt, vous avez un sommeil agité car une attention permanente est portée à votre proche. Autant de situations qui peuvent impacter votre santé et votre bien-être.

→ Il est aussi possible de faire appel à des solutions de répit :

- Demander de l'aide à un proche
- Faire appel à des moyens de gardes de nuit
- Aménager des rituels d'endormissements pour soi et son proche en agissant sur :
 - la luminosité
 - la température,
 - l'ambiance sonore

Pour conclure :

Nous avons ici cité certains facteurs impactant votre état de santé. N'hésitez pas à agir sur l'un de ces facteurs pour améliorer votre bien-être.



3^e partie :

Boîte à outils

1. Une carte pour anticiper !

La « carte d'urgence de l'aidant » permet d'anticiper et de prévoir une alternative à une situation inattendue que vous pourriez vivre.

Nul n'est à l'abri d'une situation d'urgence et cette petite carte dans votre portefeuille vous identifie en tant qu'aidant et permet un relai auprès de votre poche.

Elle vous permet d'y indiquer vos responsabilités pour votre proche et de noter le nom et les coordonnées d'une personne en qui vous avez confiance qui pourra s'occuper en votre absence de lui.



carte à découper et à garder près de soi :

carte d'urgence
de l'aidant



2. Un planning pour m'organiser !

Ce planning (page suivante) vous est suggéré afin d'organiser au mieux votre emploi du temps. Il devrait vous permettre de coordonner vos rendez-vous et ceux de votre proche, les interventions extérieures d'aides et de soins à domicile. L'objectif est de planifier chaque semaine vos moments à vous : activités, sorties et temps libres.

- Quelles activités prévoyez vous : repas en famille, sortie, cinéma ... ?
- Y a-t-il des professionnels qui interviennent au domicile de la personne que vous aidez ? Qui sont-ils et quand interviennent-ils dans la semaine ? Pourquoi ne pas profiter de ces moments pour prendre du temps pour vous ?
- Quelles sont vos sorties prévues : rendez-vous médicaux, courses, coiffeur, kinésithérapeute ... ?

3. Un annuaire pour m'informer !

Mon médecin :

Urgence : 15 ou 112

Ma caisse de retraite :

.....
Mon contact au Département :

.....

CPAM : 36 46 www.ameli.fr

Trouver un professionnel de santé :

<http://annuaire.sante.ameli.fr/>

Adaptation du logement et rénovation thermique :

- Polernergie : 04 75 35 87 34

- Délégation locale de Agence nationale de l'habitat 04 75 65 50 00 (de 13h30 à 16h30)

- Soliha : 04 75 29 51 35

- Votre communauté de communes ou d'agglomération

Vacances :

- ANCV : 3240 « dire séniors en vacances » <http://www.ancv.com>

- Village répit famille : 05 57 885 885

Emploi direct :

- Contact et information sur l'emploi direct : FEPEM 0 825 07 64 64 (0.15€/min) / www.fepem.fr

- CASA : chèque autonomie solidarité Ardèche, Endered 01 74 31 92 20 (prix d'un appel local)

Mobilité :

Sept ici (transport à la demande) : 04 75 91 34 86

Les mesures de protection des intérêts :

- ADSEA 04 75 66 90 16

- UDAF 04 75 64 82 61

- La Fédération nationale des mandataires judiciaires indépendants à la protection des majeurs (MJPM), 06 31 30 10 31

Vie professionnelle et rôle d'aidants

Le congé de soutien familial ou congé de proche aidant, le congé de solidarité familiale et le congé de présence parentale. www.service-public.fr, Renseignez-vous aussi auprès de votre employeur.

Site de l'association française des aidants : www.aidants.fr

Je suis un proche aidant,

Mon nom et prénom :

Mes coordonnées :

.....

J'aide un proche,

Son nom & prénom :

Ses coordonnées :

.....

Cette personne a besoin de

.....

Son médecin traitant est

.....

.....

.....

En cas d'urgence merci de contacter

.....

.....

.....

après-midi

matin

lundi

mardi

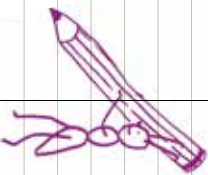
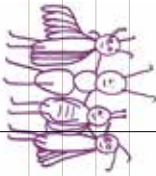
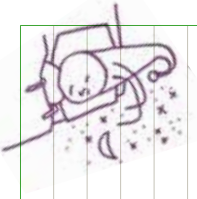
mercredi

jeudi

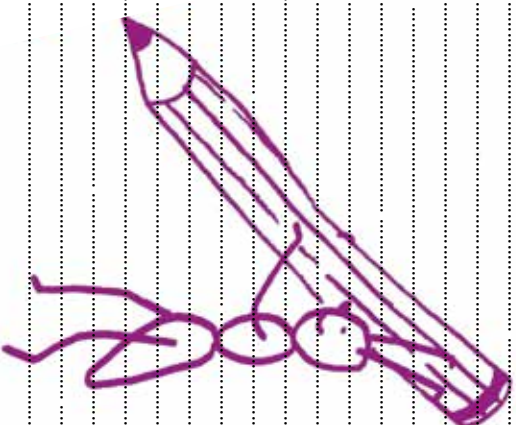
vendredi

samedi

dimanche



Pour ne rien oublier !





4^e partie :

S'orienter vers les bons services



Au niveau national : www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr est un portail national d'informations pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches.

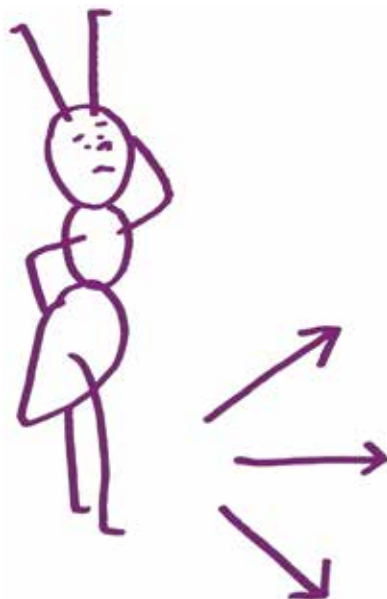
En Ardèche des services ressources peuvent vous apporter de l'aide, il peut être utile de les repérer. Ce guide est là pour vous aider à trouver le bon interlocuteur qui saura vous écouter, vous conseiller, vous orienter. (voir page suivante)

Proche de vous les centres communaux d'action sociale (CCAS)

Pour trouver le CCAS le plus proche de chez vous, n'hésitez pas à contacter votre mairie.

La Maison départementale des personnes handicapées (MDPH)
N° Vert MDPH : 0 800 07 07 00 (numéro vert et gratuit) / mdph@ardeche.fr

Le Département de l'Ardèche a différentes compétences sociales, dont celle de gérer le droit au répit pour les aidants prévu dans le cadre de l'Allocation personnalisée à l'autonomie et instauré par la loi d'Adaptation de la société au vieillissement.



L'annuaire des associations

L'association France Alzheimer
Ardèche : france-alzheimer.ardeche@laposte.net ou par téléphone au siège de l'association : 04 75 36 34 67

L'association France Parkinson
Ardèche :
cofranceparkinson07@orange.fr

L'Association des Paralysés de France,
délégation Ardèche : 04 75 20 25 25 /
dd.07@apf.fr

L'AFM-Téléthon. Association de parents
et de malades de lutte contre les
maladies génétiques, principalement
les maladies neuromusculaires, rares et
lourdement invalidantes.
Délégation Ardèche : 06 50 07 19 81

La Ligue contre le cancer. Le Comité
départemental 04 75 64 19 19 /
cd07@ligue-cancer.net

Les groupes d'entraide mutuelle
Privas : 04 75 64 14 06
Aubenas : 04 75 36 34 96

Planète Autisme Drôme Ardèche
04 75 08 28 02

La FNATH associations des accidentés
de la vie
04 75 43 24 94

Le réseau régional de soins et
d'accompagnement des personnes
cérébrolésées en Rhône-Alpes
contact-drome-ardeche@resaccel.fr

L'Unafam 04 75 41 13 89 /
07@unafam.org

AFD Diabète 26/07
www.afd-diabete2607.org

ALMA Lutte contre la maltraitance alma.ardeche@gmail.com / 3977

Association REA « repères effondrés
aides » association.rea@orange.fr

La fédération JALMALV, jusqu'à la mort
accompagner la vie,
jalmalv.drome.nord@orange.fr /
jalmalvdromesud@gmail.com

Office national des anciens combattants
et victimes de guerre – Délégation
Ardèche 04 75 64 21 13

Collectif interassociatif sur la santé (CISS)
Auvergne-Rhône-Alpes www.cissra.org /
04 78 62 24 53 / contact@cissra.org

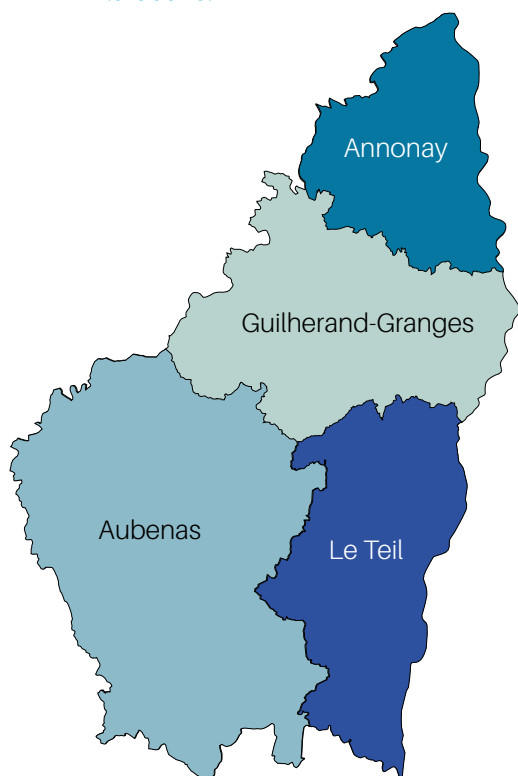


Le territoire ardéchois est réparti en quatre secteurs de proximité :

- Annonay 04 75 32 42 01
- Aubenas 04 75 87 87 34
- Le Teil 04 75 49 54 85
- Guilherand-Granges 04 75 44 91 73

De nombreuses informations locales sont également disponibles sur le site internet du Département :

www.ardeche.fr



N'hésitez pas à contacter le service d'action sociale de votre caisse de retraite et de caisses complémentaires (et celle de la personne que vous aidez !), plusieurs dispositifs et actions sont mis en œuvre à destination des proches aidants.

CARSAT : 3960 / www.carsat-ra.fr

MSA : 04 75 75 68 95 /

www.msa-ardeche-drome-loire.fr

RSI : 3648 / www.rsi.fr/rhone

Les caisses de retraites complémentaires AGIRC-ARRCO : 0 810 360 560 (prix d'un appel local depuis un poste fixe).



Votre médecin, les professionnels de santé et d'aide qui s'occupent de votre proche sont également des personnes ressources, à même de vous conseiller de manière pertinente.

Le Collectif Sud rassemble plusieurs réseaux de santé et couvre l'ensemble du département; ils peuvent vous accompagner en tant qu'aidant au sein de leur pôle d'accompagnement :

Collectif sud :

contact@collectif.fr

09 70 75 97 17



5^e partie :

Les solutions de répit et de soutien

Afin de s'adapter au mieux à chaque situation, plusieurs solutions de répit s'offrent à vous. Prendre soin de soi, souffler, se reposer : c'est possible !

1. Les solutions d'hébergement

ViaTrajectoire.fr : un site internet unique pour une demande d'entrée en accueil de jour, en accueil temporaire ou en accueil permanent dans un établissement pour personnes âgées dépendantes ou Résidence autonomie.

www.viatrajectoire.fr

L'accueil de jour est destiné aux personnes vivant à domicile et propose des accueils à la journée, une à plusieurs fois par semaine. Des équipes pluridisciplinaires proposent aux personnes accueillies des soins et de l'accompagnement mais également des sorties et des activités, alliant temps collectifs et activités individuelles.

Renseignements : pour les plus de 60 ans www.viatrajectoire.fr



©Grégoire Edouard

L'hébergement temporaire offre la possibilité aux personnes en difficulté de vie d'être accueillies de plusieurs jours à plusieurs semaines, le week-end ou encore la nuit.

Renseignements : pour les plus de 60 ans www.viatrajectoire.fr

L'accueil familial permet l'accueil de personnes âgées ou de personnes en situation de handicap au sein de familles agréées auprès du Département de l'Ardèche.

<http://www.ardèche.fr/63-hebergement.htm>

[www.ardèche.fr / 04 75 66 78 07](http://www.ardèche.fr/0475667807)

Pour les moins de 60 ans, renseignez-vous auprès de la MDPH, guichet unique, pour les personnes en situation de handicap.

2. Le répit à domicile

Par l'intervention des aides à domicile : afin d'être soulagé dans votre rôle d'aidant, vous pouvez faire intervenir un service d'aide à domicile ou un intervenant de votre choix rémunéré en chèque emploi service.

La télé assistance ou l'adaptation du logement peuvent permettre à l'aidant de s'absenter dans une plus grande écoute et tranquillité d'esprit.

Le portage de repas permet la livraison de repas au domicile de la personne en difficulté de vie. Certains traiteurs proposent également la livraison.

Renseignements dans les centres médico-sociaux :

- Annonay 04 75 32 42 01
- Aubenas 04 75 87 87 34
- Le Teil 04 75 49 54 85
- Guilherand-Granges 04 75 44 91 73





3. Où trouver du soutien ?

→ Les Cafés des aidants : en lien avec l'association française des aidants, 7 Cafés des aidants pour vous en Ardèche !

Des lieux, des temps et des espaces d'information, de rencontres et d'échanges, animés par un binôme de professionnels ayant une expertise sur la question des aidants. Ils sont ouverts à tous les aidants, quels que soient l'âge et la pathologie de la personne accompagnée.

Ils permettent aux aidants d'échanger et de partager avec des pairs sur la relation d'aide en général et sur ce qui se joue au quotidien avec un proche en difficulté de vie. Des réponses sur les dispositifs d'accompagnement locaux et nationaux sont données par les animateurs.

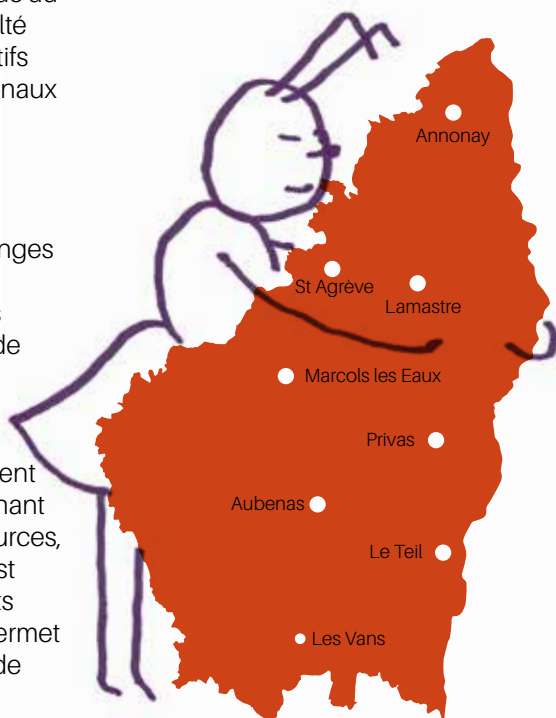
Les rencontres font l'objet d'un programme thématisé, où les professionnels proposent des échanges sur la situation de son proche, sur les relations avec les professionnels d'intervention, les autres membres de la famille, la conciliation avec la vie professionnelle...

Le Café des aidants permet également de trouver des informations concernant les aides financières, les lieux-ressources, les démarches à accomplir, etc. C'est aussi un lieu qui souligne les aspects positifs de la relation d'aide et qui permet de prendre conscience des limites de l'investissement de chacun.

Des lieux conviviaux pour penser à vous !

- Au Teil, 04 75 69 11 92
- A Privas, 04 75 69 11 92
- A Lamastre, 0 800 400 900
(appel gratuit depuis un poste fixe)
- A Marcols les Eaux, 04 75 65 62 46
- A Annonay, 04 75 67 63 67
- A Aubenas, 09 70 75 97 17
- A Saint Agrève, 04 75 30 26 60
- Au Vans, 09 70 75 97 17

Trouver le Café des aidants le plus proche de chez vous à l'aide de la carte interactive sur www.aidants.fr



→ Le soutien et l'aide au répit des aidants par la formation

Les cycles de formation à l'attention des aidants sont là pour vous permettre de mieux vivre votre quotidien.

Animés par des professionnels de l'aide ou du soin ainsi que des bénévoles, ils vous informent sur différents thèmes : la maladie, les aides possibles, le comportement à adopter...

L'enrichissement vient également du partage entre participants en termes de vécu ou d'expérience.

→ Les plateformes de répit : un ensemble d'aides et de services pour vous soutenir. Ces dispositifs proposent accueil, orientation, information et soutien aux proches aidants.

- Une plateforme de répit

Propose un accompagnement des aidants non professionnels de personnes avec troubles du spectre de l'autisme a ouvert ses portes en Ardèche. Permanences à Aubenas et Annonay.

Courriel : pr3a.ardeche@adapei07.com / 06 86 24 78 19

- Les permanences informations et conseils

Pour les aidants non professionnels de personnes âgées en perte d'autonomie.

Secteur centre Ardèche :

EHPAD Alboussière / Vernoux en Vivarais Courriel :

residencelegrandpre@free.fr / 04 75 58 34 30

Secteur sud Ardèche :

EHPAD Chambonas

04 75 37 80 00

- La halte-relais France Alzheimer Ardèche Privas

Pour les aidants non professionnels de personnes atteintes de maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées.

Courriel : france-alzheimer.ardeche@laposte.net / 04 75 36 34 67

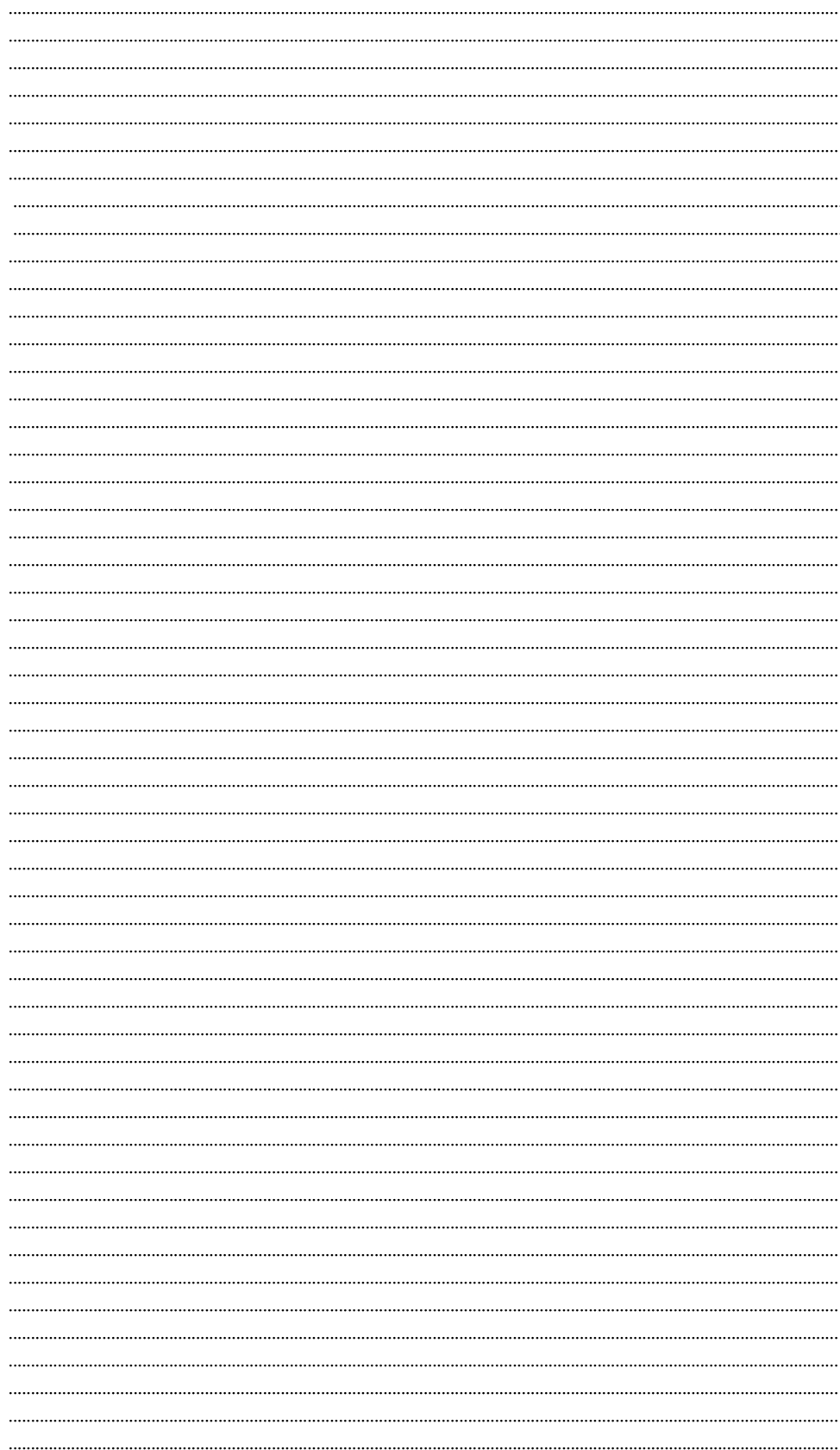
- Le service « Bulle d'air »

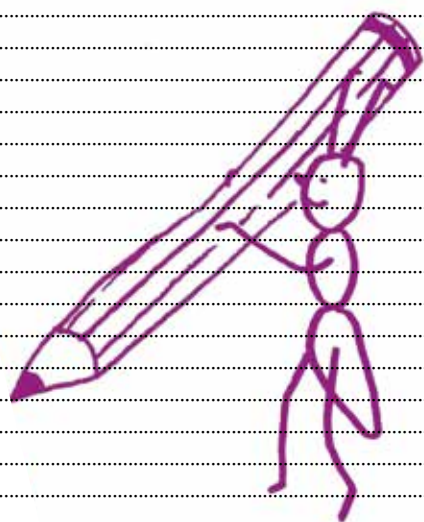
Par le relayage à domicile, «Bulle d'air» est un service de remplacement de l'aidant à domicile par un professionnel.

Plus d'information : <http://www.repit-bulledair.fr/>

Courriel : boudard.emmanuelle@repitbulledair-ra.fr / 04 75 75 68 58 / 07 70 27 69 73







Ce guide a été réalisé en partenariat avec la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA).

Réalisé par les institutions de la Conférence des financeurs de la prévention de l'Ardèche et les équipes des dispositifs MAIA du Département.

Avec la participation de l'association française des aidants.

La Direction de l'autonomie, des personnes âgées et des personnes handicapées du Département de l'Ardèche remercie les professionnels et les bénévoles ayant participé à ce guide.

Contact : aidants@ardeche.fr



ARDÈCHE
CONFÉRENCE DES FINANCEURS
pour la prévention et le bien vieillir