

POUR FAIRE LE LIEN...

- www.aidants.fr
- www.lamaisondesaidants.com
- www.agevillage.com
- www.francealzheimer.org
- www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr
- www.lajourneesdesaidants.fr



N'hésitez pas à nous contacter :

Office des Seniors, CLIC de Châlons Agglo,
11 rue Thiers à Châlons-en-Champagne, tél. 03.26.65.15.15
Ouvert du lundi au vendredi de 9H à 12H et de 13H30 à 17H
Fermeture au public le mardi matin.

Les rendez-vous des Aidants

un temps pour s'informer et un temps pour se parler

Tous les deuxièmes mardi de chaque mois de 15H à 16H30

Chez Marie-Caroline, 4 rue Croix des Teinturiers à Châlons

INFOS PRATIQUES :

Rendez-vous chez Marie-Caroline, 4, rue Croix des Teinturiers à Châlons-en-Champagne
Renseignements et inscriptions : Office des Seniors, 11 rue Thiers à Châlons –
Tél : 03 26 65 15 15
Pour les aidants non professionnels uniquement - GRATUIT



AIDANT, ET SI C'ÉTAIT MOI ?



- Je m'occupe d'un proche dont l'organisation de vie repose sur moi
- Je me sens seul(e) pour accompagner mon proche fragilisé par une maladie
- Je dois intervenir plusieurs fois par semaine, voire tous les jours, ou, je vis avec lui
- Je me sens parfois dépassé(e) par la situation ou celle-ci m'épuise
- J'ai l'impression de ne plus avoir de temps pour moi

Vous avez coché une ou plusieurs cases ? Alors vous êtes probablement l'aidant principal d'une personne âgée dépendante.

AIDANT FAMILIAL :

UN ROLE A PART ENTIERE

Conjoint(e), enfants, parents, frères, sœurs... vous accompagnez une personne en perte d'autonomie et votre présence est nécessaire pour les actes de la vie quotidienne.

Il est souvent difficile de poser des limites lorsque l'on accompagne une personne de notre entourage tout en préservant sa vie familiale, sociale et professionnelle.

Qu'il s'agisse d'un choix personnel ou d'une situation imposée, vous avez le choix d'être soutenu et aidé.

« *Il faut accepter d'être aidé
pour mieux aider l'autre.* »

Pascal Jannot, www.lamaisondesaidants.com

11 millions de proches aidants* en France, et pourtant...

Aujourd'hui encore, plus de 3 aidants sur 5 ne se reconnaissent pas en tant que tels et ils sont encore trop nombreux à ne pas recourir aux aides mises à leur disposition.*

En effet, près de 60% des aidants ne savent pas où s'adresser pour bénéficier des aides auxquelles leur proche et eux-mêmes ont droit.

(source : <http://www.lajourneedesaidants.fr> - *Fondation April. Enquête réalisée par BVA en 2016).

QUELQUES CONSEILS POUR EVITER L'EPUISEMENT

Etre accompagné(e)

Prendre soin de soi

Ne pas se sentir coupable

Accepter de passer le relais

Ne pas rester seul(e)

DEMANDER DE L'AIDE

PARLER

DES SERVICES A CONNAITRE

L'aide à domicile : aide-ménagère, assistante de vie ou auxiliaire de vie sociale, ces professionnels contribuent à l'entretien du logement et du linge, à la préparation et à la prise des repas, aux courses, aux déplacements, à la toilette, à l'habillage et à la surveillance.

Le service des soins infirmiers à domicile (SSIAD) : dispense des soins infirmiers, techniques sur prescriptions médicales.

Le portage des repas à domicile livre des plats préparés, pour un, plusieurs ou tous les jours de la semaine.

La téléassistance : un médaillon à porter sur soi afin d'alerter sa famille, ses voisins, lors de situation d'urgence ne permettant pas d'atteindre le téléphone.

La halte répit propose un accueil convivial par des bénévoles les après-midis.

L'accueil de jour prend en charge, la journée, des personnes vivant à leur domicile, en leur proposant de retrouver du lien social au travers d'activités thérapeutiques.

L'accueil temporaire permet de faire un séjour transitoire dans un établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes.

Les rendez-vous des aidants : temps d'échange, co-animé par un travailleur social et une psychologue, autour d'une thématique pour amorcer des échanges autour de son vécu d'aidant.

Vous pouvez obtenir des informations complémentaires : ● les coordonnées des services, ● les tarifs des prestations, ● les procédures de mise en place, ● les possibilités de prise en charge, en vous adressant à l'Office des Seniors, CLIC de Châlons Agglo, 11 rue Thiers à Châlons-en-Champagne, tél. 03.26.65.15.15