LES RESSOURCES À VOTRE DISPOSITION

Clinique des Augustines

Différentes structures existent pour vous soutenir dans votre rôle d'aidant :

accueil-temporaire.com
Portail de l'accueil temporaire et des relais aux aidants

aidants.fr
Site de l'Association Française des Aidants

afm-france.org
Site de l'Association Française contre les Myopathies

acfos.org
Site de la Fédération des Parents ayant des Enfants Déficients Auditifs

apf.asso.fr
Site de l'Association des Paralysés de France

clapeaha.fr
Page du Comité de Liaison et d'Action des Parents d'Enfants et d'Adultes atteints de Handicap Associées

cnsa.fr
Site dela Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie

francealzheimer.org
Site del'Association France Alzheimer

ligue-cancer.net
Site dele Ligue contre le Cancer

prochedemalade.com
Portail dédié à l'entourage des personnes malades, âgées ou handicapées

traumacranien.org
Site de l'Union Nationale des Associations de Familles de Traumatisés crâniens et cérébro-lésés

unaf.fr
Site de l'Union Nationale des Associations Familiales

unafam.org
Site de l'Union Nationale des Familles et Amis de Malades psychiques

unapei.org
Site de la Fédération d'associations fran-çaises de représentation et de défense des intérêts des personnes handicapées men-tales et de leurs familles

voisinssolidaires.fr
Site del'Association Voisins Solidaires

france-assos-sante.org
Site del'Union nationale des associations agréées d'usagers su système de santé

aveclesaidants.fr
Site dela Macif dédié aux aidants

***Le petit +** : ses dispositifs existent aussi au niveau local pour vous aider dans l'accompagnement d'un proche dans le Morbihan :*

parkinson56.fr
Association de Parkinsoniens du Morbihan
39 Rue du Lt François Fromentin, 56000 Vannes

francealzheimer.org/morbihan
France Alzheimer Morbihan
47 rue F.Le Dressay,
56002 VANNES CEDEX

udafmorbihan.fr
UDAF
47, rue Ferdinand Le Dressay,
56002 VANNES

6 oct. JOURNÉE NATIONALE des aidant.es

13e édition de la Journée Nationale des Aidants

AGIR TOUS ENSEMBLE

Cet événement a pour but de valoriser l'action des millions d'aidants qui, au quotidien, apportent une aide précieuse aux personnes âgées, invalides, malades, handicapées...

PENSER AUSSI À SOI...

Vous accompagnez une personne malade, âgée ou handicapée... Pour être en mesure de lui apporter l'aide nécessaire, **il faut vous faire aider, et ne pas oublier de penser aussi à vous-même.**

Nous vous proposons 5 conseils pour vous préserver :

1 - Informez-vous :

Allez chercher l'information nécessaire pour la prise en charge de votre proche et renseignez- vous sur les aides auxquelles vous avez droit auprès du médecin traitant, des associations ou bien encore des assistantes sociales, CCAS, CLIC, Conseil Général, CRAM, etc.

2 - Faites-vous aider :

N'attendez pas d'être trop fatigué pour vous faire aider et n'hésitez pas à faire appel aux professionnels et aux associations. Les autres membres de la famille, vos amis ou voisins peuvent aussi vous rendre service et partager avec vous quelques tâches.

3 - Accordez-vous des moments de répit :

N'hésitez pas à vous octroyer des périodes de répit et quelques distractions.
Pratiquez une activité sportive, culturelle, qui vous permette de rencontrer d'autres personnes. Il est essentiel que vous puissiez « souffler » et avoir des moments pour vous.

4 - Partagez vos émotions :

Quel que soit votre statut (parent, enfant ou autre), vous êtes en droit de laisser émerger vos sentiments.
Sachez que votre entourage n'attend pas de vous une force constante, et comprendra vos moments de faiblesse.

5 - Prenez soin de votre santé :

Parlez avec votre médecin en cas de découragement, de fatigue ou d'irritabilité.
N'attendez pas d'être dépassé ou épuisé par la situation ; vous devez, vous aussi, prendre soin de votre santé
et garder une bonne hygiène de vie.

Et surtout,
gardez confiance en vous !

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'indemnisation du congé de proche aidant

Depuis le 1er octobre 2020, les aidants ont la possibilité de prendre des congés pour accompagner un proche malade en étant indemnisé **si ce proche bénéficie d'un taux d'incapacité ≥80% ou évalué sur un GIR 1 à 3** par la Maison Départementale de l'Autonomie (MDA).

En effet, un projet de décret encadre les modalités de mise en œuvre de cette allocation journalière, fixée à :

- 43,89€/jour pour un couple
- 52,13€/j pour les personnes seules.

Ce texte adapte également les règles d'attribution de l'allocation journalière de présence parentale (AJPP). Pour percevoir cette allocation, le proche aidant peut ainsi suspendre momentanément son activité professionnelle. **La durée maximale de cette indemnisation est fixée à 3 mois (66 jours)** sur l'ensemble d'une carrière.
Un aidant bénéficiaire du congé peut également choisir de réduire son activité à temps partiel.

Zoom sur les ateliers organisés à la Clinique des Augustines pour les proches de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer

Ces ateliers sont entièrement gratuits et vous y apprendrez à mieux **connaître et comprendre la maladie, pour mieux vous y adapter** (attitudes, organisation, anticipation, techniques, aides...). Les séances de groupe permettent d'échanger avec d'autres personnes dans votre situation.

D'une durée de 14 heures, ce programme de soutien se déroule par séance de 2 heures de 15 h à 17 h. Lors de chaque séance, un thème différent sera abordé. Afin de mieux vous accompagner, il est donc important d'être présent à chaque séance.

Renseignements et inscriptions :
Hôpital de Jour Gériatrique
Tél : 02 97 73 18 23
ou acherel@ghsa.fr