

# JE T'AIDE, je m'aime, ils m'aident



LINE



GÉRARD



THÉO



MARIE

Nous sommes 11 millions à prendre  
soin d'un proche fragilisé...



# JE T'AIDE,



LINE

“ Le jour je suis salariée,  
le soir, je cuisine pour  
mon père ”



GÉRARD

“ Je suis retraité et  
aussi le soignant  
de ma femme ”



THÉO

“ Je suis étudiant, je  
veille sur mon petit  
frère ”



MARIE

“ Je suis maman,  
j'accompagne chaque  
jour mon fils dans sa  
rééducation ”

**NOUS SOMMES DES  
PROCHES AIDANTS**

# QU'EST-CE QU'UN PROCHE AIDANT ?



Un **proche aidant** est une personne qui a un lien étroit et stable avec une personne en perte d'autonomie, et qui lui **vient en aide**, de manière régulière et fréquente, à titre **non professionnel**, pour accomplir des activités de la vie quotidienne telles que :

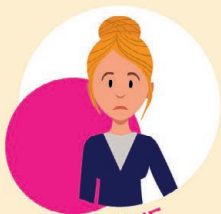
- Repas
- Ménage
- SOUTIEN MORAL**
- Aide aux soins*
- COURSES**
- Coordination des intervenants extérieurs*
- GESTION FINANCIÈRE**
- Démarches administratives*
- ...



# je m'aime,

## MA MÉTÉO PERSO

“Je me sens seule et lassée de tout gérer,”



LINE



GÉRARD

“J’ai perdu 5kg mais je n’ai pas le temps d’aller chez mon médecin ,”

“Je n’arrive pas à me concentrer et j’ai peur de rater mes examens ,”



THÉO



MARIE

“J’ai gagné en patience ,”

### ET MOI, COMMENT JE ME SENS ?

IRRITABLE *fatigué*  
stressé fort SEREIN  
isolé pas d'appétit pressé  
triste  
FRUSTRÉ  
ANXIEUX ressourcé découragé  
REPOSÉ douloureux ENTOURÉ

# PROCHE AIDANT : QUEL IMPACT SUR LA SANTE ?



La santé se définit comme «**un état de complet bien-être physique, mental et social** et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité » (Organisation Mondiale de la Santé).

Si l'aide à un proche constitue une expérience riche, elle peut s'accompagner de problèmes de sommeil, de douleurs physiques et peut conduire à un isolement social.

## ET MOI COMMENT JE ME SENS ?

*Testez votre santé en 5 questions*



Comment je dors en ce moment ?

Ai-je de l'appétit ?

Est-ce que je vois mes amis, ma famille ?

Ai-je des loisirs ?

Ai-je le sentiment d'en avoir assez, d'être anxieux ?

Est-ce que je m'accorde du temps pour ma santé ?

# je m'aime,

## DES AS'TUCES



“ Je peux aller au yoga parce qu'une aide à domicile passe tous les soirs chez mon père ”



LINE



GÉRARD

“ J'ai plus de temps pour prendre soin de moi depuis qu'une infirmière s'occupe de ma femme ”

“ Deux fois par semaine, mon frère est pris en charge, ça me libère l'esprit ”



THÉO



MARIE

“ Je me suis inscrite à une formation avec d'autres aidants : les échanges m'apaisent ”

**ET MOI, QUELS  
SONT MES ATOUTS ?**



**A LA CARTE**





# Solutions de répit pour les aidants :

**L'Accueil de jour** : Accueil thérapeutique à la journée pour la personne malade. L'accueil de jour a pour objectif de maintenir l'autonomie afin d'optimiser le maintien à domicile, tout en soulageant l'entourage. Il fonctionne à la journée ou à la demi-journée.

**La Halte-Répit et la Halte-Relais** : Temps d'accueil de l'aidé et/ou du couple aidant-aidé à la demi-journée

**L'hébergement temporaire** : Hébergement provisoire de la personne malade en établissement pendant 3 mois maximum

## AIDE FINANCIÈRE AU RÉPIT DE L'AIDANT :

Pour les personnes bénéficiant d'un plan APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie) à domicile sous certaines conditions, une aide financière afin de permettre le répit ou de pallier à une hospitalisation de l'aidant principal peut être sollicitée. S'adresser à la Maison Départementale de l'Autonomie MDA.

**Congé du proche aidant** : Il permet de cesser temporairement son activité professionnelle pour s'occuper d'une personne handicapée (taux d'incapacité au moins égal à 80%) ou faisant l'objet d'une perte d'autonomie ouvrant droit à l'APA.

Les salariés prenant ce type de congé peuvent ouvrir le droit à l'allocation journalière du proche aidant (AJPA), sous conditions, versé par la CAF ou la MSA.

Les caisses de retraites peuvent également apporter une aide pour financer un hébergement temporaire ou des services à domicile.

**Pour plus de renseignements  
contactez le Clic de votre secteur**

# VOUS AVEZ LES CARTES EN MAIN,

*A VOUS DE JOUER !*



# ils m'aident



Plateforme d'accompagnement  
et de répit.

Intervention à domicile sur  
Cholet et 25 km alentours

**02 41 75 49 33**



Accueil sur rendez-vous à  
Cholet, activités sur inscrip-  
tion à Cholet, Saint-Macaire-  
en-Mauges et Chemillé.

**02 41 87 94 94**



Parkinson 49

**02 41 47 53 70**



Cholet

**06 81 73 05 42**



Ecoute-Info pour les aidants

**02 41 36 04 44**



CLIC : rue Robert Schuman  
La Loge - BEAUPREAU

**02 41 71 77 00**



CLIC : 24 avenue Maudet  
Pôle Social - CHOLET  
sur rendez-vous

**02 41 30 26 34**

## Avec la participation du collectif d'aide aux aidants :

- UDAF 49
- Relais et Présence
- Malakoff Humanis
- Centre Hospitalier de Cholet
- France Parkinson
- Parkinson 49
- France Alzheimer 49
- Clic IGEAC

Le Collectif d'aide aux Aidants du Choletais est né il y a quelques années d'une volonté des différents acteurs locaux œuvrant tous auprès des aidants familiaux d'échanger et de s'harmoniser afin de proposer des offres diversifiées et complémentaires aux aidants. Le collectif travaille chaque année à la mise en place d'une action commune dans le cadre de la journée nationale des aidants.

## Avec le soutien financier de l'Association des Clubs services



L'association des **clubs-service du Choletais** est constituée du rassemblement des clubs suivants :

- Anysetiers du Choletais
- Kiwanis club du Choletais
- Lions club Cholet Cité
- Lions Club Cholet Mauges
- Rotary Cholet
- Rotary Cholet Mauges

Depuis 10 ans cette association organise, tous les deux ans, une action au profit d'une cause humanitaire. La dernière en date avait pour objet de **promouvoir l'aide aux aidants à travers le Clic du Choletais**. Cette manifestation s'est déroulée le **mardi 9 novembre 2021** suivie de l'édition d'un support d'informations destiné aux aidants.