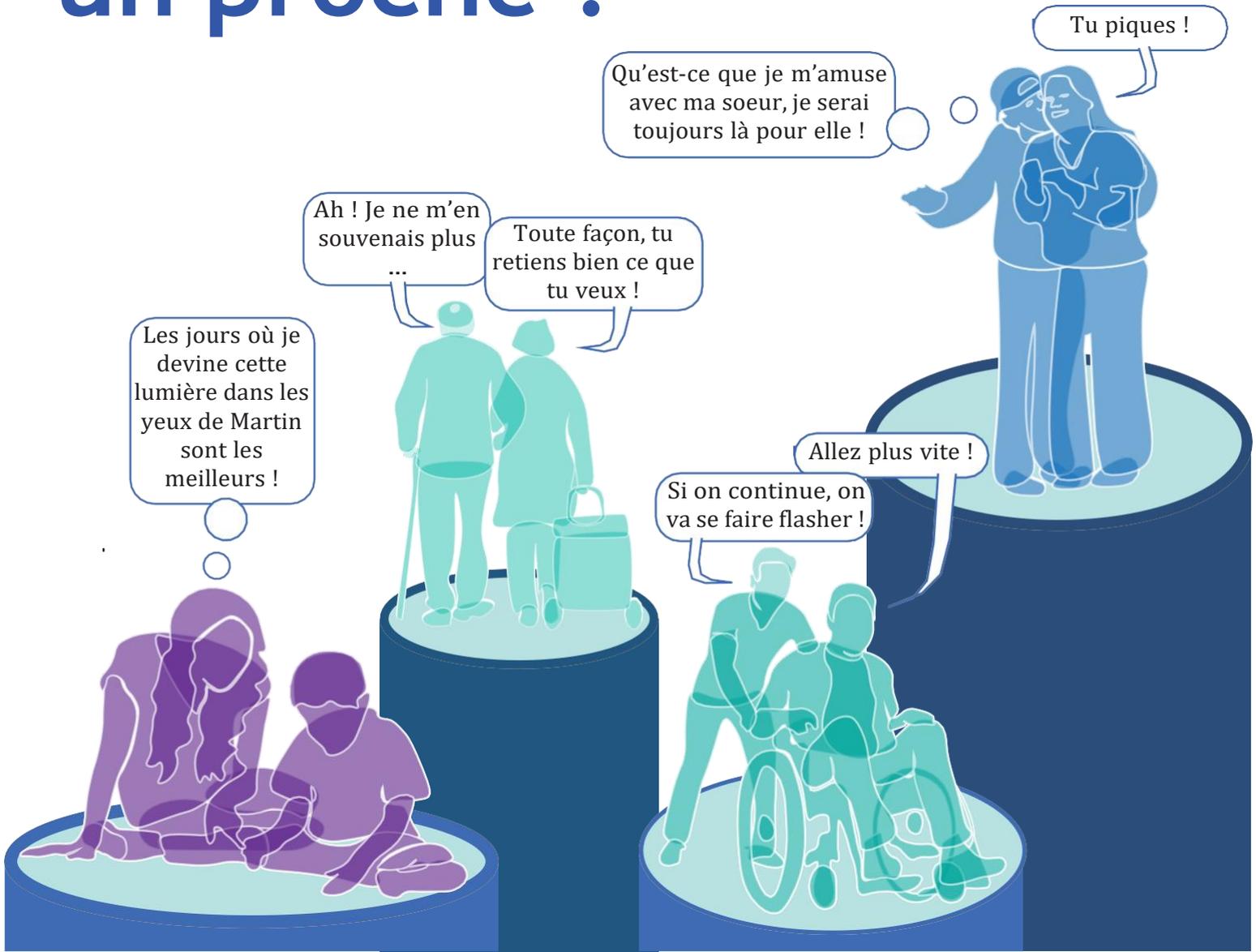


Vous aussi vous aidez un proche ?



Tous les aidants
font un travail
remarquable en
silence.

Cependant qui les
soutient ?

“Mon fils passe 15 jours par mois dans un lieu de vie thérapeutique. Ça s'est fait progressivement. Il aime beaucoup, ça le calme. Et pour nous parents, c'est une vraie bouffée d'oxygène.”



“Heureusement, j'ai rencontré l'association. Ils m'ont soutenue. Je me suis formée et j'ai rencontré des gens qui vivaient les mêmes difficultés.”



“Mon épouse a été diagnostiquée Alzheimer il y a 4 ans. Quand elle est devenue agressive, j'aurais voulu la garder, mais j'ai accepté de la laisser au Centre de Gérontologie. Depuis lors, tous les jours, on passe un bon moment ensemble. Elle a besoin de moi et j'ai besoin d'elle. Mais maintenant je respire un peu.”



“On l'aide beaucoup, ça nous prend du temps et on s'inquiète pour lui : parfois on a besoin de poser nos problèmes sur le côté.»



Je suis épuisé.e.

C'est trop dur !
Je n'en peux plus.

Je suis à bout de nerfs.

Je suis de plus en plus
fatigué.e

Je n'ai plus de temps
pour moi.

Je me sens coupable si je ne
m'en occupe pas.

Je suis pris.e dans un
tourbillon 24/24h.

J'ai l'impression de ne
plus voir personne.

Je fais quelques concessions.

J'arrive à m'organiser.

J'y consacre de plus en plus
de temps.

J'aide ponctuellement.

Ne pas se laisser déborder !

Aider, ça commence souvent de façon naturelle : un proche, un aîné, un enfant, quelqu'un qu'on aime, quelqu'un avec qui on vit, a des difficultés, et on s'occupe d'elle ou de lui.

Mais petit à petit, cette aide se met à manger tout notre temps, 24h/24 et 7jours/7. Jusqu'à parfois nous épuiser totalement, ce qui n'est bon ni pour nous, ni pour la personne qu'on aide.

Prévoir cette évolution et s'organiser dès le début, peut éviter de se laisser déborder. Voici quelques pistes, à vous de trouver la vôtre.

Pour chacune de ces pistes, le Conseil Départemental et le CODES, vous donneront des informations ou vous indiqueront où les chercher sur le site www.codes30.org.

À moi on ne me
demande pas,
mais je suis
fatiguée..

Bonjour !
Comment ça va?

On fait
aller !

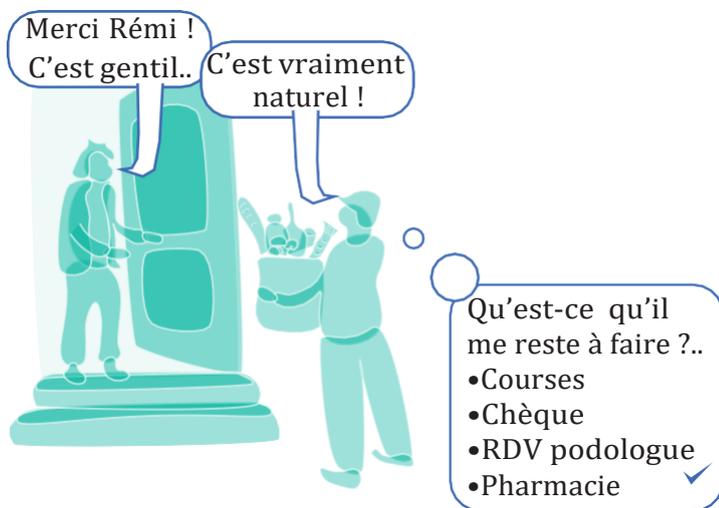


On n'est pas seul !

Tous les aidants vous le diront : au début, on croit être capable de s'en sortir seul. Et souvent on se retrouve petit à petit coupé du monde, et débordé par la charge. Mais il est possible de s'organiser pour que ça n'arrive pas.

Maintenons le contact avec notre entourage : famille, voisins, amis, associations, un médecin ou un psychologue à qui on peut s'adresser quand ça ne va plus. N'oublions jamais que (presque) tout le monde aime voir d'autres personnes, parler, rendre service... surtout si ça se passe dans la bonne humeur.

C'est très important de parler de son rôle d'aidant, et d'admettre qu'on ne peut pas tout faire seul. Même les SuperHéros ont besoin d'aide !



Reconnaître ses propres limites.

Rien de pire que de croire qu'on peut ou qu'on doit tout faire tout seul. Aimer quelqu'un, c'est positif. Culpabiliser par contre, ne mène à rien. Alors voici quelques questions pour essayer de définir ses propres limites.

- Qui sont les amis que nous voulons continuer à voir ?
- Quelle est l'activité dont j'aimerais ne pas devoir me passer ?
- De combien d'heures de sommeil ai-je besoin pour être en forme ?
- Est-ce que j'ai besoin d'une activité professionnelle pour mon équilibre ?
- Quelles sont mes ressources financières ?

Par où commencer ?



Se faire reconnaître comme “proche-aidant”.

Nous n'allons pas vous faire croire que tout va être fait à votre place, mais le statut de proche-aidant peut vous simplifier la vie. Entre autres, il peut vous donner accès à des congés :

- Congé de solidarité familiale
- Congé de présence parentale
- Congé proche-aidant

De plus, il ouvre un droit au répit.

Même à la retraite, ce statut permet d'envisager la mise en place d'un accompagnement adapté.

Le statut d'aidant, c'est aussi une reconnaissance sociale. “On n'est plus seulement une personne qui ne travaille pas”.

Les coordonnées de contact se trouvent au dos de ce dépliant.

Adhérer à une association dédiée.

Il existe un grand nombre d'associations, souvent consacrées à une situation spécifique. Et donc il y en a probablement une qui réunit des personnes qui sont dans une situation similaire à la vôtre.

Suivre une formation.

Face à la maladie et aux situations de fragilité, se former permet d'être plus efficace auprès de son proche et de prendre du recul afin de se préserver. Certaines associations proposent des formations.

Par exemple :

- France Alzheimer organise des formations d'aidants, pour comprendre la maladie et s'organiser..
- L'UNAPEI organise des formations aux outils numériques, qui sont souvent importants pour trouver de l'aide, et organiser ses finances.

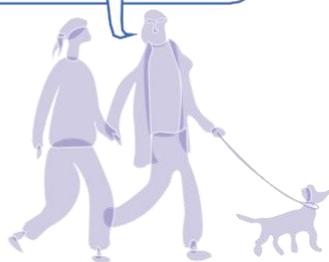
Faire une demande de PCH ou d'APA.

La Prestation de Compensation Handicap (PCH) est une aide financière qui permet de rembourser les dépenses liées à votre perte d'autonomie. Cette aide vous permet entre autres de rémunérer un service d'aide à domicile ou de dédommager un aidant familial, ou encore d'aménager votre logement.

L'Allocation Personnalisée à l'Autonomie (APA) est destinée à aider les personnes âgées à financer les dépenses liées à leur perte d'autonomie lors de leur hébergement en maison de retraite médicalisée, ou à leur domicile.

Ces aides sont à demander au Département du Gard.

Pendant que tu vas rejoindre tes amies à l'accueil de jour, je vais aller pêcher avec Momo.



Trouver de l'aide ou du répit.

Préalable indispensable : accepter que la personne que vous aidez, puisse avoir une vie en dehors de vous !

Beaucoup d'aimants-aidants ont tendance à culpabiliser quand ils confient "leur" aidé (enfant, adulte ou personne âgée) à quelqu'un d'autre ou à un organisme. Pourtant, ils lui rendraient un bien meilleur service, et un peu d'autonomie, en se ménageant de temps en temps un peu d'espace pour souffler.

C'est d'ailleurs le rôle des Services d'Aide et d'Accompagnement à Domicile (SAAD) qui proposent à votre domicile un service de relai avec du personnel et d'adapter les activités du quotidien (entretien, habillement,...)

Choisir un lieu d'accueil

Ici non plus, pas de promesse miracle : il n'y aura jamais assez de lieux d'accueil. Mais il y en a, et ce serait bien dommage de ne pas en profiter. Pour quelques heures, pour quelques jours, pour toute la semaine, ou toute l'année...

Accueils de jour, lieux de vie thérapeutiques, activités organisées par les associations, les solutions sont multiples afin de trouver celle qui peut correspondre au mieux à vos besoins.

Pour les durées courtes, le "droit au répit" peut vous aider à les financer.

Une permanence aidant à l'accueil du Conseil Départemental / MDPH
176 avenue Salvador Allende 30000 Nîmes
Un lundi sur deux hors vacances scolaires
Calendrier sur gard.fr

Où s'informer :

Espace ressources aidants - CODES 30

58 avenue Georges Pompidou
30900 Nîmes

www.codes30.org • 04 66 21 10 11

