

AIDANT!

Des questions,
des réponses

pour accompagner
un proche âgé



SOMMAIRE

3 Introduction

⁴/13 Vous avez dit aidant ?

Mon proche et moi
Je prends soin de moi
J'ose une écoute pour moi
J'ai des droits

¹⁴/16 M'informer

Un lieu qui me conseille et m'oriente

¹⁷/28 Me faire aider et accompagner à la maison

Qui peut m'aider ?
Faciliter les gestes du quotidien
Quelle protection juridique
pour mon proche vulnérable ?

²⁹/35 Lieux d'accueil et d'hébergement pour mon proche

Des réponses d'accueil ou d'hébergement
Je me pose des questions

³⁶/43 Notes / remerciements

INTRODUCTION

Vous êtes 4,3 millions de personnes à accompagner aujourd'hui en France un proche âgé.

Être aidant, c'est donner du temps par sa présence, c'est apporter du soutien, de l'accompagnement, de l'écoute et parfois du soin au proche en perte ou en risque de perte d'autonomie.

Cette place d'aidant est précieuse, la préserver peut être un véritable défi au quotidien.

Faire attention à soi, veiller à ne pas s'oublier... ce n'est pas chose aisée. Souvent, le temps et l'énergie manquent pour se ressourcer.

Ce support à vocation à vous informer, vous apporter des réponses, du soutien et améliorer votre quotidien d'aidant.

Elle est le fruit d'un travail collectif et collaboratif d'aidants et de professionnels, animé par le CLIC de Rennes et la Plateforme de Répit.

Que toutes les personnes qui y ont contribué soient chaleureusement remerciées pour leur contribution.

Les CLIC sont à votre écoute pour compléter ces informations.





VOUS AVEZ DIT AIDANT ?



« Être aidant, c'est le parcours du combattant. C'est épuisant et cela demande beaucoup d'énergie, mais ce sont aussi des instants de joie partagés. On ignore où on va, mais il faut savoir vivre au jour le jour et profiter des bons moments ! »

Annick



MON PROCHE ET MOI

Confident · Référent · Relai
Une oreille attentive · Empathie · Amour
Amitié · Respect

Si je suis aidant, je suis avant tout un conjoint, un enfant, un parent ou encore un ami, un voisin... qui accompagne et s'implique auprès d'un proche âgé, fragilisé par la maladie, les épreuves de la vie. Je suis une personne de confiance sur laquelle mon proche en situation de perte d'autonomie peut compter. Je fais en sorte de répondre au mieux à ses besoins, selon mes possibilités. Je le fais ponctuellement, régulièrement ou quotidiennement en respectant ses choix.

Notes : _____

Quelle peut être ma place ?



« Au début, on n'anticipe pas la situation qui arrive. On souhaite simplement le meilleur pour la personne qu'on accompagne ! Il est important d'être plus positif que négatif dans une situation difficile, car on ne peut pas toujours trouver une réponse à tout » • **Odile**

- J'apporte** une présence physique et un soutien moral.
- Je propose** des « coups de main » et j'accomplis les gestes quotidiens devenus difficiles.
- Je contribue** à la poursuite du projet de vie à domicile.
- Je favorise** les rencontres familiales et amicales.
- Je fais le lien** avec les professionnels.

Tout en restant un proche, je suis un interlocuteur privilégié pour toutes les démarches, un conseiller, un assistant...

Quelques chiffres

- 11 millions** d'aidants
- 42 %** sont aidants de leurs parents
- 56 %** sont des aidantes
- 80 %** ont moins de 64 ans
- 58 %** travaillent

Sources : Baromètre des aidants 2017, Fondation APRIL.



Quel est mon statut ?

Notes :

Selon l'article L. 113-1-3. du code de l'action de l'action sociale et des familles, suite à la loi d'Adaptation de la Société au Vieillessement (28 décembre 2015) : « Est considéré comme proche aidant d'une personne âgée son conjoint, le partenaire avec qui elle a conclu un pacte civil de solidarité ou son concubin, un parent ou un allié, définis comme aidants familiaux, ou une personne résidant avec elle ou entretenant avec elle des liens étroits et stables, qui lui vient en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne. »

Je suis attentif à l'autre



« Le proche aidé n'appartient à personne. Ce n'est ni la propriété de l'aidant ni celle des professionnels. La personne aidée doit garder sa liberté de parole. Nous devons respecter son histoire et ses désirs »

Jean-Claude

Être aidant c'est porter une attention à l'autre : être attentif à ses désirs et ses besoins. C'est savoir rester à l'écoute sans s'agacer. C'est aussi ne pas être tenté de faire à la place de l'autre, ce qui n'est pas toujours simple dans l'accompagnement au quotidien.

Je partage des joies...



« Il est important de passer des bons moments avec le proche et d'organiser le temps pour chacun et pour les deux » • **Jeanne**

Je partage des petits plaisirs simples pour rompre la monotonie du quotidien. Par exemple, en emmenant le proche chez le coiffeur, en prenant un café ensemble, en sortant au restaurant, en rencontrant des amis...

...et des difficultés



« On est aidant 365 jours par an... il y a des essoufflements, des fatigues... » • **Jean-Claude**

S'identifier comme aidant n'est pas toujours facile. Accompagner un proche, semble souvent être une évidence même s'il faut faire face à des situations difficiles qu'on affronte parfois dans une grande solitude, un isolement.

C'est une réalité qui peut entraîner une fatigue physique et psychologique avec des répercussions sur :

- la vie personnelle et familiale,
- la santé,
- la vie professionnelle,
- la vie sociale.

C'est difficile d'être confronté à l'inconnu, avec des démarches parfois complexes. L'équilibre des relations dans la famille peut aussi se modifier et être source de conflits. Le rôle de l'aidant génère parfois l'incompréhension de l'entourage familial qui peine à mesurer la forte implication d'un aidant.

Ce n'est pas toujours simple de rester disponible pour sa famille, ses amis et ses activités personnelles.

Notes : _____

J'y pense

Déléguer les soins quotidiens, l'entretien du logement aux professionnels... permet de privilégier des moments de plaisir avec la personne accompagnée.



JE PRENDS SOIN DE MOI



Notes : _____

« Se donner un peu de temps pour soi pour se ressourcer, se reposer, se distraire, souffler est important quand on est aidant. Cela permet aussi d'être disponible à l'autre » • **Annick**

—

Je prends du temps pour moi. Je m'offre des moments de répit et je n'oublie pas ma vie sociale.

Je participe à des activités divertissantes, culturelles, artistiques, sportives, de bien-être, de rencontres, à des animations de proximité dans les quartiers ou à des séjours de vacances.

Je suis attentif à ma fatigue

Je veille sur ma santé. Je fais régulièrement le point avec mon médecin traitant.

Je me renseigne à la Maison des Associations, dans les associations de retraités (OPAR...) et associations socioculturelles, dans les maisons de quartiers...

Je souhaite faire un point sur ma santé pour bien vieillir

➤ **Le centre de prévention bien vieillir AGIRC-ARCCO Bretagne**

Je trouve une écoute une compréhension et une prise en compte globale de ma santé et de ma qualité de vie.

Je suis conseillé et accompagné grâce à un bilan médico-psycho-social évaluant les risques liés à l'avancée en âge et, notamment, liés à la relation d'aide d'un proche dépendant.

Je bénéficie d'un parcours de prévention individualisé comprenant des bilans complémentaires, des ateliers, des conférences thématiques et des tables rondes sur l'activité physique, la relaxation, la diététique, le sommeil...

Le centre s'adresse aux personnes de 50 ans et plus, actives ou retraitées.

J'OSE UNE ÉCOUTE POUR MOI



*Épuisement • Absence de répit
Solitude • Isolement*



« On se retrouve à une place qui n'est pas censée être la nôtre, surtout quand on aide ses propres parents.

Cette place modifie les relations, parce que nos parents sont là pour nous protéger et que c'est l'inverse qui se produit » • **Odile**

—

À quel moment ?



« Quand on est épuisé, nous avons besoin de parler de ce que l'on vit. Des professionnels peuvent répondre à ce besoin » • **Lorine**

—

Je ne peux plus faire seul

- Je me sens épuisé
- Je m'interroge sur la pertinence de mes choix :
« Est-ce que je fais bien ? »
- La famille me dit : « Ça suffit ! »
- Je sens que la situation bascule
- Le corps commence à lâcher !

Je constate l'aggravation des difficultés de mon proche

J'apprends le diagnostic de la maladie de mon proche

Notes : _____



Avec qui ?

Notes :



« Le professionnel de l'écoute peut accueillir la parole, favoriser l'expression des souhaits, des inquiétudes, des hésitations et des sentiments contrariés.

Il se met au diapason du temps de l'aidant : le temps de voir, de comprendre, de réfléchir avec l'aidant à son rôle, d'en cerner toutes les possibilités et les limites. Ou comment ne pas s'oublier pour inventer sa place singulière auprès de l'aidé. »

Marylène

Avec un professionnel, une association

Afin de privilégier un soutien au plus près de la singularité de mon histoire et de mes difficultés.

Je me fais accompagner

- **Sur rendez-vous avec un professionnel en libéral** : psychologue, psychothérapeute et médecin psychiatre.
- **Certains services de l'aide ou de soins infirmiers à domicile** sont dotés de professionnels de l'écoute, de même que certains accueils de jour, certains établissements d'hébergement temporaire et permanent ou encore les consultations mémoires, les hôpitaux de jour, etc.
- **La plateforme d'accompagnement et de répit** a une mission d'accueil et de soutien auprès des couples aidant/aidé concernés par une pathologie de la mémoire et apparentée. Elle est sollicitée par les professionnels lorsque les couples aidants/aidés hésitent, en phase modérée de la maladie, à demander de l'aide.



- Des actions passerelles, limitées dans le temps, peuvent préparer l'intervention d'un professionnel : accompagnement vers un service du domicile, un accueil de jour, un hébergement temporaire.
- Elle peut proposer un soutien psychologique à domicile. La Plateforme de Répit se déplace à domicile sur un territoire de vingt communes dont Rennes.

🕒 **L'équipe mobile d'accompagnement et de soutien aux aidants à domicile (EMASAD)** de l'association Assia Réseau UNA est une équipe dédiée à l'accompagnement des aidants de personnes âgées qui intervient au domicile. Elle propose un soutien pour prévenir l'épuisement et impulser un accompagnement adapté et coordonné pour l'aidant, une écoute psychologique, un soutien dans les démarches (des aides à domicile, informations et conseils, répit...) si le proche habite une commune de Rennes Métropole.

Avec d'autres aidants

Je partage mon expérience avec d'autres aidants :

- 🕒 **Bistrot mémoire** : lieu d'accueil et d'accompagnement des personnes vivant avec des troubles de la mémoire, ainsi que de leurs aidants, proches et professionnels, animé par un psychologue.
- 🕒 **Café des aidants** : groupe de parole avec d'autres aidants. Se renseigner auprès des CLIC.
- 🕒 **La longère** du Centre Intercommunal d'Action Sociale (CIAS) de l'Ouest de Rennes à Mordelles. Ce lieu ressource propose aux aidants, une écoute et des contacts réguliers, des informations ou formations relatives à la pathologie dont est atteinte la personne aidée, la possibilité de prendre des vacances et du lien social avec d'autres aidants.
- 🕒 **Dans des formations des aidants** : se renseigner auprès des CLIC.

Notes : _____

J'y pense

L'Association française des aidants a vocation à soutenir les aidants. Elle propose une formation en ligne composée de 6 modules de 20 minutes : www.formation.aidants.fr

Si vous n'avez pas d'accès à internet, des structures peuvent vous accompagner. Renseignez-vous au CLIC (coordonnées en annexe détachable).



J'AI DES DROITS



« Passer après et s'oublier, c'est bien le risque ! »,

Odile

—

Notes :

Le droit au répit

La loi de décembre 2015 d'Adaptation de la Société au Vieillessement (ASV) crée un droit au répit.

Qui est concerné ?

Mon proche est bénéficiaire de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA), j'assure une aide indispensable pour qu'il vive à domicile et personne de mon entourage ne peut me remplacer, le droit au répit peut être activé et financé sous certaines conditions.

Pour quoi faire ?

- Pour un accueil de jour ou de nuit de mon proche,
- Pour un hébergement temporaire en établissement ou en accueil familial,
- Pour un relai à domicile.

Le congé de proche aidant

Ce dispositif me permet, sous certaines conditions et pour une durée limitée, de cesser une activité professionnelle pour m'occuper de mon proche en perte d'autonomie.

Je demande à mon employeur.

L'allocation d'accompagnement d'une personne en fin de vie

Cette allocation est versée aux salariés ou demandeurs d'emploi qui accompagnent à domicile ou en établissement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) une personne en fin de vie.

Je me renseigne auprès du Centre National de Gestion des demandes d'Allocations Journalières d'Accompagnement d'une Personne en fin de vie (CNAJAP), coordonnées en annexe détachable.



La carte mobilité inclusion

La carte mobilité inclusion (CMI) a pour but de faciliter la vie quotidienne des personnes en situation de perte d'autonomie et de handicap. Elle est accordée sous conditions, par la Maison départementale des personnes handicapées d'Ille-et-Vilaine (MDPH) ou via le dossier de demande d'Allocation Personnalisée d'Autonomie (Voir page 21) et remplace les cartes d'invalidité, de priorité et de stationnement.



Notes : _____



M'INFORMER



« Lorsque j'ai eu besoin d'aider mon mari, je me suis dit qu'il existait sûrement des solutions que je méconnaissais. J'ai découvert qu'il existait des lieux d'information pour les personnes âgées. »

Sandrine.

—



UN LIEU QUI ME CONSEILLE ET M'ORIENTE

Accueil • Information
Accompagnement • Soutien
Disponibilité • Orientation



« Un lieu d'information, c'est pour moi un lieu où je suis accueillie, en tant qu'aidante. Ce qui signifie être regardée, écoutée et comprise dans ma demande. Un lieu où un professionnel sait se mettre à mon niveau avec un vocabulaire adapté pour me diriger simplement et m'informer sur les lieux où je peux me rendre pour me ressourcer, être conseillée et rencontrer des professionnels disponibles. »

Hélyette

Notes : _____

Je recherche un lieu d'information et de ressources

📍 **Le Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC)** pour les personnes de 60 ans et plus et leurs aidants. Il existe plusieurs CLIC sur le pays de Rennes. **Je trouve** un accueil, une écoute, des conseils, des réponses, de l'aide, une orientation, un accompagnement personnalisé et adapté, par des professionnels spécialistes de la gérontologie. **Je participe** à des rencontres (groupes de paroles, formations...).

📍 **La Maison des Aînés et des Aidants**
La Maison des Aînés et des Aidants de Rennes est un lieu convivial, d'écoute, d'information, de projets citoyens, un espace proposant des ressources pour les aidants et aînés rennais. Elle héberge le Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) de Rennes.



Notes : _____

Des professionnels medico-sociaux de proximité

Les Équipes Autonomie des Centres Départementaux d'Action Sociale (CDAS)

Chaque Équipe Autonomie (EA) est constituée d'un Médecin Conseil Territorial, d'un Infirmier et d'un Conseiller Social en Gériatrie.

Cette équipe est en charge de l'évaluation de la perte d'autonomie à domicile par l'intermédiaire des demandes d'Allocation Personnalisée d'Autonomie.

| Voir page 21

Les assistants sociaux hospitaliers

Ils informent sur les dispositifs existants et les démarches utiles pour la sortie de l'hospitalisation, son organisation (mise en place de services d'aides à domicile, recherche de financement, aide à la recherche de solutions d'accueil en EHPAD...). Ils accompagnent dans la constitution de dossiers. Ils font le lien éventuel avec l'extérieur, pour le suivi de l'ensemble des démarches engagées, afin qu'il y ait un relai si nécessaire. N'hésitez pas à vous rapprocher de ces professionnels selon vos besoins.





ME FAIRE AIDER ET ACCOMPAGNER À LA MAISON



« La difficulté est de rester plus longtemps possible chez soi.
Il faut aussi reconnaître et accepter que le proche a besoin
d'être aidé, tout en veillant en tant qu'aidant
à ne pas remplacer un soignant. »

Jean-Claude





QUI PEUT M'AIDER ?

Soutien · Appui · Répit



« En tant qu'aidant, on n'a pas toujours conscience d'être en difficulté et en souffrance... Il faut faire la démarche de rencontrer un professionnel. »

Odile

—

Pourquoi être aidé ?

Pour mon proche

Cette aide à domicile permet de :

- Soutenir l'autonomie le plus longtemps possible,
- Valoriser les capacités et les ressources,
- Favoriser l'expression des émotions.

Pour moi

Ces aides à domicile permet de :

- Me soutenir,
- Ne pas rester seul,
- Faciliter mon rôle d'aidant et la vie quotidienne.

Par qui ?

L'entourage

La famille, les amis, les voisins, les personnes autour de nous non salariées pour cette aide, peuvent aussi nous aider et nous soutenir.

Des associations de bénévoles

Je trouve une écoute, un soutien, des visites de convivialité à domicile, pour moi et mon proche.

Notes :



Il existe des services de proximité, maisons de quartiers, associations, tels que :

➤ **L'Observatoire et Pôle d'Animation des Retraités Rennais (OPAR)**

Vous propose des actions de prévention : ateliers aide aux aidants, ateliers mémoire, équilibre et prévention des chutes... Vous y trouverez aussi des bénévoles qui s'investissent dans des actions de solidarité et notamment dans la lutte contre l'isolement et la solitude des aînés.

➤ **Les Petits Frères des Pauvres**

Une équipe de bénévoles agit et soutient auprès de personnes de plus de 50 ans en situation de solitude et d'isolement. À travers des visites à domicile ou en hébergement collectif et des activités ponctuelles, l'objectif principal est de recréer du lien social.

➤ **Société Saint Vincent de Paul**

L'association propose des visites à domicile par bénévoles.

➤ **La Maison Associative de la Santé (MAS)**

Lieu de ressources associatives, en lien avec la santé, la MAS regroupe une soixantaine d'associations qui apportent un soutien et un accompagnement auprès des personnes malades ou en situation de handicap et de leurs familles et entourage (maladies génétiques, neurologiques, cancer, alcoolisme, problématiques du cœur, santé mentale, soutien et accompagnement, fin de vie, deuil, etc.)

➤ **France Bénévolat 35**

Vous met en relation avec des associations de bénévoles, qui peuvent pour certaines, assurer un lien social, une présence auprès de votre proche.

Notes : _____



Notes : _____

J'y pense

Vous pouvez bénéficier d'un crédit d'impôt ou d'une réduction d'impôt pour l'intervention des aides à domicile de votre proche.

Un professionnel à domicile

• Une aide à la vie quotidienne

L'aide à domicile

Le professionnel de l'aide à domicile, l'auxiliaire de vie, le garde malade de jour ou de nuit peut aider pour :

- L'entretien du logement, du linge, l'aide aux courses, la préparation de repas, l'aide administrative, etc.
- L'aide au lever, à la toilette, habillage, stimulation, accompagnement à la prise des repas et effectuer certains soins d'hygiène (hors soins médicaux).
- Le soutien relationnel et les sorties.

Il est possible d'employer **directement une personne**, ou de faire appel à un Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile (SAAD) avec 2 possibilités :

- Faire appel à un **service mandataire** : l'aide à domicile est salariée de la personne âgée. Ce service agréé par la DIRECCTE assure le suivi administratif de la personne salariée.
- Faire appel à un **service prestataire** : l'aide à domicile est salariée par un service d'aide à domicile autorisé par le Conseil Départemental. Le service prestataire assure l'organisation des interventions. La prestation de service est facturée.

Participation financière : Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) | [Voir page 21](#)

Sous réserve de critère d'éligibilité : caisses de retraite principales et/ou complémentaires, Aide sociale (services ménagers du Département), mutuelles.

Renseignements

- 📍 Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) | [Voir page 37](#)
- 📍 Pour un emploi direct, la FEPEM peut vous conseiller sur le contrat de travail | [Voir page 38](#)



L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)

L'APA est une allocation destinée aux **personnes âgées de 60 ans et plus en perte d'autonomie**. Cette aide du Département permet de participer au financement de l'intervention de professionnels au domicile pour les personnes qui ont besoin d'aide pour **accomplir les actes essentiels de la vie quotidienne** : se laver, s'habiller, préparer les repas...

L'APA permet également de financer du **répit pour le proche aidant** : du relai à domicile, accueil de jour, hébergement temporaire, accueil familial.

L'APA est allouée selon le degré d'autonomie et ensuite selon les ressources. Elle ne fait l'objet d'**aucune récupération des sommes reçues** ni du vivant ni au décès de son bénéficiaire par le Département.

L'instruction du dossier comporte deux volets :

- La procédure administrative
- L'évaluation de l'autonomie et l'élaboration du plan d'aide par l'Équipe Autonomie du Département | [Voir page 16](#)

• Une aide par un professionnel de santé

Sur prescription médicale : parlez-en à votre médecin.

L'infirmier

Réalise les soins, la distribution des médicaments, la toilette, veille sur l'état de santé de votre proche...

Je m'adresse à : un infirmier en libéral, au Service de soins infirmiers à domicile (SSIAD), au centre de soins ou Centre de Santé Infirmier (CSI).

Prise en charge : les soins sont remboursés par l'assurance maladie et la mutuelle.

Notes : _____



Notes : _____

L'aide soignant du SSIAD

Encadré par l'infirmier, il s'occupe des soins de confort et d'hygiène : aide au lever, à la toilette... Il est aussi chargé de soins relationnels, de prévention et de surveillance.

Je m'adresse à un Service de soins infirmiers à domicile (SSIAD).

Prise en charge : les soins sont remboursés par l'assurance maladie.

Il existe des Services polyvalents d'aide et de soins à domicile (SPASAD) qui assurent à la fois les missions d'un Service de soins infirmiers à domicile (SSIAD) et d'un Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile (SAAD). Les personnes disposent d'un interlocuteur unique pour la mise en place de l'intervention et le suivi.

Renseignements

- **Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC)**, pour les coordonnées des services de votre secteur géographique. | [Voir page 37](#)

L'assistant de soin en gérontologie de l'Équipe Spécialisé Alzheimer (ESA)

Sous la responsabilité de l'infirmier coordinateur, d'un ergothérapeute ou psychomotricien, il réalise pour partie les soins de réhabilitation et d'accompagnement à domicile auprès de votre proche qui présente une maladie d'Alzheimer ou maladie apparentée. **Je m'adresse** à un SSIAD ou SPASAD. **Prise en charge** : cette prestation de soin est financée en totalité par votre assurance maladie.

Tous ces professionnels ont une obligation de confidentialité.



FACILITER LES GESTES DU QUOTIDIEN

Vigilance · Sécurité · Confort



« J'ai appris avec le kinésithérapeute, les bonnes positions à adopter pour aider mon proche à se lever. Il ne s'agit pas de remplacer les professionnels, mais de pallier les moments où ils sont absents, en évitant de se faire mal au dos. »

Marie-Annick

Choisir le matériel approprié

Pour aider à la toilette

Je trouve du matériel pour mon proche (brosse et peigne à long manche, distributeur de savon infrarouge, chaise de toilette, changes adaptés, alèses...)

Pour aider le proche à changer de position ou à se déplacer

Je m'équipe : guidon, verticalisateur, ...

Je me procure un fauteuil roulant, déambulateur, ...

Vous trouverez le matériel médical ou paramédical nécessaire en pharmacie, parapharmacie ou dans des magasins spécialisés ou auprès d'associations.

Certains équipements font l'objet d'une prise en charge partielle de la Sécurité sociale : les lits médicalisés, les fauteuils roulants, les appareils correctifs de surdité, etc.

Le masseur kinésithérapeute

Peut établir un bilan et conseiller sur les postures pour prévenir des risques de lumbago, cervicalgies, problèmes circulatoires.

Je m'adresse à un professionnel en libéral.

Prise en charge : les soins sont remboursés par l'Assurance Maladie et la mutuelle.

Notes : _____

J'y pense

Accompagner mon proche pour une petite marche lui permet de conserver une activité physique régulière qui favorise le bien-être, préserve l'autonomie, entretient les muscles et diminue le risque d'une chute qui entraîne souvent une hospitalisation.



Notes : _____

J'y pense

Le risque de dénutrition chez une personne âgée n'est pas rare et est bien souvent cause d'hospitalisation.

Pour stimuler son appétit, je prépare des menus adaptés et j'associe mon proche à la préparation du repas.

Pour garder le contact avec mes proches

Un appareil de téléphonie avec un clavier à grosses touches, des touches parlantes, des numéros préenregistrés...

Pour les repas

Je me procure des ustensiles de cuisine adaptés (couverts, bol, ...)

Je sollicite de l'aide au repas ou du portage de repas à domicile qui peuvent être assurés par différents services.

Le diététicien

Peut me conseiller et effectuer un bilan diététique pour accompagner l'aidant dans la composition de menus adaptés, avec quelques exemples de recettes et des techniques culinaires.

L'orthophoniste

Élabore un diagnostic, prévient, évalue, vous conseille et prend en charge votre proche susceptible de présenter des troubles de la communication, du langage, de la déglutition, etc.

Je m'adresse à un orthophoniste libéral.

Prise en charge : les soins sont remboursés par l'Assurance Maladie et la mutuelle.

L'ergothérapeute

Expert en adaptation du domicile, il vous propose, sur prescription médicale, un diagnostic pour le sécuriser, prévenir les chutes et l'aménager afin d'augmenter l'autonomie de votre proche. Il vous forme aux bons gestes pour mobiliser votre proche et conseille sur des aides techniques.

Je m'adresse à un hôpital en cas d'hospitalisation pour un retour à domicile, un ergothérapeute en libéral, une association spécialisée sur l'aménagement, certains services de soins infirmiers à domicile (SSIAD).

Prise en charge : remboursement possible dans certains cas. Renseignez-vous auprès de la structure ou du professionnel concerné.



➤ Certaines communes

Pour bien vivre chez soi, certains aménagements peuvent s'avérer nécessaires. Adapter son domicile à son âge, à sa mobilité peut éviter des accidents ou des contraintes fatigantes au quotidien. Être lucide et anticiper sont les clés pour bien vivre chez soi.

Je facilite mes déplacements

Retrait des tapis, désencombrement du domicile, etc.

Je me renseigne pour des travaux

Les propriétaires et les locataires qui souhaitent réaliser des travaux d'adaptation peuvent solliciter plusieurs organismes :

➤ Le Centre de Développement pour l'Habitat, l'Aménagement et le Territoire (CDHAT)

Conseils et accompagnement pour réduire les dépenses d'énergie et adapter le lieu de vie.

➤ Solidaires pour l'Habitat (SOLIHA)

Visite conseil, diagnostic, assistance technique et assistance administrative pour le montage des dossiers.

➤ Les bailleurs sociaux

Conseils, propositions de logements adaptés à l'âge, etc.

Je sollicite des aides financières auprès de

➤ L'Agence Nationale de l'Habitat (ANAH)

pour les propriétaires occupants ayant des revenus modestes pour le remplacement de la baignoire par une douche de plain-pied ou l'installation d'un monte-escalier électrique par exemple.

➤ Certaines caisses de retraite principales et complémentaires AGIRC-ARRCO

Visite conseil, diagnostic, assistance technique et assistance administrative pour le montage des dossiers.

Notes : _____

J'y pense

Je peux bénéficier de mesures fiscales particulières pour l'aménagement du domicile avec des équipements spéciaux.



Sécuriser

Notes :

La téléassistance ou téléalarme

En cas de problème (chute, malaise...), votre proche peut contacter une plateforme téléphonique (24 h sur 24 h et 7 jours sur 7) en appuyant sur son médaillon ou sa montre. Les personnes choisies par votre proche pourront alors lui porter assistance.

Se déplacer

Il existe des services de transport adaptés, effectués de porte à porte, de l'accompagnement au transport.

➤ Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) | [Voir page 37](#)

QUELLE PROTECTION JURIDIQUE POUR MON PROCHE VULNÉRABLE ?



« Protéger la personne aidée, c'est se protéger en tant qu'aidant » • **Béatrice**

La personne âgée fragilisée est souvent vulnérable. Assurer un cadre de protection et d'accompagnement protège mon proche et moi-même en tant qu'aidant.

Je peux devenir personne de confiance

La personne de confiance peut être un conjoint, un enfant, un parent, un ami, un proche... Elle est référente auprès de l'équipe médicale ou médico-sociale. Il est possible de changer de personne de confiance à tout moment.



Je suis garant de ses choix, volontés et convictions

Comment ? La désignation, faite par mon proche, doit se faire par écrit. Je conserve un exemplaire avec moi. Mon proche peut aussi avoir fait état de directives anticipées.

Je suis nommé dans le cadre d'un mandat de protection future

Toute personne qui désire anticiper sa perte de capacité, peut choisir d'établir un mandat de protection future. Elle désigne dans ce contrat un ou plusieurs mandataires chargés de la représenter pour le cas où elle ne serait plus en mesure de pourvoir seule à ses intérêts. Le mandat ne sera mis en œuvre qu'une fois l'altération des facultés constatée.

Comment ? Le mandat de protection future est établi sous seing privé ou avec l'aide d'un notaire. Les pouvoirs de gestion sont plus ou moins étendus selon la forme du mandat.

Je sollicite une mesure de protection juridique



« J'ai freiné pendant plusieurs mois avant de constituer ce dossier de tutelle pour ma mère, parce que naturellement le parent est protecteur de son enfant, mais cela n'est pas naturel d'être protecteur de son parent au point de prendre des décisions à sa place. C'est aussi admettre la maladie, admettre que la personne ne peut plus prendre de décision, que sa signature n'a plus de valeur. C'est quelque chose de difficile » • **Mireille**

À quel moment ? Une mesure de protection juridique peut être nécessaire dans le cas où mon proche se trouve dans l'impossibilité de pourvoir seul à ses intérêts en raison d'une altération soit de ses facultés mentales, soit de ses facultés corporelles de nature à empêcher l'expression de sa volonté. Une telle mesure permet d'éviter d'éventuels abus dont il peut être victime ou les dommages qu'il peut se causer à lui-même.

Notes : _____



Notes : _____

J'y pense

Si le proche ne présente pas d'altération de ses facultés, mais qu'il rencontre de grandes difficultés et qu'il perçoit des prestations sociales, il peut lui être proposé une mesure d'accompagnement social personnalisé (MASP).

Quelles mesures ? Elles sont destinées à la protection tant de la personne que de ses biens. Le juge des tutelles peut toutefois les limiter à l'une de ces deux missions. Il adapte la mesure (sauvegarde de justice, curatelle, tutelle, habilitation familiale) en fonction du degré d'altération des facultés de la personne à protéger et de son contexte familial.

Comment ? La demande doit être présentée au juge des tutelles par requête (courrier) au tribunal d'instance du lieu de résidence habituel de la personne à protéger. Cette requête doit obligatoirement être accompagnée d'un certificat médical circonstancié, rédigé par un médecin inscrit sur une liste établie par le procureur de la république. Le juge se prononce après avoir examiné le dossier, rencontré la personne concernée et consulté ses proches.

Je sollicite une mesure d'accompagnement social personnalisé

La mesure prend la forme d'un contrat d'accompagnement qui contient des engagements réciproques entre le Conseil Départemental et la personne concernée.

Comment ? En s'adressant au CDAS du lieu de résidence. Un contrat est signé pour une durée déterminée. Le référent du CDAS me propose une aide individualisée pour résoudre mes difficultés de gestion.

Où me renseigner ?

➤ **Soutien aux tuteurs familiaux d'Ille-et-Vilaine**

| Voir page 39





DES LIEUX D'ACCUEIL ET D'HÉBERGEMENT POUR MON PROCHE



« Venez voir pour vous faire une idée
de la structure d'accueil. »

Nathalie

—



Notes : _____

DES RÉPONSES D'ACCUEIL ET D'HÉBERGEMENT

Écoute • Soutien
Relai • Soulagement

Chaque histoire est unique, prendre la décision de chercher un accueil ou un hébergement pour un proche doit se faire au moment le plus opportun pour lui-même et l'aidant. Cette démarche s'inscrit dans un parcours de vie.

À chaque besoin, un lieu de vie



« Faire appel à une structure d'accueil ou d'hébergement est une possibilité envisagée à un instant T pour l'aidant et à un instant T pour l'aidé, mais pas forcément au même moment pour les deux. » • **Nathalie**

Comment s'y retrouver dans les multiples formes d'accueil ou d'hébergement qui sont proposées ?

L'Accueil de jour, l'Hébergement temporaire, l'Hébergement permanent, chaque structure a ses spécificités. Il convient de se renseigner directement.

Où me renseigner ?

- **Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC)** peut me communiquer la liste d'accueil des structures d'accueil et d'hébergement. | Voir page 37



L'accueil de jour

L'accueil de jour est une structure qui accompagne les personnes âgées qui présentent des maladies de la mémoire. Il propose des activités, des animations centrées sur le lien social dans un lieu de convivialité. Les personnes peuvent être accueillies à la journée ou à la demi-journée.

Quel intérêt ?

L'accueil de jour permet :

- D'apporter un temps de répit à la journée pour l'aidant,
- De valoriser les ressources et les capacités de la personne,
- De favoriser le lien social,
- De découvrir l'institution.

Je contacte chaque accueil de jour pour connaître la démarche à suivre, les possibilités et les limites de l'accueil.

Un bilan de santé pour mon proche

Les hôpitaux de jour (HDJ) sont habilités à réaliser un bilan médical qui permet de mieux appréhender la situation du proche aidé, à l'occasion d'une consultation à la journée ou à la demi-journée.

Je rencontre une équipe pluridisciplinaire un médecin gériatre, un psychologue, un infirmier, un ergothérapeute, un diététicien, une assistante sociale.

| Retrouvez plus de détails sur le rôle de ces professionnels page 16 à 20.

Je peux être écouté, informé, conseillé et orienté.

Comment et où ? Par le médecin traitant de l'aidé qui saura vous renseigner et orienter.

Notes : _____

Je note

L'accueil de jour est différent de l'hôpital de jour. L'hôpital de jour est une structure sanitaire. Il est possible d'y faire un bilan de santé.

J'y pense

La carte d'urgence de l'Aidant

En tant qu'aidant, vous n'êtes pas à l'abri d'une urgence : accident, malaise, hospitalisation... Si cela arrive, cela peut s'avérer utile d'avoir cette carte dans votre sac.

Les pompiers, le SAMU, ou les équipes de l'hôpital pourront avertir la ou les personnes que vous avez notés sur cette carte d'urgence (proche aidé, membres de la famille, aides à domicile du proche...).

Vous pouvez la télécharger et l'imprimer facilement sur : www.lamaisondesaidants.com/la-carte-durgence-de-laidant/



L'hébergement temporaire

dans un EHPAD

Notes :



« L'objectif de l'hébergement temporaire est aussi et avant tout la poursuite de la vie à domicile. »

Nadège

Dans quelle situation ?

L'hébergement temporaire permet :

- D'apporter un temps de répit pour l'aidant, (s'absenter, partir en congés, se reposer)
- De découvrir la structure d'hébergement,
- De continuer le projet de vie à domicile,
- De prévenir le risque d'hospitalisation, avoir un relai après l'hospitalisation,
- De bénéficier d'un accompagnement médico-social pendant le séjour temporaire,
- De réserver un hébergement temporaire pour le proche pendant des travaux à la maison.

Comment ?

L'hébergement se fait au sein d'un EHPAD, Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes, pour des séjours s'échelonnant d'une semaine à trois mois par année civile.

Cet hébergement temporaire inclut un accueil toute la journée et la nuit.

Je demande le dossier unique national d'entrée en établissement auprès d'un EHPAD ou d'un CLIC.

Le dossier est composé de deux parties : une partie administrative à remplir soi-même et une partie médicale à faire remplir par le médecin traitant.

Je remplis une fois le dossier que je photocopie pour l'envoyer dans les différents établissements.

Je pense à réserver au moins trois à quatre mois à l'avance.



Où me renseigner ?

Je prends contact avec les EHPAD qui m'intéressent a priori pour connaître la démarche à suivre, les possibilités et limites de l'accueil et pour une visite.

L'hébergement, permanent

Différentes formes d'hébergement permanent sont possibles.

Le proche aidé est une personne en perte d'autonomie

Je recherche un cadre de vie adapté aux besoins du proche.

L'établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) s'adresse à des personnes âgées de plus de 60 ans qui ont besoin d'aide et de soins au quotidien. C'est un lieu de vie qui propose un accueil en chambre et une prise en charge globale comprenant l'hébergement et la restauration, les soins, l'animation.

Je prépare cette décision avec le proche aidé et/ou la famille.

Dans quelle situation ?

- À la demande du proche.
- En fonction de la situation familiale et médico-sociale du proche aidé, en m'entourant si besoin des conseils des professionnels.
- Lorsque le projet de vie à domicile atteint ses limites.
- Lorsque les formules de répit, service à domicile, accueil de jour, hébergement temporaire ne répondent plus aux besoins du proche.
- Lorsque mon proche est hospitalisé, sur préconisation d'une équipe pluridisciplinaire.

Notes : _____

Je note

Ne pas confondre un EHPAD qui est une structure médicalisée avec une résidence autonomie (ou résidence services) qui s'adresse à des personnes ayant gardé une certaine autonomie.



Notes : _____

Le proche présente des troubles de la mémoire

La plupart des EHPAD accueillent les personnes âgées qui ont des troubles de la mémoire.

Je m'oriente vers un EHPAD disposant d'une unité spécialisée

- **Le PASA, le Pôle d'Activités et de Soins Adaptés** est un espace aménagé fermé, au sein de l'EHPAD, qui peut accueillir le proche, durant la journée, alors qu'il réside déjà dans l'établissement.
- **L'UVP, Unité de Vie Protégée ou Unité d'Alzheimer,** est une unité d'accueil fermée au sein d'un EHPAD qui permet de prendre en charge jour et nuit le proche avec un accompagnement spécifique.
- **L'UHR, Unité d'Hébergement Renforcée** est un espace fermé aménagé au sein d'un EHPAD qui peut héberger nuit et jour le proche présentant des troubles du comportement qui peuvent altérer sa qualité de vie, ses relations avec l'autre. Il s'agit de protéger la personne par un accompagnement adapté à ses besoins, dans un cadre sécurisé.

Où me renseigner ?

- Je contacte la(es) structure(s) d'hébergement pour connaître la démarche à suivre, les possibilités et les limites de l'accueil.

L'hébergement

en accueil familial

L'hébergement est assuré au domicile d'une famille d'accueil agréée par le Département. La personne accueillie partage la vie de famille.

L'accueil familial peut prendre différentes formes : hébergement temporaire ou permanent, accueil de jour.



JE ME POSE DES QUESTIONS ?

Notes : _____

Je consulte le guide départemental des établissements de personnes âgées

- ☛ Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) | Voir page 37
- ☛ Sur le site internet du Département

Je prends contact et je pose mes questions

- Quel est le coût mensuel de la structure ?
- Quels professionnels accompagneront mon proche à l'intérieur de l'EHPAD ?
- Et toutes les autres questions que vous vous posez...

Je m'informe sur le fonctionnement de l'établissement du projet de vie et de soins.

Je découvre ses instances comme le Conseil de Vie Sociale. Conseil de la Vie Sociale.

J'exprime nos souhaits.

Je pense à la durée de mon trajet pour les visites.

Je demande un rdv, je visite l'établissement avec le proche, s'il le peut.

Je me renseigne sur le contenu du contrat de séjour.

Je vérifie que l'inscription a bien été faite.

J'active la demande dès que le projet d'entrée en établissement est décidé.



Coordonnées

— Agence Nationale de l'Habitat (ANAH)

Direction départementale des territoires
et de la mer.

Le Morgat

12, rue Maurice Fabre

CS 23167, 35031 Rennes Cedex

Tél. 02 90 02 33 70

ddtm-anah@ille-et-vilaine.gouv.fr

— AGIRC-ARRCO

L'AGIRC-ARRCO regroupe les caisses de retraite complémentaires suivantes : AG2R La Mondiale, Agrica, Apicil, Audiens, PTPR, B2V, CGRR, CRC, Humanis, Ircem, Ircom, IRP Auto, Klésia, Lourmel, Malakoff Médéric, Pro BTP. L'action sociale AGIRC-ARRCO aide les aidants familiaux à concilier leur vie d'aidant avec leur vie professionnelle, sociale et familiale. La retraite complémentaire met à disposition des solutions de répit et d'accompagnement pour les soulager dans leur rôle d'aidant.

— Association des Parkinsoniens d'Ille-et-Vilaine

Membre de la Maison associative de la Santé à Rennes.

Espace Santé Olivier Sabouraud

7, rue de Normandie

35000 Rennes

Tél. 02 99 53 48 82

asso.apiv@outlook.fr

— Association France Alzheimer d'Ille-et-Vilaine

Membre de la Maison associative de la Santé à Rennes.

Résidence Renan

24, rue Ernest Renan

35400 Saint-Malo

Tél. 02 99 80 86 43

francealzheimer35@yahoo.fr

— Bistrot Mémoire Rennais

Espace Santé Olivier Sabouraud
7, rue de Normandie

35000 Rennes,

Tél. 06 30 77 64 75 ou 02 99 59 51 23

contact@bistrotmemoirerennais.com

— Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail (CARSAT)

À travers sa politique d'action sociale, elle accompagne les personnes fragilisées : problèmes de santé, handicap, vieillissement. Elle favorise l'accès aux soins des personnes en situation de précarité, contribue à la lutte contre l'exclusion et au maintien de la cohésion sociale.

Tél. 39 60 (numéro national)

www.carsat-bretagne.fr

Rubrique : Retraite, Votre santé au quotidien, Faciliter votre rôle d'aidant.

— Centre Communal ou Intercommunal d'Action sociale (CCAS et CCIAS)

Se renseigner auprès de la mairie de la commune du proche aidé.

À Rennes :

• CCAS siège :

1, rue du Griffon, Tél. 02 23 62 20 20.

• CCAS Centre :

7, rue Kléber, Tél. 02 99 02 30 35.

• CCAS Cleunay / Saint-Cyr :

25, rue Noël Blayau, Tél. 02 99 35 41 90.

• CCAS Maurepas / Patton :

11C, place du Gros Chêne, 35700 Rennes

Tél. 02 99 27 48 30.

• CCAS Villejean / Saint-Martin :

42, cours Président J.F. Kennedy

Tél. 02 23 46 85 10.

• CCAS Champs-Manceaux :

15, rue Louis et René Moine

Tél. 02 23 62 21 76.

• CCAS Le Blossne / Francisco-Ferrer :

7 bd, de Yougoslavie, Tél. 02 23 62 26 00.

Dans l'agglomération rennaise :

• **CDAS Couronne rennaise Sud :**

1, rue Madame de Janzé
35131 Chartres-de-Bretagne
Tél. 02 99 41 19 19.

• **CDAS Couronne rennaise Nord-Ouest :**

4, bd Dumaine de la Jossierie, 35740 Pacé
Tél. 02 99 27 76 41.

• **CDAS Couronne rennaise Est :**

Village des Collectivités,
2, av. de Tizé, 35235 Thorigné-Fouillard
Tél. 02 99 02 20 20.

— **Centre de Développement
pour l'Habitat, l'Aménagement
et le Territoire (CDHAT)**

Le Sirius, 227, rue de Châteaugiron,
35000 Rennes, Tél. 02 99 28 46 50,
bretagne@cdhat.fr

— **Centre National de Gestion des
Demandes d'Allocations Journalières
d'Accompagnement d'une Personne
en fin de vie (CNAJAP)**

Rue Marcel Brunet, BP 109,
23014 Guéret Cedex
Tél : 0 811 701 009

— **Centre de Prévention Bien Vieillir
AGIRC-ARCCO Bretagne (CPBVAA)**

5, rue Louis Kerautret Botmel
35000 Rennes
Tél. 02 99 92 25 25,
contact@cpbvaarennes.fr
www.centredeprevention.com/maps/
cpbvaa-bretagne

— **Centre Hospitalier Guillaume Régnier**

Rue Moulin de Joué, 35700 Rennes
Tél. 02 99 33 39 00.

— **Centre Hospitalier Universitaire
(CHU) de Rennes**

Quatres sites : Pontchaillou,
l'Hôtel-Dieu, la Sauvrais, Hôpital Sud.
Tél. 02 99 28 43 21.

— **Centre Local d'Information
et de Coordination (CLIC)**

Ressource de proximité, le CLIC apporte écoute, conseils et réponses adaptés à toutes les personnes âgées de 60 et plus ainsi qu'à leur entourage. **Pour toute demande d'informations, de précisions sur le contenu du document, n'hésitez pas à vous renseigner auprès du CLIC de votre commune**, sur place ou par téléphone. Des permanences dans les quartiers ou les communes peuvent aussi vous être proposées.

CLIC de Rennes

3 rue Georges Dottin
Tél. 02 23 62 21 40
clic@ccasrennes.fr

Puis à partir d'octobre 2019 :

Place du Colombier (au sein de la Maison des Aînés et des Aidants).

Dans l'agglomération rennaise :

• **CLIC Alli'âges :**

2 bis, mail de Bourcchevreuil
35510 Cesson-Sévigné
Tél. 02 99 77 35 13.

Le CLIC Alli'âges propose un Café des Aidants pour s'informer et échanger avec d'autres aidants une fois par mois.

• **CLIC Noroît :**

8, rue Marin Marie,
35760 Montgermont
Tél. 02 99 35 49 52
contact@clic-noroit.fr

• **CLIC Ille et Illet :**

Place du Marché
35250 Saint-Aubin-d'Aubigné
Tél. 02 23 37 13 99
contact@clic-ille-illet.fr

– **Équipe Mobile d'Accompagnement et de Soutien Aux Aidants à Domicile (EMASAD)**

Le Samara
12 ter, av. de Pologne
35200 Rennes
Tél. 02 99 54 14 87
emasad@assia-una.fr
Siège ASSIA Réseau UNA
35131 Chartres de Bretagne
Tél. 02 99 77 12 77

– **Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées (EHPAD) en Ille-et-Vilaine**

Consulter le guide des établissements de personnes âgées, disponible auprès du CLIC.

– **Fédération Nationale des Particuliers Employeurs (FEPEM)**

10, rue Maréchal Joffre, 35000 Rennes
Tél. 02 99 50 90 90.

– **France Bénévolat 35**

Maison des associations,
6, cours des Alliés, 35000 Rennes
Tél. 02 99 85 83 16,
benevolat.35@orange.fr

– **Les Petits Frères des Pauvres**

23, rue Rabelais, 35000 Rennes
Tél. 02 99 41 88 52.

– **Maison Associative de la Santé (MAS)**

Espace Santé Olivier Sabouraud,
7, rue de Normandie, 35000 Rennes
Tél. 02 99 53 48 82
maisonsante@orange.fr
www.maisondelasante.com

– **Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)**

13, av. de Cucillé, 35000 Rennes
contact@mdph35.fr
Tél. 08 10 01 19 19 (numéro Azur)
À noter : les CLIC du département sont des antennes de la MDPH (sauf le CLIC de Rennes).

– **Maison de la Consommation et de l'Environnement (MCE)**

48, bd Magenta, 35000 Rennes
Tél. 02 99 30 35 50
www.mce-info.org

– **Maison des Aînés et des Aidants**

Ouverture en octobre 2019,
place du Colombier, à Rennes.

– **Observatoire et Pôle d'Animation des Retraités rennais. (OPAR)**

62, rue de Dinan, 35000 Rennes
Tél. 02 99 54 22 23
accueilopar@orange.fr

– **Plateforme de Répit**

Tél : 06 79 34 23 72.
Un rendez-vous peut se tenir au bureau de la Plateforme de Répit :
EHPAD Saint Cyr
59, rue Papu, 35000 Rennes
(sur vingt communes dont Rennes).

– **Pôle gériatrique rennais Les Grands Chênes**

Établissement de Santé Privé d'Intérêt Collectif (ESPIC) à but non lucratif.
100/102, av. André Bonnin, CS 27448
35574 CHANTEPIE Cedex
Tél. 02 99 26 75 75

– **Pôle solidarité - Direction des personnes âgées et personnes handicapées**

Conseil départemental
1, avenue de la Préfecture - CS 24218
35042 Rennes Cedex

– **Société Saint-Vincent-de-Paul**

8, rue du Dr Francis Joly, 35000 Rennes
Tél. 02 99 36 16 19.

– **Solidaires pour l'Habitat (SOLiHA)**

22, rue Poullain Duparc, 35000 Rennes,
Tél. 02 99 79 51 32
contact.illeetvilaine@soliha.fr

— Soutien aux tuteurs familiaux 35

UDAF 35

1, rue du Houx, 35700 Rennes

Tél. **02 30 03 95 60**

tuteursfamiliaux35@stf35.fr

www.tuteursfamiliaux35.org

Accueil personnalisé sur rendez-vous sur différents sites

Des ressources sur internet

— Pour les personnes âgées

Ce site du ministère des solidarités et de la santé est un portail national d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches.

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

— Info sociale en ligne

Le Département d'Ille et Vilaine met à disposition un service d'écoute et d'information, qui répond à toute question d'accès aux droits et aide dans les démarches (trouver le bon guichet, aider à remplir un dossier, etc.)

www.info-sociale35.fr

Tél. **0 810 20 35 35**

— Écoute maltraitance

Ce service du Département d'Ille-et-Vilaine est à votre écoute si vous avez connaissance de mauvais traitements infligés à une personne âgée ou si vous en êtes directement victime.

Tél : **02 99 02 21 22.**

— Pour bien vieillir

Site de conseils pour « vivre son âge avec plaisir » à l'initiative des caisses de retraite et de Santé publique France.

www.pourbienvieillir.com

— Association française des aidants

Association d'écoute et de porte parole des proches aidants qui propose du soutien, des formations, des ateliers.

www.aidants.fr

— AGIRC-ARRCO

Ce site des caisses de retraites complémentaires de l'AGIRC-ARRCO informe sur les droits à la retraite, les aides financières et les solutions de répit et d'accompagnement des aidants.

www.agirc-arrco.fr

Rubriques : Action sociale - Les aides financières - Les aidants familiaux - Sortir plus - Aide à domicile momentanée - Bien chez moi.

Le site des aidants

Site d'information pour tous les aidants mis en place par Malakoff Mederic.

www.lesitedesaidants.fr

La maison des aidants

Cette association propose des actions directes auprès des aidants ainsi que des formations spécifiques à l'attention des professionnels. Elle intervient également dans des conférences ou journées dédiées aux aidants et est membre du Conseil d'Administration de l'Association La Journée Nationale des Aidants.

www.lamaisondesaidants.com

REMERCIEMENTS



Nous remercions les aidants volontaires qui ont travaillé en lien avec le CLIC de Rennes et la Plateforme de Répit à la réalisation de ce support : **Annick, Hélyette, Jean-Claude, Marie-Annick, Odile.**

Nous remercions également les organismes et partenaires qui ont enrichi les échanges par leurs interventions :

- **Accueil de jour La Passerelle Rennes**
- **Adage** (Association départementale d'aide aux tuteurs, curateurs et mandataires judiciaires à la protection judiciaire des majeurs)
- **L'Association Avenir Santé Villejean Beauregard**
- **Bistrot Mémoire Rennais**
- **CARSAT Bretagne** (Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé Au Travail)
- **CHU Rennes** (Centre Hospitalier Universitaire)
- **CLIC Alli'âges, CLIC Noroît, CLIC Ille-et-Illet**
- **Département 35**
- **EHPAD Saint Cyr**
- **EMASAD** (Equipe Mobile Accompagnement Soutien Aidants Domicile)
 - **ESA ASSIA** (Equipes Spécialisées Alzheimer - Aide Soins Services Innovation Autonomie)
- **France Bénévolat 35**
- **Les Maisons de La Plumelière Orgères**
- **Maison Associative de la Santé**
- **OPAR** (Observatoire et Pôle d'Animation des Retraités Rennais)
- **Pôle Gériatrique Rennais**
- **SSAD Centre Nord CCAS de Rennes** (Service d'Accompagnement et d'Aide à Domicile)
- **Centre de prévention Agirc-Arrco Bretagne**
- **Ville de Rennes**





CLIC de Rennes

Tél : 02 23 62 21 40

clic@ccasrennes.fr

Plateforme de Répit

Tél : 06 79 34 23 72



Rédaction © Christine BARBEDET

Photos © Karine NICOLLEAU / YADLA'VIE

Conception graphique © pollenstudio.fr

