

GUIDE : MON PARCOURS AIDANT

En Vallons de Vilaine

**Ce guide s'adresse aux personnes aidant un proche en
perte d'autonomie, que cela soit dû à l'âge ou à la
maladie**

JE M'INFORME

JE M'ENTOURE

JE PRENDS DU RÉPIT

JE PRENDS
SOIN DE MOI



ET SI J'ÉTAIS AIDANT ?

Accompagner de manière régulière et fréquente un proche âgé ou malade fait partie du quotidien de millions de Français.

Cette aide peut prendre différentes formes : aide aux courses, aide au repas, aide à l'entretien du cadre de vie, aide à la gestion administrative, aide à la gestion des différents intervenants, aide au déplacement, aide à la toilette, aide à l'habillage, la vigilance, la surveillance, le soutien etc.

Pourtant, beaucoup d'entre eux ne se reconnaissent pas comme aidants car en accompagnant un conjoint ou un parent, ils perçoivent cet engagement comme un geste naturel d'affection ou comme un sentiment de devoir.

Mais cet engagement a un coût et impacte la vie personnelle, sociale et parfois professionnelle de celles et ceux qui s'y engagent.

Une étude menée par l'Agence Régionale de Santé Bretagne souligne les impacts sur la vie des aidants :

- un **isolement social**,
- une **réduction des loisirs**,
- une **fatigue physique et psychique** (charge mentale, détresse psychologique, sentiment de culpabilité, manque de reconnaissance etc.)
- des **répercussions sur la santé** : troubles du sommeil, maladies chroniques etc.

Il est donc important de s'informer, d'être entouré ou de prendre du répit car prendre soin de soi, c'est aussi une façon de mieux prendre soin de l'autre.

JE PRENDS SOIN DE MOI

JE M'INFORME

 **Auprès de mon médecin traitant ou de mon infirmier(ère)**

 **Auprès du CLIC**

Le CLIC est le Centre Local d'Information et de coordination à destination des personnes âgées, des personnes en situation de handicap, de leur entourage.

C'est un lieu d'accueil, d'écoute, de conseil, d'information et d'orientation dans divers domaines de la vie quotidienne :

- Soutien à domicile (aide à domicile, soins à domicile, portage de repas, téléalarme etc.)
- Hébergement en structure,
- Information et accompagnement sur les aides financières possibles et l'ouverture des droits (aides sociales des caisses de retraite, APA, Carte Mobilité Inclusion, Prestation de compensation du handicap etc.)

Le CLIC favorise la mise en place d'actions collectives sur différents thèmes et selon les besoins observés:

- Prévention des chutes, sommeil, nutrition, numérique, activité physique adaptée etc.
- Aide aux aidants

Le CLIC coordonne. C'est un lieu privilégié de coordination et de partenariat avec les professionnels et associations du secteur de la santé, du secteur social et médico-social

- **CLIC des 4 rivières**

Bâtiment LE RESO - 26 rue du commandant Charcot
35580 GUICHEN
02.99.52.01.59 / contact@clic4rivieres.fr

JE PRENDS SOIN DE MOI

Bilan gériatrique à l'hôpital Saint-Thomas de Villeneuve

- **Consultation mémoire** sur prescription médicale du médecin traitant.

Cette consultation s'adresse à toute personne vivant à domicile ou en institution et qui présente des difficultés ou modifications, au niveau de la mémoire ou de la concentration, de la gestion du quotidien, de la marche et de l'équilibre (chutes...), de l'humeur ou du comportement.

- **Hôpital de jour sur demande d'un professionnel de santé**

Il s'agit de permettre à des personnes de plus de 60 ans vivant à domicile ou en institution, de bénéficier d'un bilan pluridisciplinaire pour dépister, prévenir, accompagner des problématiques qui ne relèvent pas de l'urgence médicale.

Hôpital Saint-Thomas de Villeneuve

Rue du Dr Haicault
35470 Bain de Bretagne
02.99.43.32.98

Formation

- **France Alzheimer**

L'association propose une formation à destination des aidants co-animés par un psychologue et un bénévole formé, pour apporter des réponses concrètes à toutes les étapes de la maladie.

France Alzheimer - 02 99 80 86 43 ou contact35@francealzheimer.org

JE M'ENTOURE

Soutien à domicile

- **Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile (SAAD)**
- **Service de Soins Infirmiers A Domicile (SSIAD)**

Pour connaître la liste des services et les aides financières possibles, contactez le CLIC au 02.99.52.01.59

Stimulation

- **Accueil de jour** pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées:
 - *Aux couleurs du temps de l'ADMR à Bain de Bretagne - 02.23.31.43.23*
 - *Accueil de jour du CH de Grand-Fougeray - 02.99.08.80.80*
 - *EHPAD Le Tréhélu à Guichen - 02.99.52.07.07*
- **Equipe Spécialisée Alzheimer (ESA)** sur prescription médicale. Service destiné aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées diagnostiquées, à un stade léger ou modéré.
 - *ESA - "Autonomie chez nous" - GUICHEN - 02.99.52.00.59.*
- **CRT: Centre de Ressources Territorial.** Accompagnement personnalisé et adapté pour renforcer le maintien à domicile des personnes âgées (VIVAM : Vivre en autonomie à domicile et services personnalisés)
 - CRT - Hospitalité Saint-Thomas de Villeneuve - Bain de Bretagne - 07.88.55.40.18
- **Raison d'Êtres.** Accompagnement personnalisé à domicile pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et leurs aidants. Proposition d'ateliers adaptés pour les malades et leurs aidants.
 - RAISON D'ÊTRES - POLIGNÉ - 06.75.30.49.91
- **Breizh Activ - Maison Sport Santé.** Accompagnement individuel et/ou collectif pour prendre soin de soi grâce à des activités physiques adaptées aux besoins et aux capacités des usagers.
 - Breizh Activ - Bain de Bretagne - 06.67.56.69.70 ou 07.61.13.33.19
- **Accueil Paysan.** Accueil à la ferme pour sénior isolé ou binôme aidant-aidé.
 - Accueil Paysan - 07.55.60.13.34 ou 06.38.05.33.95

JE PRENDS SOIN DE MOI

JE PRENDS DU RÉPIT



Hébergement

- **Hébergements en EHPAD en séjour permanent et/ou temporaire** - inscription sur viatrajectoire.fr (Aide possible par le CLIC):
 - Bain de Bretagne - Résidence Saint-Thomas de Villeneuve - 02.99.43.71.40
 - Bourg des comptes - La maison des Rondines - 02.99.57.58.59
 - Goven - Résidence Les jardins du Perray - 02.99.42.06.43
 - Le Grand-Fougeray - Résidence - 02.99.08.30.30
 - Guichen - Résidence Le Tréhélu - 02.99.52.07.07
 - Guipry-Messac - Résidence La Crépinière - 02..99.34.27.02
 - Pléchâtel -Résidence Le Père Brottier - 02.99.65.91.00
 - Le Sel de Bretagne - Résidence La Fleur de Sel - 02.99.43.06.43
 - Val d'Anast - Résidence Bel Air - 02.99.34.93.36
- **Résidences autonomie, résidences seniors et maisons partagées:**
 - Bain de Bretagne - Résidence Espace et Vie - 02.23.31.05.00
 - Crevin - Maison partagée Age et Vie - 08 01 07 08 09
 - Ercé en Lamée - Maison partagée Age et Vie - 08 01 07 08 09
 - Guipry-Messac - Résidence La Charmille - 02.99.34.73.85
- **Accueil Familial**
 - Service Accueil Familial - Résidence René Cassin - Bruz - 02.99.05.62.40

JE PRENDS SOIN DE MOI

Relayage et médiation familiale

- **Bulle d’Air**. Service mandataire ayant pour objectif de remplacer les aidants durant leur absence.
 - Bulle d’Air 35 – Bruz – 02.99.01.81.31
- **Médiation familiale aidant/aidé de l’UDAF 35**. Service proposant un espace de parole pour les personnes qui vivent une dégradation des relations liées à la perte d’autonomie due au grand âge, à la maladie ou au handicap de l’un de leurs proches et qui sont confrontés à une prise de décision.
 - Médiation familiale – UDAF 35 – 02.30.03.95.80

Plateforme d’accompagnement et de répit

- **ASSAD**. L’objectif principal de la plateforme de répit est de prévenir les risques d’épuisement et de diminuer le stress et l’anxiété des aidants par le biais de relais au domicile, d’activités diverses, de soutien psychologique.
 - Redon – 02.99.71.21.21 (*Pour les secteurs de Guipry-Messac, St Malo de Phily et Lohéac*)
- **PAREO**. Plateforme d’accompagnement au répit, d’écoute et d’orientation pour les aidants de personnes en situation de handicap. Proposition de différents niveaux de soutien : une information et un appui à l’accès aux droits, une écoute, un soutien psychologique ainsi que l’organisation de temps de répit adaptés aux besoins repérés. Cette offre s’organise soit à domicile, soit durant les loisirs, le sport, les séjours, ou encore en structure sociale ou médico-sociale.
 - PAREO – Saint-Jacques de la Lande – 02.99.78.01.46
- **C360**. Méthode de coopération départementale et territoriale qui permet d’apporter des solutions concrètes et inclusives aux personnes en situation de handicap et à leurs aidants.
 - C360 – 0800 360 360

Ce guide a été réalisé en concertation avec les acteurs suivants :



Ce guide est financé par :

