



**6 oct.
2022**



**JOURNÉE
NATIONALE**
des
aidant.e.s

*agir tous
ensemble*



**La Journée Nationale des Aidants
c'est le 6 octobre!**

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, ...



JOURNÉE NATIONALE des **aidants**

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** :**



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.



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.



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.



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.



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 !**



JOURNÉE NATIONALE des **aidants**

... et pour penser à soi ...

Le saviez-vous ?

L'Allocation Journalière du Proche Aidant (AJPA)

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 égal ou supérieur à 80% ou évalué sur un GIR 1 à 3 par la MDA.

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

- ✓ 58,59€/jour
- ✓ 29,30€/par demi-journée

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.

*Pour en savoir plus, n'hésitez pas à contacter le service social de l'HAD
ou à consulter le site :*

<https://www.caf.fr/allocataires/droits-et-prestations/s-informer-sur-les-aides/solidarite-et-insertion/l-allocation-journaliere-du-proche-aidant-ajpa>

Hôpital À Domicile Saint Sauveur

*« Des professionnels de Santé,
les repères de votre foyer »*

27, Route de Bouchemaine – BP 10015
49135 SAINTE GEMMES SUR LOIRE CEDEX

Tél : 02.41.24.60.00



FÉDÉRATION NATIONALE DES ÉTABLISSEMENTS
D'HOSPITALISATION
À DOMICILE

Les ressources à votre disposition

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



N'hésitez pas à vous renseigner :

accueil-temporaire.com

Portail de l'accueil temporaire et des relais aux aidants

afsep.fr

Site de l'Association Française des Sclérosés en Plaques

aidants.fr

Site de l'Association Française des Aidants

afm-telethon.fr

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 Associés

cnsa.fr

Site de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie

francealzheimer.org

Site de l'Association France Alzheimer

france-assos-sante.org

Site de l'Union nationale des associations agréées d'usagers du système de santé

ligue-cancer.net

Site de la Ligue contre le Cancer

traumacranien.org

Site de l'Union Nationale des Associations de Familles de Traumatisés crâniens et cérébrolésés

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 françaises de représentation et de défense des intérêts des personnes handicapées mentales et de leurs familles

voisinssolidaires.fr

Site de l'Association Voisins Solidaires

Le petit + :

Des dispositifs existent aussi au niveau local pour vous aider dans l'accompagnement d'un proche en Maine-et-Loire :

Parkinson 49

Centre Jean Macé
106-110 rue du Pré Pigeon

49 000 ANGERS

parkinson49.fr

☎ 02 41 47 53 70

Communauté 360 du Maine-Et-Loire

☎ 0800 360 360

e.helbert@mda.maine-et-loire.fr

Plateforme d'Accompagnement et de répit du CCAS d'Angers

15 Rue César Geoffray

49 100 Angers

☎ 02 41 24 15 26

Dispositif d'Accueil Module d'Aide au Répit (DAMAR)

APF France handicap

apf49.fr

☎ 02 41 96 91 27

France Alzheimer 49

Espace bien vieillir
16 avenue Jean XXIII

49 000 ANGERS

francealzheimer49.fr

☎ 02.41.87.94.94

associationjetaide.org

N'hésitez pas à consulter le Kit des Aidants, premier kit en ligne à destination de toutes les personnes qui aident un proche (rubrique « je suis aidant.e », page « kit des aidants »)

