

Solutions Aidants

Je prends soin de ma santé



MARDI 5 JUILLET



17H



Avec le soutien de



AG2R LA MONDIALE

Au programme

- Pourquoi et comment prendre soin de santé ?
- Quelles ressources ?
- Zoom sur le répit et les aides financières



Fonctionnement

- 1h ensemble sur Youtube, Facebook, Twitter et LinkedIn
- Sondages pour interagir
- Posez-nous vos questions en commentaire !
- Replay vidéo + visuels sur les réseaux !



Sondage !



Dites-nous en commentaires où vous êtes !





**Le Collectif
Je t'Aide**

Morgane Hiron

Déléguée Générale



27
STRUCTURES
ADHÉRENTES



PORTE-VOIX DES

11
millions
D'AIDANT.ES



WWW.ASSOCIATIONJETAIDE.ORG

DÉFINITION

Les **aidant.es** sont toutes les personnes aux **liens étroits** et stables, résidant ou non sous le même toit que le.la proche aidé.e, qui lui viennent 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**.



11
millions
D'AIDANT.ES
en France

58%
sont des **femmes**¹

LES
AIDANTES
ASSURENT **2/3**
DU VOLUME TOTAL
de l'aide apportée²

EN PARTICULIER,
elles sont celles qui
accompagnent les personnes
les plus dépendantes, et assurent
les plus lourdes charges d'aide

62%
sont **en activité**³

500 000
sont des jeunes de
moins de 18 ans⁴

6h30 le **temps moyen** consacré
à l'aide pour les aidant.es
de malades d'Alzheimer⁷
CHAQUE JOUR !



2

OBJECTIFS
PRINCIPAUX



**FAIRE AVANCER
LES DROITS** des aidant.es

.....
RENDRE VISIBLES
les aidant.es



Faire avancer les droits des aidant.es

Travail avec le Gouvernement et interpellation des candidat.es



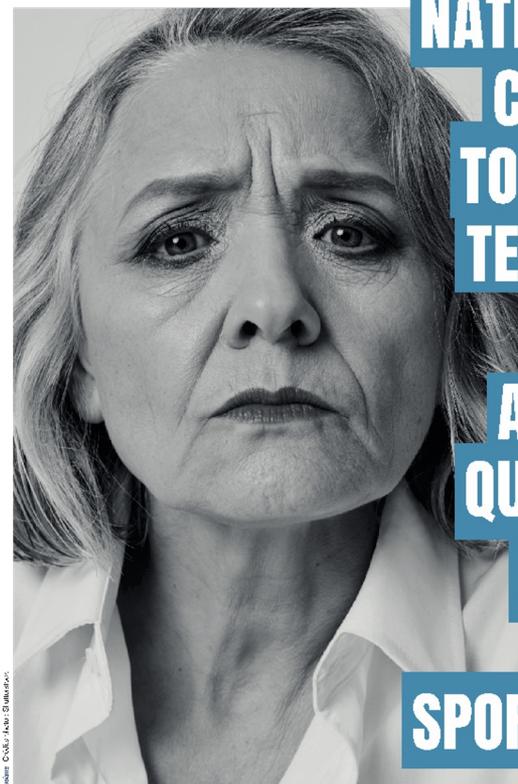
Rapports, études et propositions présentés au Gouvernement et Parlement



Mobilisation de toute la société autour de la **Journée Nationale des Aidants**



Rendre visibles les aidant.es



**NATHALIE
COURT
TOUT LE
TEMPS.**

**ALORS
QU'ELLE
N'EST
PAS
SPORTIVE.**

Source: Cédric Héro / Shutterstock

Nathalie s'occupe de son père atteint de la maladie d'Alzheimer.

Aujourd'hui, 11 millions de personnes en France prennent soin d'un.e proche en situation de maladie, de handicap ou de perte d'autonomie. Parent.e, conjoint.e, enfant, ami.e : nombreux sont celles et ceux qui ont besoin d'aide.

Mais que fait-on pour les aidant.es ?

AIDEZ-NOUS À FAIRE ENTENDRE LEUR VOIX SUR ASSOCIATIONJETAIDE.ORG



WWW.ASSOCIATIONJETAIDE.ORG



teva

Région
île de France

AG2R LA MONDIALE



TOUJOURS EN COLLECTIF
POUR LES AIDANT.ES

Informer les aidant.es sur leurs droits et les solutions

- Conférences
- Articles et vidéos
- Médias





3 chiffres clés

Sondage !



Dites-nous en commentaires combien de personnes en France connaissent le mot « aidants » selon vous :

- 2 sur 3
- 1 sur 2
- 8 sur 10



Chiffre 1

1 personne sur 2
connait
le mot « aidant »



Chiffre 2

39% des aidant.es
s'occupent
de 2 proches ou +



Chiffre 3

75 % des aidant.es
déclarent fatigue et
stress dus à leur
rôle d'aidant





**Comment
prendre soin de
sa santé ?**

3 étapes

Etape 1 : Comprendre l'importance de son rôle

Etape 2 : S'entourer de professionnel.les de santé

Etape 3 : Connaître les dispositifs de répit pour alléger sa charge



Etape 1 : Comprendre l'importance de son rôle



Ce que vous faites

Ecouter, soutenir

Se renseigner sur la pathologie, les traitements

Faire intervenir des **professionnel.les à domicile**

Chercher des établissements

Accomplir les **tâches domestiques**

Conduire aux **rendez-vous médicaux**

Prendre en charge les **démarches administratives**

Gérer les **finances**

Trouver des **solutions**





Si vous êtes épuisé.es,
qui prendra le relais ?



Importance de la **prévention**



Etape 2 : S'entourer de professionnel.les



Des risques importants sur la santé physique et mentale :

- Fatigue
- Stress
- Troubles du sommeil
- Douleurs musculaires
- Douleurs du dos
- Dépression
- Report de soins



- Vous identifier auprès du **personnel médical** qui accompagne votre proche
- Informer votre **médecin traitant**
- Réaliser un **bilan de santé**
- Accompagnement **psychologique**
- Intégrer un **groupe de parole**
- Partager sa situation via les **lignes d'écoute**
- **Dégager du temps pour soi** pour une activité physique régulière et une alimentation équilibrée



Associations d'aidants



Etape 3 :

Connaître les dispositifs de répit pour alléger sa charge



Différents dispositifs complémentaires

- Accueils de jour
- Relayage à domicile
- Séjours de répit aidants/aidés
- Baluchonnage
- Gardes de nuit



Séjours de répit



*Vivre le répit en famille
c'est maintenant possible !*



Séjours de répit

Courte ou longue durée

Inclusion ou non de l'aidé.e

Pathologies similaires ou différentes

Motivations des participant.es :

- Passer un moment en famille
- Rencontrer des personnes vivant des situations similaires, mais aussi : sentiment d'épuisement et besoin d'exprimer ce qu'ils ressentent



Retrouvez les solutions sur



<https://associationjetaide.org>



<https://maboussoleaidants.fr>



AG2R LA MONDIALE
Aidons les nôtres

<https://www.aidonslesnotres.fr>





Les outils

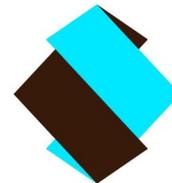
Les bilans de santé Agirc- Arrco

Stéphanie Tristrant

Responsable d'activité sociale



WWW.ASSOCIATIONJ



AG2R LA MONDIALE

Quelle est sa mission ?

- **Le public cible concerné :**

- Les centres de prévention sont ouverts à **toute personne âgée de 50 ans et plus**, active ou retraitée, et à son conjoint.

- **La mission :**

- Proposer un **bilan préventif personnalisé et global**, réalisé par une équipe pluridisciplinaire

- **L'objectif :**

- L'objectif n'est pas de soigner ni de détecter des maladies, mais de **préserver son potentiel** au mieux, car cela permet de sauvegarder son indépendance
- Identifier les **facteurs de vulnérabilité et de fragilité** médicaux et psychologiques avant qu'ils ne s'expriment : ils ne sont pas nécessairement définitifs
- Susciter une prise de conscience, mettant en évidence des **potentiels existants**, des atouts et forces à exploiter

Le parcours de prévention

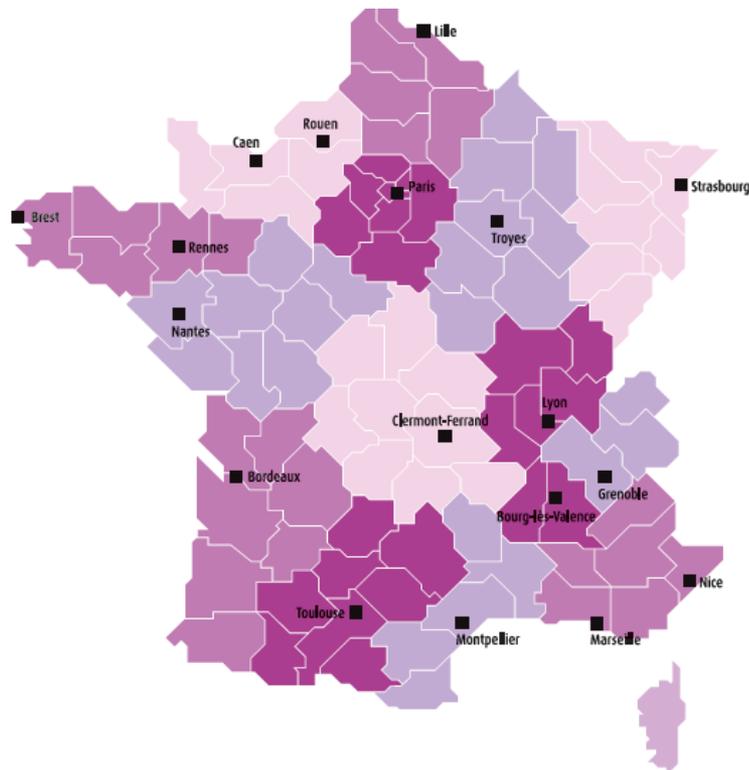
Mon parcours prévention



Offert : Pris en charge par votre
caisse de retraite complémentaire
ou votre institution de prévoyance

Où trouver un centre ?

www.centredeprevention.com



BORDEAUX	05 57 21 29 31 accueil@cpbvaabordeaux.fr
BOURG-LES-VALENCE	04 75 55 55 26 accueil.valence@cpbvaalyon.fr
BREST	02 98 00 78 98 contact29@cpbvaarennes.fr
CAEN	02 31 43 60 15 accueil.caen@cpbvaarouen.fr
CLERMONT-FERRAND	04 73 27 87 10 contact@cpbvaadermont.fr
GRENOBLE	04 76 03 24 95 accueil@cpbvaagrenoble.fr
LILLE	03 20 95 70 70 contact@cpbvaalille.fr
LYON	04 72 72 04 04 accueil.lyon@cpbvaalyon.fr
MARSEILLE	04 96 13 03 50 accueil.marseille@cpbvaamarseille.fr
MONTPELLIER	04 99 51 24 02 accueil@cpbvaamontpellier.fr
NANTES	02 44 76 24 00 accueil@cpbvaanantes.fr
NICE	04 93 53 30 94 accueil.nice@cpbvaamarseille.fr
PARIS (12 ^{ème})	01 42 27 01 13 contact@cpbvaaparis.fr
RENNES	02 99 92 25 25 contact@cpbvaarennes.fr
ROUEN	02 32 81 59 30 accueil@cpbvaarouen.fr
STRASBOURG	03 88 35 27 76 accueil@cpbvaastrasbourg.fr
TOULOUSE	05 61 63 05 21 accueil@cpbvaatoulouse.fr
TROYES	03 25 75 88 00 accueil@cpbvaatroyes.fr

Les aides financières au répit

Stéphanie Tristrant

Responsable d'activité sociale



WWW.ASSOCIATIONJ



AG2R LA MONDIALE

La démarche ECO : Ecoute, Conseil, Orientation

➤ Une équipe de conseillers :

- **E**coute, évalue les besoins et la situation avec vous.
- **C**onseille et **O**rienté vers les différents dispositifs de soutien et d'accompagnement des aidants
 - Renseigne sur les droits (légaux, extra-légaux)
 - Propose des aides financières exceptionnelles en complémentarité des politiques sociales publiques.

VOS INTERLOCUTEURS :



09 69 36 10 43



04 26 23 82 44



0 980 980 990



09 69 39 00 54
(appel non surtaxé)



39 96
(appel gratuit)



0 800 944 333
(service et appel gratuits)



Actifs -
01 73 17 67 26
Retraités -
01 73 17 39 27



01 49 07 31 59



0 820 225 225
(Service 0.09
€/min + prix d'un appel)



01 40 60 20 60



Paris-Seine :	Sud-Ouest :
01 55 76 15 30	05 56 11 56 19
Nord - Pas-de-Calais :	Ouest-Atlantique :
03 20 12 35 14	02 40 38 15 22
Grand Est :	IDF-Centre :
03 83 95 39 92	01 40 31 38 70
Rhône-Alpes	Normandie-Picardie :
Bourgogne Auvergne :	02 35 07 29 11
04 72 42 16 00	
Méditerranée :	
04 96 20 70 70	

Trouver sa caisse de retraite :

<https://espace-personnel.agirc-arrco.fr/public/dopli>



Quentin Llabres

Neuro – psychologue
à la maison des aidants de Lille

Les plateformes de répit



Sondage !



Dites-nous en commentaires si vous connaissez les plateformes de répit ?





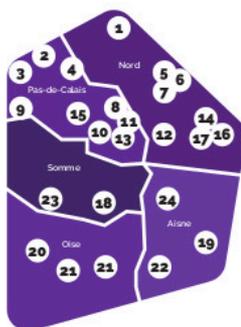
Plateformes d'accompagnement et de répit des aidants familiaux (PFR), ou appelées aussi **Plateforme Accueil et Répit Accompagnant (PARA)** voir Maisons des Aidants (à Lille et à Roubaix notamment) :

- Créées en 2012 et 2013
- 24 PFR dans les Hauts de France
- A destination de tous les aidants des personnes de plus de 60 ans en perte d'autonomie et les aidants des personnes souffrant d'une maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées sans condition d'âge

Les PFR



24 plateformes
d'accompagnement
et de répit
dans les
Hauts-de-France



La Maison d'Alois

ZAC de la Croix Rouge,
Rue du Millénum, RD 110, 59380 SOCC
03 28 62 88 46 - 06 52 21 25 24
maisonalois@apahm-asso.fr

PFR de Calais

EHPAD la Roselière - boulevard des justes
62100 CALAIS
03 62 61 51 44 - 06 45 68 71 57
pfr@ch-calais.fr

Plateforme de répit du Boulonnais

146 avenue Ferber BP 10
62250 MARQUISE
07 78 41 43 21
pfr.littoralboulonnais@groupehouzel.fr

Plateforme de répit de l'Audomarois

13, rue Georges Sand
62510 ARQUES
07 84 32 90 41 - 03 21 12 27 61
frplateformederepit@fontinette.fr

Maison des Aidants Flandre Intérieure

18, rue du Maréchal Foch
59280 ARMENTIERES
03 20 48 11 54 - 06 87 10 53 66
maisondesaidants@ch-amentieries.fr

Maison des Aidants Métropole Roubaix Tourcoing

1 place de la Gare
59100 ROUBAIX
03 20 28 64 49
maisondesaidants@feron-vrau.com

Maison des Aidants Métropole Lille

117 rue de Condé - CS 90255
59000 LILLE CEDEX
03 20 42 50 82
maisondesaidants@feron-vrau.com

Le Relais des Aidants

Centre Hospitalier de Béthune - 27, rue Delbecque
62408 BETHUNE cedex 9
03 21 61 45 45
relaisaidants@ch-bethune.fr

Maison des Aidants du Montreuillois

EHPAD Les Oyats - 16, avenue du Dr Fouchet
62600 BERCK-SUR-MER
03 21 89 43 86
maisondesaidants@ch-montreuil.fr

Plateforme d'Accompagnement et de Répit

CH du Ternois - 172-178 rue d'Hesdin
62130 GAUCHIN-VERLOINGT
03 21 47 07 70
plateforme.repit@gh-artoisernois.fr

Maison des Aidants de Hénin-Carvin

EHPAD Les Orchidées - rue Léonie Stienne
62220 CARVIN
03 21 77 47 48
maisondesaidants@ghsc.fr

Plateforme d'Accompagnement et de Répit des Aidants du Douaisis

Résidence La Fonderie - 67A, rue de la fonderie - 59500 DOUAI
03 27 93 77 85
pfr.douaisis@fondationpartageevie.org

Plateforme d'Accompagnement et de Répit Lens-Liévin

EHPAD Orange Bleue - 63, chemin du Bossu
62680 MERICOURT
03 61 19 60 72
plateforme.aidants@apreva-rms.fr

Plateforme de répit du Valenciennois-Quercitain

Résidence Vauban, 25 rue Jean Jaurès
59530 Le Quesnoy
03 27 09 22 02
plateforme.repit@ch-lequesnoy.fr

Maison des Aidants de l'Arrageois

EHPAD Saint-Nicolas - 38, rue Aristide Briand
62223 SAINT NICOLAS LEZ ARRAS
03 21 22 79 39
maison-des-aidants@accueillelrelais.fr

Plateforme de Répit Sambre Avesnois

EHPAD les Tilleuls - 9 rue d'Hautmont
59600 MAUBEUGE
03 27 61 84 05
accueillejourpfr@afeji.org

Maison des Aidants de Cambrésis

CH Le Cateau Cambrésis - 28 boulevard Paturle
59360 LE CATEAU CAMBRESIS
06 85 69 19 31 - 03 27 84 66 97
maisondesaidants@ch-lecateau.fr

Plateforme d'accompagnement et de répit ALIIS

1 ter rue de la Pêcherie
80700 ROYE
03 22 78 70 58 - 07 60 34 25 68
coordination.aliis@chimr.fr

Au Rendez-vous des aidants

Route de la Fère
02000 LAON
03 23 27 30 85 - 07 85 66 69 12
adj.pfr.laon@gmail.com

Plateforme d'accompagnement et de répit Oise Ouest

Bât Beaupré - CH de Beauvais
Avenue Léon Blum - 60000 BEAUVAIS
03 44 11 26 27
plateformederepit@gcs.ch2o.fr

Plateforme d'accompagnement et de répit Oise Est Siège de Liancourt

1 rue Marcel Cachin - 60140 LIANCOURT
03 44 73 85 37
plateforme.repit.liancourt@orange.fr

Antenne de Compiègne

64 rue Claude Bourgelat
60610 LACROIX SAINT OUEN
03 44 73 85 37
plateforme.repit.compiègne@orange.fr

Plateforme d'Accompagnement et de Répit aux Aidants (PARA) de Villiers Saint Denis Aisne Sud

1 rue Victor et Louise Monfort - 02310 VILLIERS-SAINT-DENIS
03 23 70 53 30
plateforme-aidants@hlrs-villiers.net

Somme Ouest EPISSOS - Poix de Picardie

3 rue du Capitaine Fay
80290 POIX-DE-PICARDIE
03 22 90 05 69 - 06 38 35 07 28
sudouestactif@epissos.fr

PFR Aisne Nord

Résidence Victor Hugo - 19 boulevard Victor Hugo
02100 SAINT QUENTIN
03 23 62 90 54
y.duchene@ch-stquentin.fr



Les proches aidants des :

- ✓ Personnes en situation de handicap
- ✓ Quelque soit le type de handicap

ÉQUIPE

- ✓ Infirmières/éducateurs Coordinateur
- ✓ Psychologues
- ✓ Aide-médico psychologiques, accompagnant éducatif et social
- ✓ Conseiller juridique, assistant de service social



23 plateformes d'accompagnement et de répit - Handicap

MAISON DE COT'AIDANTS

Rue du Millenium, ZAC de la Croix Rouge
59380, Socx
03 28 62 88 46
maisondecotaidants@apahm-asso.fr

PFR D'HAZEBROUCK

32 rue de Rubecque
59190, Hazebrouck
03 28 41 27 29
handicap.aidant@gmail.com

MAISON DES AIDANTS

339 rue du Chêne Houpline
59200, Tourcoing
06 75 50 82 62
plateformedesaidants@papillonsblancs-
rxtg.org

MAISON DES AIDANTS

42 rue Roger Salengro
59260, Lille
03 20 43 95 60 (temporaire)
aide-aidants@papillonsblancs-lille.org

PFR DU DOUAISIS

174 Place de la Gare
59500, Douai
03 66 19 45 94
aidantsdouai.handicap@gapas.org

RE'PAUSE ET VOUS

84 rue du Faubourg de Paris
59300, Valenciennes
06 76 91 95 07
plateforme.aidants-handicap@apf.asso.fr

RE'PAUSE ET VOUS

12 bd des Rois de France
59600, Maubeuge
06 76 91 95 19
plateforme.aidants-handicap@apf.asso.fr

PFR DE CAMBRAI

1 allée des Coquelicots
59161, Naves
06 49 46 33 49
repit.cambresis@ladapt.net

LE RÉPIT DES AIDANTS

1601 bd des Justes, EHPAD la Roselière
62100, Calais
03 62 61 51 44
lerepitdesaidants@afapei.org

PFR DE BOULOGNE M.E.R

71 bd Daunou
62200, Boulogne-sur-Mer
03 21 83 92 80
pfrph@apei-boulogne.fr

UN TEMPS POUR SOI

2 rue du Trou au loup
62600, Berck
06 73 67 46 81
PFR-PH.untempspoursoi@apei-gam.fr

ELSAA AUDOMAROIS

127 rue de Dunkerque
62500 Saint-Omer
06 70 73 70 35
plateforme.elsaa@apei-saint-omer.fr

PFR DE BÉTHUNE

82 rue Faidherbe, BP 592
62411, CEDEX Béthune
03 74 05 03 65
contact@essra.fr

PFR EMAA LENS - HÉNIN

Résidence les charmes, bd Jean-Moulin
62253, Hénin-Beaumont
03 21 20 00 66
aideauxaidants@apei-henin.com
(temporaire)

PFR DE L'ARRAGEOIS

8 rue de Grigny
62000, Arras
03 21 23 48 88
contact@essra.fr

PFR SAINT-QUENTIN / VERVINS

10 av Archimède
02100, Saint-Quentin
03 64 10 99 09
plateforme-repit02@apajh.asso.fr

ZÉFIRE CENTRE

IME Le Champ du Roy, 6 rue Georges Buffon
02000, Laon
Numéro de téléphone à venir
contact@zefire-centre.fr

PFR DE SOISSONS

Adresse à venir
02200, Soissons
Numéro de téléphone à venir
zefire.sud.02@apei-soissons.fr

PFR D'ABBEVILLE

10 bd de la République (temporaire)
80100, Abbeville
03 65 17 02 64
pfrabbeyille@nouvelleforge.com

PFR DE BEAUVAIS / CLERMONT

4 rue Pierre Chardeux - Tour Harmonie
60000, Beauvais
06 25 71 27 23
plateforme.repit@unapei60.org

PFR DE COMPIÈGNE

Adresse à venir
60200, Compiègne
03 65 98 08 32
pfrcompiègne@nouvelleforge.com

PFR DE CREIL / SENLIS

Adresse à venir
60100, Creil
03 65 96 08 85
pfrcreil@nouvelleforge.com

UN INSTANT DE RÉPIT

84 cité Esnault Pelterie
80000, Amiens
07 86 63 24 59
repit.amiens@ladapt.net



Où trouver sa PFR dans sa région ?



Trois liens utiles :

- <https://www.soutenirlesaidants.fr/>
- <https://www.maboussoleaidants.fr/>
- <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/>

Où trouver sa PFR dans sa région ?



NOUS CONTACTER
Service gratuit

CONNEXION

J'accompagne mon proche...

Qui peut m'aider ?

🔍 Votre ville



Renseigner la situation de mon proche

Maladies chroniques

Maladies neuro-évolutives

Handicap

Autre

Renseigner l'âge de mon proche

- 60 ans

+ 60 ans



Information
et orientation



Solutions
de répit



Soutien
aux aidants

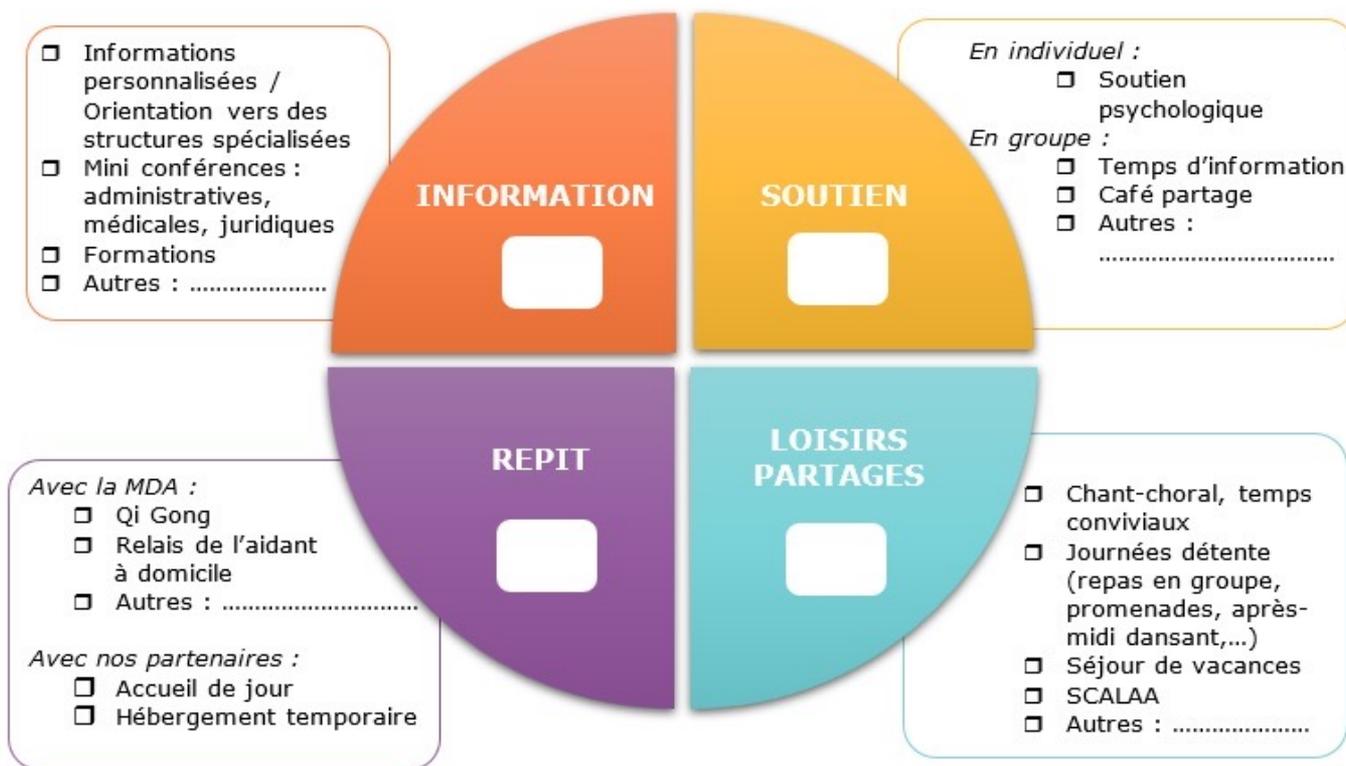


Activités et
convivialité



Les PFR

Evaluation des besoins et élaboration d'un projet d'accompagnement





INFORMATION

- Connaître la maladie et ses spécificités
- Connaître les aides disponibles
- Etre orienté vers des professionnels spécialisés
- Recevoir des informations d'ordre juridique
- Etre informé des démarches relatives à l'APA, la MDPH, les établissements d'hébergement, etc.





SOUTIEN

- Partager ses émotions et ses ressentis :
 - Avec une personne de confiance (famille, ami, psychologue)
 - Avec des personnes vivant une situation similaire (sentiment d'être « moins seul(e) ») → **café partage**
- Retrouver un regard positif sur la relation d'aide :

Aider c'est prendre le parti de vivre encore malgré la maladie.
Beaucoup de moments valent encore le coup d'être vécus ensemble. Il faut savoir les mettre en valeur et savoir se féliciter !





ACTIVITES PARTAGEES

- Continuer à **vivre** et donc à partager des moments de plaisir, avec ou sans son proche
- A la Maison des Aidants :
 - 1 fois/mois Martin et sa guitare,
 Temps conviviaux,...
 -
 -
 - 1 fois/an Séjour de répit,
 Journée des Aidants
 -





REPIT

- Prendre soin de soi...pour mieux prendre soin de l'autre :
 - Conserver autant que possible ses loisirs
 - Continuer à aller chez le médecin (parcours longévité de l'Institut Pasteur), chez le coiffeur, à voir ses amis...
 - Ne rien faire !
- A la Maison des Aidants : Qi-gong, sophrologie,...



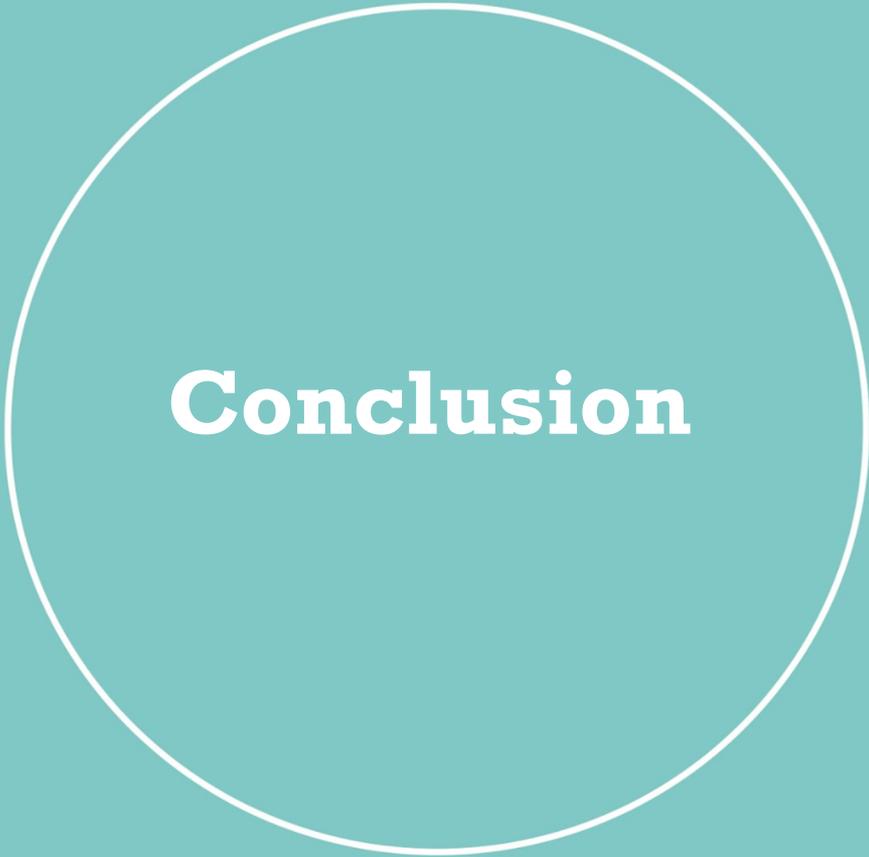
REPIT : le relais de l'aidant

Prestation ponctuelle sur réservation préalable auprès de la Maison des Aidants. Prestation « courte durée » **de 4h à 10h**, en journée ou en soirée, en semaine ou en week-end au domicile de la personne aidée.

Prestation assurée par 5 **Assistants de Soins en Gériatrie (ASG)** de la Maison des Aidants avec rédaction d'un compte-rendu envoyé à la fin du mois

+ 1 infirmière pour la **visite à domicile d'évaluation (facturée 10€)**.

4 € /h en semaine (8h – 20h) 6€ /h le soir, le week-end et les jours fériés + 10€ forfaitaire pour le déplacement



Conclusion

merci

pour votre attention



BRAVO

pour votre implication auprès
de vos proches et des aidant.es !



Sondage !



Dites-nous en commentaires ce que vous avez pensé de ces solutions !



Nos prochains rendez-vous



WWW.ASSOCIATIONJETAIDE.ORG

Solutions Aidants

Programme 2022-2023

**Jeudi 2 juin
2022**

J'accompagne un proche fragilisé, je ne suis pas seul.e

**Mardi 5 juillet
2022**

Je prends soin de ma santé

**Jeudi 8 septembre
2022**

Aidant : ça veut dire quoi ?

**Mardi 15 novembre
2022**

Je trouve mon équilibre

**Jeudi 15 décembre
2022**

Je connais mes droits

**Mardi 24 janvier
2023**

J'aide et je (souhaite) travailler (r)

Prochain rendez-vous

Jeudi 8 Septembre
12h30 - 13h30

Aidant, ça veut dire quoi ?





Mois d'octobre

Actions dans toute la France



**Vous êtes aidant.e ou
l'avez été.e ?**



**Partagez votre
expérience !**

Participez à notre

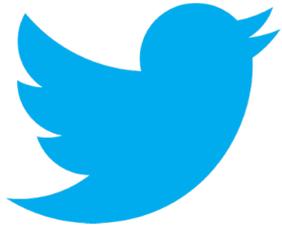
**CONSULTATION
NATIONALE**

en ligne jusqu'au lundi 11 juillet

associationjetaide.org



A très vite !



<https://associationjetaide.org>



WWW.ASSOCIATIONJETAIDE.ORG

