

Être aidant d'un senior

de plus de 60 ans





Qu'est-ce qu'un aidant ?

Un aidant est une personne qui vient en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes et des activités de la vie quotidienne d'une personne en perte d'autonomie, du fait de l'âge, de la maladie ou d'un handicap (souvent appelé l'aidé).

Les aidants ou les proches aidants ou les aidants familiaux peuvent être : un conjoint, un parent, un enfant, un frère, une sœur, un voisin, un ami...

Savoir où j'en suis en tant qu'aidant ?

Aidantomètre

**Je
garde
mon
équilibre**

Je parviens à garder une vie personnelle, sociale et professionnelle

Ma santé et mon bien-être ne sont pas impactés

L'aide que j'apporte à mon proche ne m'impacte pas financièrement

Je sais que je peux compter sur mon entourage pour me soutenir et m'apporter de l'aide

**Je
dois être
vigilant !**

Je me sens souvent fatigué(e) physiquement et moralement

Je renonce parfois à des activités personnelles, sociales et professionnelles

J'ai du mal à avoir des moments de repos et de détente (bien-être, santé...)

Je sens que je perds le contrôle dans l'aide que j'apporte à mon proche

**Je
demande
de
l'aide !**

Je n'ai plus de vie personnelle, sociale et professionnelle

Je n'arrive plus à confier mon proche à une tierce personne, je sens que je suis le/la seul(e) personne à pouvoir m'en occuper

Je suis isolé et sans soutien

Ma santé se détériore mais je n'ai pas le temps de me soigner





Les soutiens au domicile

Les Services Autonomie À Domicile

Structure qui intervient au domicile pour aider dans les actes de la vie quotidienne : ménage, repas, toilette, courses, ou accompagnement social.

- **ADMR** – Mortagne : 02 52 61 48 11
- **Bien dans sa maison** – Mortagne-sur-Sèvre : 06 72 13 04 05
- **Confiez-Nous** – Mortagne-sur-Sèvre : 06 85 70 24 14
- **CCAS** – Tiffauges : 02 51 65 72 25
- **Autres services** : www.vendee-senior.fr

Les Services Autonomie à Domicile Mixte

Service qui réalise des soins d'hygiène et de confort afin de favoriser le maintien à domicile.

- **ADMR** – Mortagne : 02 52 61 48 11

Le portage de repas

- **ADMR** – Mortagne : 02 52 61 48 11
- **ARC Duval** – Mortagne-sur-Sèvre : 02 51 65 19 14
- **EHPAD Les Bruyères** – Les Landes-Genusson : 02 51 91 60 50 (*uniquement pour les habitants des Landes-Genusson*)



L'hospitalisation À Domicile (HAD)*

Dispositif de soins permettant d'assurer, au domicile du patient, des traitements médicaux et habituellement réalisés à l'hôpital, afin d'éviter ou de raccourcir une hospitalisation.

- **HAD Mauges Bocage Choletais** – Cholet :
02 41 49 62 75

L'Équipe Mobile d'Accompagnement et de Soins Palliatifs (EMASP)*

Équipe spécialisée qui intervient, en appui des professionnels, pour accompagner les patients atteints de maladies et leurs proches, en soulageant la douleur et en améliorant la qualité de vie.

- **EMASP** – Centre Hospitalier de Cholet :
02 41 49 62 72

Répit à domicile

- **Bulle d'air** : 02 72 69 47 59
- **La Parenthèse** : 06 70 77 28 61



** Sur prescription médicale*

Les relais hors du domicile

Un relais hors du domicile est une solution destinée à soulager les aidants en prenant temporairement le relais de l'accompagnement... mais à l'extérieur de la maison.

L'hébergement temporaire

La personne est hébergée dans une structure sur une courte durée.

- **EHPAD Saint-Alexandre** – Mortagne-sur-Sèvre : 02 51 65 12 30
- **EHPAD Saint-Joseph** – Chanverrie : 02 51 65 92 69

L'accueil familial

La personne est hébergée chez une famille agréée par le Département.

- **SOAA (Service de l'Offre d'Accueil et d'Accompagnement)** : 02 28 85 73 49

L'accueil de jour

La personne est accueillie à la journée dans une structure, tout en continuant à vivre à son domicile.

- **EHPAD Saint-Alexandre** – Mortagne : 02 51 65 12 30
- **Accueil de jour EHPAD** – Les Herbiers : 02 51 91 26 31



“ Nos situations nous enferment. Nos problèmes : ça tourne dans la tête. On a besoin de sortir de notre environnement...

C'est important de nous prendre en considération, les aidants et les aidés.

Nous avons fait le choix de rester ensemble au domicile car on a encore plein de choses à vivre ensemble.

Aujourd'hui, il existe des choses pour les aidants il ne faut pas hésiter à frapper aux portes et à se faire aider. »

Témoignages d'aidantes



Les lieux ressources

Le Nid des aidants

Dispositif gratuit d'accompagnement, de soutien et d'écoute pour les proches aidants d'une personne atteinte d'une maladie neurodégénérative, d'une perte d'autonomie ou d'un cancer. Il vous propose des animations, ainsi qu'un service de répit à domicile « La parenthèse » et une ligne d'écoute « Allo aidants Vendée ».

→ Plus d'infos :

- **Le Nid des Aidants** : 06 70 77 28 61 / pfr.nordest@lna-sante.com / www.leniddesaidants.fr
- **Allo aidants Vendée** : 09 39 24 85 51

D'autres lieux ou services peuvent vous être utiles :

- **Maison Départementale des Solidarités et de la Famille** - Mortagne-sur-Sèvre : 02 51 67 60 70
- **Maison Vendée Autonomie** : 0 800 85 85 01
Plus d'infos : www.vendee-seniors.fr
- **France Alzheimer** : 02 51 43 71 05
- **France Parkinson** : 07 64 76 28 49
- **Ligue contre le cancer** : 02 21 81 31 42
- **Association Vendéenne de Lutte contre le Cancer** : 07 77 68 08 29
- **Médecin traitant**
- **CCAS ou comité social de votre commune**

Liste non exhaustive





Les aides possibles



Des aides existent pour soutenir à la fois les personnes aidées, afin qu'elles puissent vivre dignement malgré leurs difficultés, et les aidants, pour alléger les coûts et la charge liés à l'accompagnement quotidien (ces aides sont soumises à conditions).

Pour la personne aidante :

- **Congé proche aidant** : il permet à l'aidant salarié d'aménager son temps de travail. Pour cela, il doit se rapprocher de son employeur.
- **Allocation journalière du proche aidant (AJPA)** : est versée, par la CAF ou la MSA, lorsqu'une réduction ou un arrêt de travail est mis en place (environ 60€ par jour).

Pour la personne aidée :

- **Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)** : pour les personnes de + de 60 ans en perte d'autonomie, elle permet de financer l'aide à domicile, l'auxiliaire de vie, l'aménagement du logement.

Rapprochez vous de la Maison Vendée Autonomie pour faire valoir vos droits (voir page précédente).



Les vacances et séjours

L'objectif des séjours de répit est de permettre à l'aidant de se reposer et de souffler, tout en assurant à la personne aidée un accompagnement adapté et sécurisé.

- **France Alzheimer** « du temps pour vous et votre proche ».

Renseignements : 02 51 43 71 05

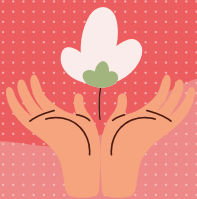
- **Agence Nationale pour les Chèques Vacances (ANCV)**

Renseignements : 09 69 32 06 16

- **Union Française des Centres de Vacances et de loisirs (UFCV)**

Renseignements : 03 22 33 69 69

Liste non exhaustive





Les actions sur le territoire

Le Pays de Mortagne met en place plusieurs temps à destination des aidants et des aidés sur le territoire.

Les 3^e lundis du mois :

- **Ateliers aidants-aidés**, groupe de paroles pour les aidants et temps « convivial » pour les aidés.
📍 EHPAD La Sagesse à Saint-Laurent-sur-Sèvre
Sur inscriptions auprès du service prévention seniors : 02 51 63 69 14

Les 2^e jeudis du mois :

- **Permanence du Nid des Aidants**
📍 Maison de Santé de Mortagne sur Sèvre
Gratuit. Renseignements et prise de rendez-vous : 06 70 77 28 61 / pfr.nordest@lna-sante.com

Nouveauté :

- Ouverture du **Relais Infos Seniors Aidants**
Espace d'information et d'orientation dédié aux personnes de plus de 60 ans et/ou aux proches aidants d'une personne âgée de plus de 60 ans.
📍 Permanence physique ou téléphonique le mardi matin ou jeudi matin à la Communauté de Communes du Pays de Mortagne.
Gratuit. Sur rendez-vous : 02 51 63 69 14 / prevention.seniors@paysdemortagne.fr

À noter : ce service ne remplace pas les services du département qui proposent un accompagnement gratuit et global de la perte d'autonomie.





Service Prévention Seniors
21, rue Johannes Gutenberg
La Verrie - 85130 CHANVERRIE
02 51 63 69 14

prevention.seniors@paysdemortagne.fr



- Scannez-moi !

Pour en savoir plus sur le

Relais Infos Seniors Aidants



www.paysdemortagne.fr