

Soutenir un proche âgé ou malade n'est pas toujours facile à assumer dans la durée.

Pourtant cette aide est précieuse.

Ce livret est créé pour **vous qui assurez une présence** et **apportez une aide régulière** à votre conjoint, parent ou ami pour lui permettre de rester à domicile.

Vous y trouverez **des conseils** pour vous aider dans la relation avec votre proche et des propositions de répit afin de prendre du recul.



8 CONSEILS pour mieux vivre au quotidien

- Renseignez-vous sur la maladie, le handicap et leurs conséquences
- Soyez à son écoute, aidez-le à préserver son autonomie
- Réfléchissez à votre engagement et discutez-en avec vos proches
- Osez parler de vos difficultés
- Informez-vous sur les aides existantes et utilisez-les
- Gardez le contact avec l'extérieur
- Prenez soin de vous : accordez-vous des moments de récupération
- Octroyez-vous le droit de changer d'avis

Votre proche et ses droits

Pour favoriser le maintien à domicile, différents organismes peuvent vous accorder des aides, comme :

- Le Département notamment avec l'APA Allocation Personnalisée d'Autonomie et la PCH Prestation de Compensation du Handicap
- La MDPH Maison Départementale des Personnes Handicapées
- Votre caisse de retraite
- La caisse d'assurance maladie et les régimes indépendants
- Votre mutuelle en sortie d'hospitalisation
- L'ANAH Agence Nationale de l'Habitat et les opérateurs pour l'amélioration de l'habitat (SOLIHA, CDHAT et INHARI)

Renseignez-vous auprès des services compétents de ces organismes. Il peut exister d'autres aides.



JE SUIS AIDANT, EN SAVOIR PLUS

Vous avez besoin d'un conseil, d'un accompagnement dans vos démarches ou vous souhaitez être informé sur les services existants, adressez-vous :

- ➔ Au CLIC Centre Local d'Information et de Coordination le plus proche de votre domicile
- ➔ Au CCAS ou à la mairie de votre domicile
- ➔ Aux services sociaux du Département
- ➔ Aux caisses de retraite
- ➔ À l'hôpital dans le cadre / lors d'une hospitalisation

POUR UN ACCOMPAGNEMENT PLUS SPÉCIALISÉ, UN SOUTIEN OU UNE ÉCOUTE, ADRESSEZ-VOUS :

- ➔ Aux associations spécialisées
- ➔ Aux psychologues
- ➔ Aux plateformes de répit

Des professionnels à vos côtés

Pour les gestes du quotidien

- ➔ Les services d'aide à domicile autorisés par le Département

Pour les soins médicaux et paramédicaux

- ➔ Le médecin traitant ou spécialiste
- ➔ Le pharmacien
- ➔ L'infirmier libéral

Les interventions sur prescription médicale

- Les SSIAD (Services de soins infirmiers à domicile)
- L'HAD (Hospitalisation à domicile)
- L'ESA (Equipe spécialisée Alzheimer)
- La consultation mémoire

Pour les activités visant à stimuler les personnes et les aider à préserver leur autonomie

- ➔ Les ateliers de mobilisation cognitive

Pour l'éducation thérapeutique et accompagnement

- ➔ PLANETH Patients
- ➔ Les centres hospitaliers et cliniques. Ils proposent des programmes en fonction des pathologies. *Renseignez-vous auprès des services hospitaliers.*
- ➔ Les permanences d'Accès aux Soins et aux droits à la Santé pour patients en situation de précarité.
- ➔ L'addictologie pour patients dépendants de produits psycho actifs.

Pour la prévention et l'accompagnement du handicap lié à un accident vasculaire cérébral

- ➔ La filière AVC Normandie

Pour le soutien psychologique

- ➔ Les centres médico-psychologiques

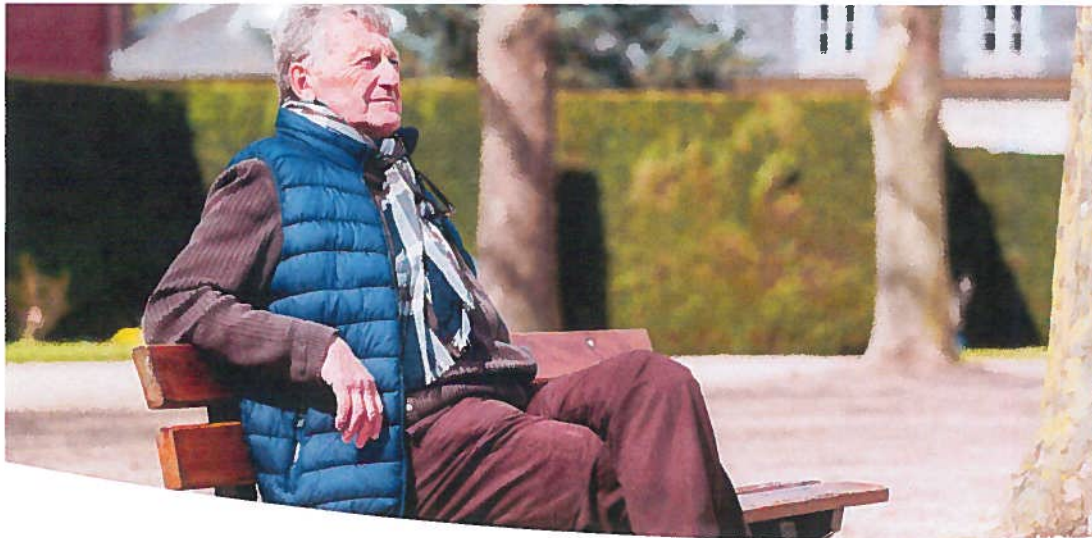
BON À SAVOIR

**SOUTIEN, ÉCOUTE ET ACCOMPAGNEMENT :
DES ASSOCIATIONS VOUS ACCOMPAGNENT**

- ➔ France Alzheimer
- ➔ France Parkinson
- ➔ France AVC
- ➔ La Ligue contre le cancer
- ➔ Etc.

EN SAVOIR +

*Renseignez-vous auprès du CLIC
ou CCAS de votre mairie*



Les congés et allocations à destination des proches aidants

- ➔ **Le congé de solidarité familiale** : sous condition d'ancienneté, un salarié peut suspendre son contrat de travail pour s'occuper d'un proche handicapé ou en perte d'autonomie d'une particulière gravité.
- ➔ **Le congé de proche aidant** : d'une durée de 3 mois renouvelable et de 1 an au maximum sur toute la carrière de l'aidant. Ce congé n'est pas systématiquement rémunéré.
- ➔ **L'allocation journalière de proche aidant** : Elle permet d'indemniser le salarié prenant un congé de proche aidant. Le salarié peut bénéficier de cette allocation au maximum 22 jours par mois. La demande est à faire auprès de la Caisse des Allocations Familiales (CAF) du Calvados.
- ➔ **L'allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie** : Elle est versée au salarié qui est en congé de solidarité familiale. Les conditions de versement de l'allocation varient selon la situation du demandeur (salarié, travailleur indépendant, demandeur d'emploi). La demande est à faire auprès de l'assurance maladie (Ameli.fr).

Des temps d'échanges et de rencontres

Des rencontres sont proposées pour les proches de personnes en perte d'autonomie :

- ➔ Ateliers bien-être
- ➔ Café des aidants
- ➔ Rencontres entre aidants
- ➔ Session de formation sur la maladie d'Alzheimer
- ➔ Groupes de parole
- ➔ Réunions publiques
- ➔ D'autres actions ou rencontres ponctuelles peuvent être proposées autour de chez vous

Certaines actions se font sur inscription

EN SAVOIR +

Renseignez-vous auprès du CLIC de votre secteur

EN SAVOIR +

Renseignez-vous auprès du CLIC ou CCAS de votre mairie



Notes :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Des solutions de répit

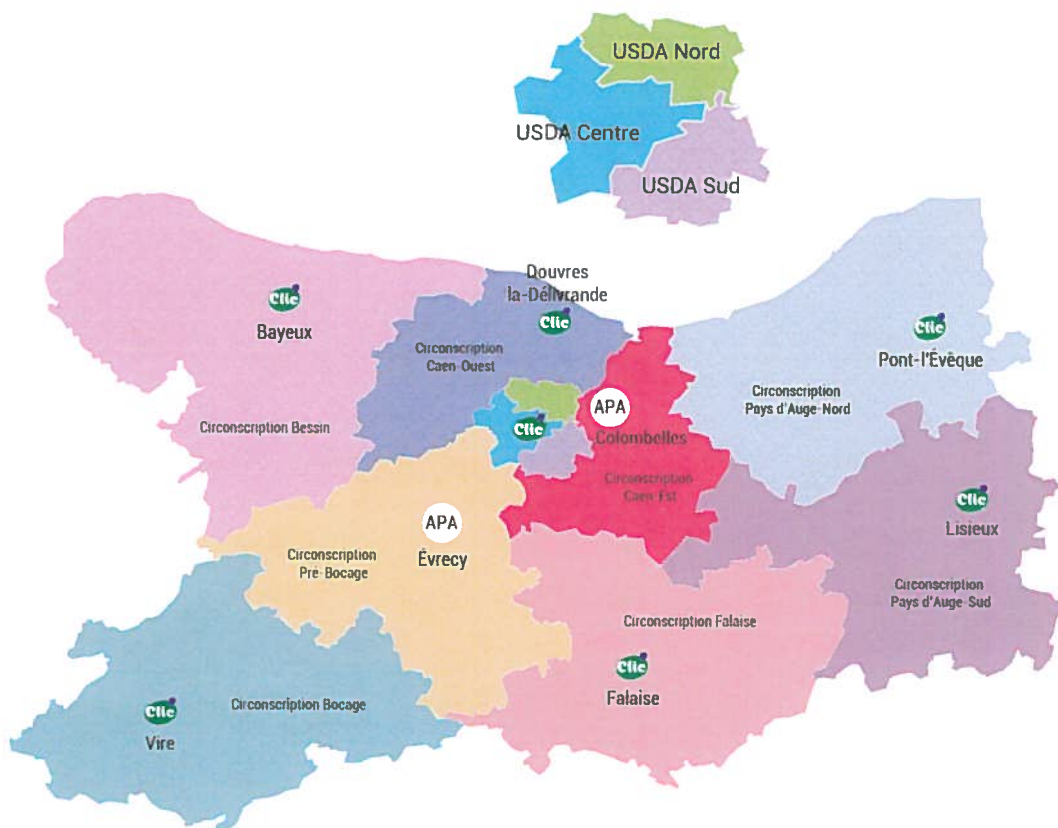
Des services vous sont proposés :

- ➔ **Les services d'aide à domicile** autorisés par le Département.
- ➔ **Les Haltes relais France Alzheimer et haltes répit.**
- ➔ **Les plateformes de répit et d'accompagnement**
Un professionnel accompagne votre proche au domicile, à la journée ou à la demi-journée, afin de vous libérer du temps.
- ➔ **L'accueil en hébergement temporaire**
 - En EHPAD (Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes).
 - En famille d'accueil agréée.
- ➔ **L'accueil de jour / accueil de nuit**
Principalement en EHPAD mais d'autres structures peuvent également le proposer. Projet thérapeutique personnalisé incluant la stimulation de la mémoire.
- ➔ **Les séjours vacances ou de répit**
Possibilité de partir en vacances avec votre proche dans des conditions adaptées à sa situation.
- ➔ **Les résidences autonomes ou les résidences services seniors**
Elles peuvent proposer un accueil du couple aidant/aidé dans un appartement de la résidence pour une période temporaire.

EN SAVOIR +
*Renseignez-vous auprès du CLIC
ou CCAS de votre mairie*



7 CLIC à votre disposition



Les CLIC dépendent des circonscriptions d'action sociale,
territoires de solidarité du Département du Calvados

CONTACTS

CLIC DE CAEN COURONNE

17, avenue Pierre Mendès-France
Bât.F2 - BP 10519
14 035 CAEN CEDEX 1
02 50 22 40 20
cliccaencouronne@calvados.fr

CLIC DU BOCAGE

Rue Alfred Lenouvel - VIRE
14500 VIRE NORMANDIE
02 14 47 52 80
clicbocage@calvados.fr

SERVICE APA CAEN-EST

Circonscription d'action sociale
de CAEN-EST
5, rue Jules Guesde
14460 COLOMBELLES
02 31 35 15 67

SERVICE APA PRÉ-BOCAGE

Circonscription d'action sociale
du PRÉ-BOCAGE
18, rue Henri Chéron
14210 ÉVRECY
02 31 08 32 83

CLIC DE CAEN-OUEST

Rue de l'église - BP 56
14440 DOUVRES-LA-DÉLIVRANDE
02 31 37 64 64
cliccaenouest@calvados.fr

CLIC DE FALAISE

4, rue de la Résistance - Bât.B
BP 34 - 14700 FALAISE
02 31 41 41 91
clicdefalaise@calvados.fr

CLIC DU BESSIN

3, rue François Coulet
14400 BAYEUX
02 31 51 10 72
clicbessin@calvados.fr

CLIC DU PAYS D'AUGE NORD

14, rue de la chaussée Nival
14130 PONT L'ÉVÊQUE
02 31 65 38 71
clicpaysdaugenord@calvados.fr

CLIC DU PAYS D'AUGE SUD

127 bis, rue Roger Aini
14100 LISIEUX
02 14 47 54 20
clicpaysdaugesud@calvados.fr