

PRENDRE SOIN DE SOI POUR PRENDRE SOIN DE L'AUTRE !

ÉDITION 2022

GUIDE PRATIQUE

pour les aidants
sur le territoire de
REDON Agglomération



ÉDITO

Les aidants représentent toutes les personnes aux liens étroits et stables, résidant ou non sous le même toit que le proche aidé. Ils 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.

On compte 11 millions d'aidants en France et pour 62% d'entre eux, cette aidance se mène en parallèle d'une activité scolaire ou professionnelle. Ce rôle d'aidant est primordial et est bien plus souvent assumé que résultant d'un véritable choix. Ils sont un maillon essentiel dans l'accompagnement d'un proche fragilisé par une maladie ou une perte d'autonomie en exerçant un travail invisible et gratuit.

Si l'accompagnement d'un proche peut être source de satisfaction, il s'accompagne également d'un certain épuisement physique et moral. Ainsi, 50% des aidants se sentent seuls et non soutenus moralement. Ils sont également plus exposés à une situation d'isolement social par manque de temps pour rencontrer leurs proches et/ou se consacrer à des temps de loisirs ou tout simplement bénéficier de temps pour soi. Cet isolement se trouve renforcé par l'incompréhension de l'entourage amical ou professionnel mais aussi par le manque de reconnaissance de leur rôle.

Réunis en groupe de travail sous l'impulsion du Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC), les partenaires du territoire ont souhaité porter à connaissance ou rappeler à travers ce fascicule, les services disponibles sur le territoire de REDON Agglomération pour soutenir les aidants. C'est aussi l'occasion de souligner que l'aidance est l'affaire de tous et qu'il est tout à fait légitime de se faire accompagner et entourer dans ce rôle.

En effet, continuer à partager des moments de convivialité, faire de nouvelles rencontres et s'accorder du temps, sont autant de gages pour se sentir plus serein pour accompagner son proche.

Jean-François MARY,

Président de
REDON Agglomération

Rose-Line PREVERT,

Vice-Présidente à la
Petite enfance, la Santé et
l'Autonomie

SOMMAIRE



 **LES STRUCTURES POUR ACCOMPAGNER LES AIDANTS** p. 06

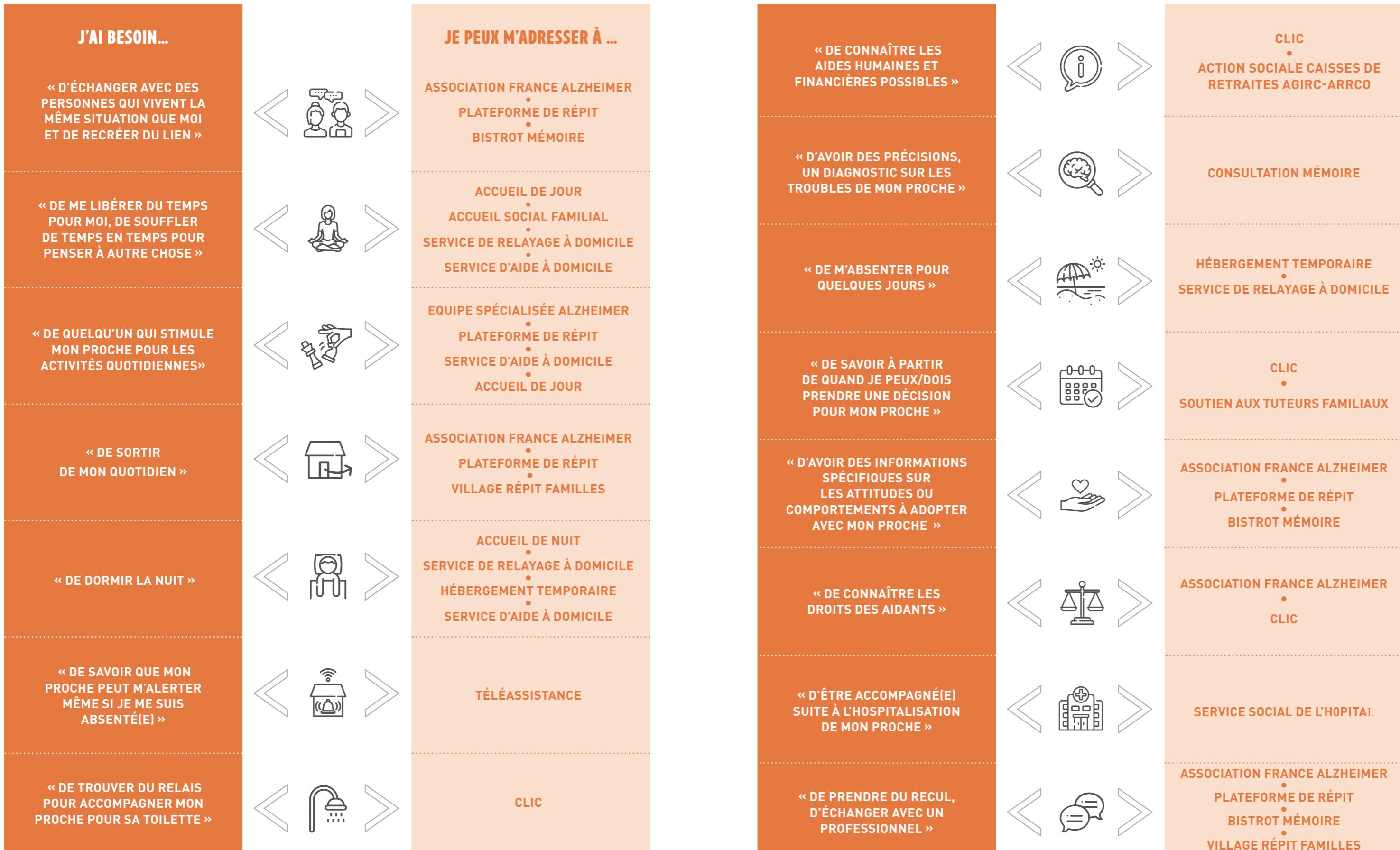
 **LES RESSOURCES SUR LE TERRITOIRE** p. 08

CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION (CLIC)	p. 08
PLATEFORME DE RÉPIT ET DE RESSOURCES	p. 08
ASSOCIATION FRANCE ALZHEIMER	p. 09
BISTROT MÉMOIRE	p. 09
SOUTIEN AUX TUTEURS FAMILIAUX	p. 10
ACTION SOCIALE DES CAISSES DE RETRAITE COMPLÉMENTAIRES AGIRC-ARRCO	p. 10
CONSULTATION MÉMOIRE	p. 11
ÉQUIPE SPÉCIALISÉE ALZHEIMER (ESA)	p. 12
SERVICE SOCIAL DE L'HOPITAL	p. 12
SERVICES D'AIDE À DOMICILE	p. 13
SERVICES DE RELAYAGE AU DOMICILE	p. 14
LA TÉLÉASSISTANCE	p. 14
ACCUEIL DE JOUR	p. 15
ACCUEIL DE NUIT	p. 15
VACANCES RÉPIT FAMILLE	p. 16
HÉBERGEMENT TEMPORAIRE	p. 17
ACCUEIL SOCIAL FAMILIAL	p. 17

 **LES CONSEILS POUR PRENDRE SOIN DE SOI** p. 18

 **LES ASTUCES POUR MIEUX COMMUNIQUER** p. 19

LES STRUCTURES POUR ACCOMPAGNER LES AIDANTS





LES RESSOURCES SUR LE TERRITOIRE

CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION (CLIC)



POUR QUI ?

Les personnes âgées et les personnes en situation de handicap, leurs familles et entourages, les professionnels œuvrant dans le champ de la perte d'autonomie.

POUR QUOI ?

Pour faciliter et guider les démarches d'information et de soutien.

QUOI ?

- Information, orientation et conseil individualisés sur les services et structures existantes (aides à domicile, soins à domicile, portage de repas, téléassistance, structures d'hébergement, aides aux aidants, adaptation habitat, transports, réseaux de convivialité ...) et sur les formalités administratives et/ou aides financières pour y accéder,
- Accompagnement dans la constitution des dossiers, en cas de besoin,
- Suivi et coordination, lorsque cela est nécessaire, entre les intervenants.

PLATEFORME DE RÉPIT ET DE RESSOURCES



POUR QUI ?

Les proches de personnes fragilisées par l'âge ou la maladie.

POUR QUOI ?

Pour permettre aux aidants de continuer sans se mettre en danger : il s'agit d'un lieu «ressources» avec des professionnels disponibles pour des entretiens et des rencontres avec d'autres aidants. Proposition d'activités pour les aidants et/ou les personnes qu'elles accompagnent.

QUOI ?

Café des aidants, groupes de paroles, soutien psychologique, formations des aidants, séjours répit, journées conviviales... et une passerelle vers les dispositifs de répit.

COMMENT ?

Sur appel téléphonique ou mail.

NOUVEAUTÉ !

- Une plateforme spécifique pour les aidants de personnes en situation de handicap
 - **ADMR LOIRE-ATLANTIQUE** 02 40 02 07 30 / contact@fede44.admr.org
- Secteur d'intervention : les communes de Loire-Atlantique de REDON Agglomération*

ASSOCIATION FRANCE ALZHEIMER



POUR QUI ?

Les personnes ayant une maladie d'Alzheimer ou apparentée et pour leurs aidants.

POUR QUOI ?

Ecouter, informer et orienter vers les services existants, soutenir les familles en organisant des moments conviviaux et de détente, des rencontres entre aidants, de la formation...

QUOI ?

Permanence d'accueil, rendez-vous à domicile, formation des aidants, soutien psychologique, journée conviviale, séjours de vacances / répit, activités pour les personnes malades ...

COMMENT ?

Sur appel téléphonique, mail ou en venant à la permanence.

FINANCEMENT ?

La permanence, les rendez-vous au domicile et la formation des aidants sont gratuits, les rendez-vous avec une psychologue sont réservés aux adhérents (adhésion annuelle 30€ / individuelle et 40€ par couple), les journées conviviales (15€) et les séjours de vacances / répit (sous conditions de ressources de 250 à 350€ / couple pour 5j).

COORDONNÉES

07 83 43 13 00 / france.alz.56@gmail.com

• REDON

Permanence le 4^{ème} vendredi de chaque mois sans rendez-vous de 10h à 12h au Centre ressources santé, 2 grande rue, 35600 REDON

• VANNES

Maison des familles
47 rue Ferdinand Le Dressay, 56000 VANNES

Secteur d'intervention: l'association France Alzheimer Morbihan est ouverte aux habitants de REDON Agglomération résidant en Ille-et-Vilaine et Morbihan



BISTROT MÉMOIRE

POUR QUI ?

Les personnes ayant des troubles de la mémoire et leurs proches aidants.

POUR QUOI ?

Pour dialoguer librement, partager ses interrogations et ses difficultés dans un climat convivial, échanger autour d'un thème spécifique.

QUOI ?

Psychologue et bénévoles accueillent les personnes malades et leurs proches aidants et animent les séances.

COMMENT ?

Entrée libre et sans inscription.

FINANCEMENT ?

Gratuit.

COORDONNÉES

Le bistrot mémoire rennais se délocalise une fois par mois et s'installe au Ciné Manivel
12 quai Jean Bart 35600 REDON / 06 30 77 64 75
contact@bistrotmemoirerennais.com

SOUTIEN AUX TUTEURS FAMILIAUX



POUR QUI ?

Les aidants qui s'interrogent sur la protection de leur proche (habilitation familiale, mandat de protection, curatelle, tutelle ...) ou qui exercent une mesure de protection auprès d'un proche.

POUR QUOI ?

Pour informer sur les différentes mesures de protection (contenu, limites ...), accompagner et conseiller sur les démarches à effectuer, apporter un soutien technique dans l'exercice de la protection.

COMMENT ?

Sur appel téléphonique ou mail.

FINANCEMENT ?

Gratuit.

COORDONNÉES

• ILLE-ET-VILAINE

Soutien aux Tuteurs Familiaux 35
1 rue du Houx, 35700 RENNES
02 30 03 95 60 / tuteursfamiliaux35@stf35.fr
Possibilité de rendez-vous sur Redon (3 rue Charles Sillard)

• LOIRE-ATLANTIQUE

Info Soutien aux Tuteurs Familiaux
2 impasse de l'espéranto, 44106 NANTES cedex 4
02 72 88 33 10 / istf44@outlook.fr

• MORBIHAN

Service d'Information et de Soutien aux Tuteurs Familiaux
47 rue Ferdinand Le Dressay, 56000 VANNES
02 97 54 32 33 / tuteursfamiliaux56@udaf56.asso.fr

ACTION SOCIALE DES CAISSES DE RETRAITE COMPLÉMENTAIRE AGIRC-ARRCO



POUR QUI ?

Les retraités du secteur privé.

POUR QUOI ?

Pour conseiller et orienter dans les démarches de l'action sociale de la caisse de retraite complémentaire, pour solliciter un soutien financier en tant qu'aidant.

QUOI ?

Les aides sont propres à chaque caisse de retraite complémentaire mais cela peut, par exemple, se traduire par la participation pour les aidants aux frais liés à : l'amélioration de l'habitat, les transports, l'hébergement, l'accueil de jour, les frais de garde, le soutien psychologique, les séjours aidants / aidés, les formations ...

COMMENT ?

Sur appel téléphonique de l'action sociale de la caisse de retraite complémentaire qui étudiera la situation au regard des besoins exprimés.

FINANCEMENT ?

Certaines aides sont sans conditions de ressources et d'autres uniquement sous conditions de ressources.

COORDONNÉES

• MALOKOFF HUMANIS

Aurore GESRET, chargée de développement social
06 76 27 62 81
aurore.gesret@malakoffhumanis.com

AGRICA

08 00 94 43 33

IRCEM

09 80 98 09 90

AG2R LA MONDIALE

09 69 36 10 43

IRP AUTO

08 20 22 52 25

AUDIENS

01 73 17 39 27

KLESIA

09 69 39 00 54

B2V

01 49 07 31 59

PRO BTP

02 40 38 15 22

CONSULTATION MÉMOIRE



POUR QUI ?

Les personnes âgées qui s'interrogent sur leurs troubles de la mémoire ou autres difficultés cognitives (troubles du comportement, pertes de repères dans le temps et l'espace...).

POUR QUOI ?

Pour poser un diagnostic sur les troubles, prescrire une prise en charge adaptée, informer et soutenir les familles.

COMMENT ?

Sur orientation du médecin traitant.

QUOI ?

Plusieurs professionnels de santé participent à cette consultation (ex : gériatre, neuropsychologue, infirmier ...) et proposent des entretiens pour évoquer les difficultés rencontrées, le ressenti de la personne, l'impact des troubles sur le quotidien...

FINANCEMENT ?

La consultation est prise en charge par l'Assurance Maladie.

COORDONNÉES

• CENTRE HOSPITALIER INTERCOMMUNAL DE REDON CARENTOIR

Service social
8 avenue Etienne Gascon, 35600 REDON
02 99 71 79 51

• CLINIQUE DES AUGUSTINES

4 Faubourg Saint-Michel, 56140 MALESTROIT
02 97 73 18 23

• CENTRE HOSPITALIER DE CHATEAUBRIANT

9 rue de Verdun, 44110 CHATEAUBRIANT

02 40 55 88 09



ÉQUIPE SPÉCIALISÉE ALZHEIMER (ESA)



POUR QUI ?

Les personnes âgées présentant des troubles de la mémoire à un stade léger à modéré.

POUR QUOI ?

Pour améliorer ou préserver l'autonomie dans les activités de la vie quotidienne en sollicitant les capacités de la personne, en conseillant les aidants et en orientant vers des relais du territoire.

COMMENT ?

12 à 15 séances d'accompagnement au domicile de la personne. Renouvelable tous les ans. Sur prescription médicale (médecin traitant, gériatre, neurologue).

FINANCEMENT ?

Les séances sont prises en charge par l'Assurance Maladie.

COORDONNÉES

• ESA EMMAA

8 avenue Etienne Gascon, 35600 REDON
06 69 77 57 28 / coordination.emmaa@ch-redon.fr

Secteur d'intervention : Allaire, Bains-sur-Oust, Béganne, La Chapelle de Brain, Langon, Les Fougerêts, Peillac, Redon, Renac, Rieux, Saint-Gorgon, Saint-Jacut-les-Pins, Saint-Jean-la-Poterie, Sainte-Marie, Saint-Perreux, Saint-Vincent-sur-Oust

• ESA AUTONOMIE DE CHEZ NOUS

22 rue du commandant Charcot, 35580 GUICHEN
02 99 52 00 59 / esa.autonomiecheznous@orange.fr

Secteur d'intervention : Bruc-Sur-Aff, Lieuron, Pipriac, Saint-Ganton, Saint-Just, Sixt-sur-Aff

• ESA LANO

1 rue de Beslé, 44290 GUÉMENÉ-PENFAO
02 99 72 23 77 / esa-guemenepenfao@orange.fr

Secteur d'intervention : Avessac, Conquereuil, Fégréac, Guémené-Penfao, Massérac, Pierric, Plessé, Saint-Nicolas-de-Redon

• SMISA

2 rue de la Piscine, 56130 NIVILLAC
02 23 10 10 08 / cadre.ssiad@ch-nivillac.fr

Secteur d'intervention : Théhillac

SERVICE SOCIAL DE L'HÔPITAL



POUR QUI ?

- Les personnes hospitalisées et leurs familles,
- Les personnes bénéficiant d'un suivi médical dans le cadre du Centre Médico-Psychologique (CMP), du Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) et de l'Equipe Mobile de Soins Palliatifs (EMSP).

POUR QUOI ?

Pour informer, orienter et accompagner dans les démarches et prendre contact avec les services du maintien à domicile pour organiser les sorties d'hospitalisation et accompagner dans le montage de dossiers d'aides financières.

COMMENT ?

Sur demande de la personne hospitalisée ou de ses proches ou sur sollicitation de l'équipe soignante.

FINANCEMENT ?

Gratuit.

COORDONNÉES

CENTRE HOSPITALIER INTERCOMMUNAL DE REDON
CARENTOIR
Service social
8 avenue Etienne Gascon, 35600 REDON / 02 99 71 79 51



SERVICES D'AIDE À DOMICILE



POUR QUI ?

Les personnes en perte d'autonomie, âgées, isolées, en situation de handicap.

POUR QUOI ?

Pour être accompagné dans les actes et activités de la vie courante et préserver du lien social.

QUOI ?

- L'aide à la réalisation des tâches ménagères et domestiques (préparation des repas, ménage, entretien du linge, courses, aide aux démarches administratives courantes...),
- L'aide à la personne pour l'accomplissement de certains gestes de la vie courante (aide à la mobilité, aide à l'habillage, aide à la prise des repas, aide à la toilette...),

COORDONNÉES

Listing des services disponibles sur demande auprès du CLIC

SERVICE DE RELAYAGE AU DOMICILE



POUR QUI ?

Les aidants familiaux et leur proche fragilisés par l'âge, la maladie ou le handicap qui ressentent le besoin de souffler tout en maintenant la personne aidée dans le cadre sécurisant de son domicile.

QUOI ?

Il s'agit d'un service de répit à domicile : l'aidant est remplacé durant son absence auprès de son proche par un « relayeur » formé pour accompagner les publics fragiles à domicile.

POUR QUOI ?

Pour être relayé en fonction de son besoin : aide au répit en journée, garde de nuit ou relayage 24h/24 (de 3h minimum à plusieurs jours consécutifs).

COMMENT ?

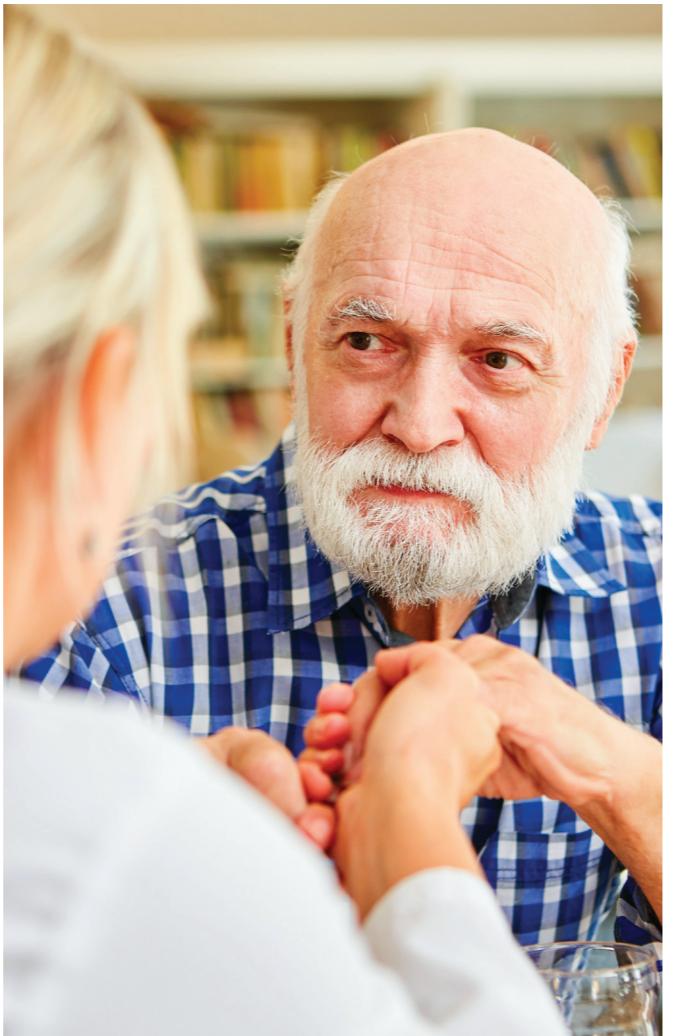
En contactant le service qui établira un devis en amont de l'intervention.

COORDONNÉES

- **LOIRE-ATLANTIQUE**
LE BOL D'AIR DES AIDANTS
02 40 53 99 99 / saa@apeiouest44.fr
(Intervention de 36H minimum)
- **VOTRE SECOND SOUFFLE (DISPOSITIF BULLE D'AIR)**
06 63 31 27 97 / contact@votrescondsouffle.fr
(Intervention de 3H à plusieurs jours)
- **MORBIHAN (En cours de déploiement)**
ASSOCIATION AMPER (DISPOSITIF BULLE D'AIR)
02 97 46 51 97 / bulledair@amper-asso.fr
(Intervention de 3H à plusieurs jours)

FINANCEMENT ?

A la charge des bénéficiaires avec participation sous condition des Départements, Caisses de retraites et possibilité de bénéficier d'un crédit d'impôt de 50%.



LA TÉLÉASSISTANCE



POUR QUI ?

Les personnes qui vivent à domicile souhaitant pouvoir alerter une personne en cas de nécessité.

POUR QUOI ?

Pour apporter un climat sécurisant pour soi et ses proches (en cas de chute, de malaise...) et pour déterminer la localisation d'un proche (en cas de perte d'orientation spatiale).

QUOI ?

En cas de problème, une alerte est envoyée à une centrale d'écoute qui entre en contact avec la personne, évalue la situation et apporte une réponse adaptée : besoin d'écoute, appel des contacts de proximité désignés au préalable ou des services d'urgence.

COMMENT ?

En contactant un prestataire qui établira un devis et expliquera la procédure d'installation au domicile.

FINANCEMENT ?

A la charge des bénéficiaires avec participation de certaines mutuelles et contrats d'assurance, sous condition des Départements, Caisses de retraites et possibilité de bénéficier d'un crédit d'impôt de 50%.

COORDONNÉES

- Listing des services disponibles sur demande auprès du CLIC

ACCUEIL DE JOUR



POUR QUI ?

Les personnes en perte d'autonomie vivant à domicile qui ont besoin de stimulation en raison de leurs troubles de la mémoire et/ou de comportement.

POUR QUOI ?

Pour préserver le lien social et stimuler les capacités de la personne accueillie et donner un temps de répit aux aidants.

QUOI ?

Accueil en petits groupes à la journée, une à plusieurs fois par semaine. Une solution de transport peut être proposée.

COMMENT ?

Sur inscription auprès de la structure.

FINANCEMENT ?

A la charge des bénéficiaires avec possibilité de participation des Départements et des Caisses de retraite.

COORDONNÉES

- **RÉSIDENCE ANGÉLIQUE LE SOURD**
SAINT-JACUT-LES-PINS / 02 99 91 28 87
- **LES COQUELICOTS**
SAINTE-MARIE / 06 43 50 36 04
- **RÉSIDENCE LA VALLÉE DU DON**
GUEMENE-PENFAO / 02 40 51 15 15
- **ASSOCIATION AL'FA RÉPIT**
SAINT-GILDAS-DES-BOIS / 02 40 66 94 58
- **MAISON D'ACCUEIL DU GRAND JARDIN**
ROCHEFORT-EN-TERRE / 02 97 43 40 70
- **CENTRE HOSPITALIER**
GRAND FOUGERAY / 02 99 08 30 30

ACCUEIL DE NUIT



POUR QUI ?

Les personnes âgées en perte d'autonomie vivant à domicile qui ont besoin d'une surveillance la nuit.

POUR QUOI ?

Pour permettre à l'aidant de se reposer la nuit tout en étant assuré que son proche bénéficiera d'une présence la nuit.

QUOI ?

Accueil en fin de journée jusqu'au début de matinée.

COMMENT ?

Sur inscription auprès de la structure. Une solution de transport peut être proposée.

FINANCEMENT ?

A la charge des bénéficiaires avec possibilité de participation des Départements et des Caisses de retraite.

COORDONNÉES

- MAISON D'ACCUEIL DU GRAND JARDIN
ROCHEFORT-EN-TERRE
02 97 43 40 70





POUR QUI ?

Pour les proches qui souhaitent partir en vacances avec une personne âgée qu'elles accompagnent.

POUR QUOI ?

Pour permettre de s'évader, de partager des activités tout en ayant des temps pour soi avec la garantie de bénéficier d'une aide dans les actes de la vie quotidienne grâce au personnel sur place.

QUOI ?

L'accueil se fait en pension complète. Le village peut accueillir 26 personnes âgées aidées et autant d'accompagnant avec au choix une chambre commune

ou séparée. Des activités de loisirs sont proposées en fonction des capacités de chacun (avec ou sans les proches aidés).

FINANCEMENT ?

A la charge des bénéficiaires avec possibilité d'aides financières de 75 à 85% la 1^{ère} année.

COORDONNÉES

VILLAGE RÉPIT FAMILLES

15 avenue des droits de l'Homme, 37230 FONDETTE
03 84 60 46 00 / contact@vrflescizes.com



POUR QUI ?

Les personnes âgées vivant à domicile dont les aidants ont besoin de répit ou lors de périodes de transition entre deux prises en charge (sortie d'hospitalisation par exemple).

POUR QUOI ?

Pour apporter une période de répit aux proches et prévenir le risque d'épuisement tout en apportant l'aide et les soins nécessaires au proche.

QUOI ?

Il s'agit d'un accueil organisé pour une durée limitée (de 8 jours à 3 mois) dans un établissement d'hébergement (EHPAD).

COMMENT ?

Sur inscription préalable auprès de l'établissement.

FINANCEMENT ?

A la charge des bénéficiaires avec possibilité de participation des Départements et des Caisses de retraite.

COORDONNÉES

LES AJONCS D'OR

ALLAIRE / 02 99 71 94 59

ANGÉLIQUE LE SOURD

SAINT-JACUT-LES-PINS / 02 99 91 28 87

LES CHARMILLES

REDON / 02 99 70 36 10

LES MARAIS

SAINTE-MARIE / 02 99 72 66 67

SAINTE-COMWOÏON

SIXT-SUR-AFF / 02 99 70 08 80

KER JOSEPH

PIPRIAC / 02 99 34 45 34

HÔPITAL DE GRAND-FOUGERAY

GRAND-FOUGERAY / 02 99 08 30 30

LA VALLÉE DU DON

GUEMENE-PENFAO / 02 40 51 15 15



ACCUEIL SOCIAL FAMILIAL

FINANCEMENT ?

A la charge des bénéficiaires avec possibilité de bénéficier de l'allocation d'accueil familial versée par le département sous conditions.

COORDONNÉES

ILLE-ET-VILAINE

Association tutélaire d'Ille-et-Vilaine (ATI)
63, avenue de Rochester, CS 40613, 35706 Rennes
Cedex 02 99 87 90 31 / accueilaufamilial@ati35.asso.fr

LOIRE-ATLANTIQUE

Cellule accueil familial du Département de
Loire-Atlantique, 26 boulevard Victor Hugo,
44200 NANTES / 02 51 17 21 79

MORBIAN

DGISS - Direction de l'autonomie
64 rue Anita Conti, CS 20514, 56035 VANNES Cedex
02 97 54 74 04 & 02 97 54 57 69

COMMENT ?

Sur constitution d'un dossier de demande d'orientation en accueil familial (dossier administratif et médical) qui peut être retiré auprès du CLIC ou auprès de l'organisme référent. Cet organisme étudie la demande et propose par la suite, une mise en lien avec un accueillant familial, conseille dans la mise en place du contrat d'accueil qui fixe les conditions d'accueil et la rémunération.



LES CONSEILS POUR PRENDRE SOIN DE SOI

SOYEZ ATTENTIF À VOTRE PROPRE BIEN-ÊTRE !

ACCORDEZ-VOUS DES TEMPS DE RÉPIT !

Votre rôle est primordial dans l'accompagnement de votre proche aussi il est important d'être attentif à votre propre état de santé. La perte du sommeil, les douleurs articulaires, l'irritabilité sont autant de signes qui doivent vous alerter ! N'hésitez pas à en parler avec votre médecin généraliste.

PARTAGEZ VOS DIFFICULTÉS !

Il est important de pouvoir échanger avec votre famille sur vos sentiments afin de ne pas avoir l'impression de porter seul vos difficultés. N'hésitez pas à participer à des groupes de soutien. En échangeant avec des personnes qui occupent le même rôle que vous, vous verrez que d'autres rencontrent des situations identiques et ils pourront vous conseiller sur les solutions qu'ils ont pu trouver.

FAVORISEZ SON AUTONOMIE !

Il est primordial de veiller à ne pas infantiliser le proche aidé qui pourrait en souffrir : laissez-le répondre aux questions qui lui sont posées, associez-le aux décisions qui sont prises et demandez-lui son avis tout en restant conscient de ses difficultés. Afin de conserver au maximum ses capacités, encouragez-le à prendre part aux activités de la vie quotidienne (cuisiner, jardiner, faire des courses...) même s'il ne le fait pas aussi bien qu'avant ou que cela vous prendrait moins de temps de le faire vous-même !

DIALOGUEZ ET RESTEZ À L'ÉCOUTE DE VOTRE PROCHE !

La communication est la clé indispensable pour désamorcer les tensions. N'hésitez pas à échanger avec votre proche sur ce que vous ressentez ou sur ce que vous ne comprenez pas ! Même si vous avez l'impression qu'il ne peut pas vous comprendre, votre intonation de voix et l'expression de votre regard peuvent faire passer vos émotions et intentions.

NE VOUS ISOLEZ PAS !

Les aidants ont parfois tendance à se renfermer sur eux-mêmes : ils ne participent plus aux réunions de familles, ils refusent des invitations chez des amis... et se coupent des plaisirs de la vie qui sont sources de soutien et de soulagement tant pour l'aïdant que pour le proche aidé.

ACCORDEZ-VOUS DES TEMPS DE RÉPIT !

La présence soutenue auprès d'un proche peut conduire à un épuisement physique et psychologique. Tout le monde a des limites et il est important de les connaître ! Faire appel à l'aide de services extérieurs ou à votre réseau familial et amical vous permettra de vous accorder du temps pour vous et de pouvoir faire des pauses. Vous serez ainsi plus disponible et détendue dans les relations avec votre proche.

ANTICIPEZ L'AVENIR SANS CULPABILISER !

Il est important de prendre son temps dans les périodes de changement. Aussi, vous pouvez vous renseigner sur les démarches à effectuer pour protéger la personne ou pour une entrée en établissement d'hébergement. Cela vous permettra d'échanger avec votre famille et de ne pas être pris au dépourvu si ces solutions devaient être envisagées.



LES ASTUCES POUR MIEUX COMMUNIQUER



AVEC UNE PERSONNE QUI VOIT MAL OU AVEUGLE

- Prenez votre voix la plus douce.
- appelez-la par son nom, sinon elle ne peut savoir que vous vous adressez à elle.
- Présentez-vous, elle ne reconnaît pas forcément votre voix.
- Favorisez le toucher, prenez-lui les mains ou posez la main sur son épaule.
- Prévenez la personne quand vous la quittez, sinon elle parlera dans le vide sans savoir qu'elle est seule.
- Pour un trajet, toujours demander si la personne souhaite être guidée ou non. Si oui, souhaite-t-elle prendre votre bras ou être guidée à la voix ? Chacun a ses préférences.

- Pour l'aider à s'asseoir, guidez-la vers le siège et décrivez-le (tabouret, fauteuil, etc.). Placez sa main sur le dossier et laissez-la faire.
- Dans un endroit familier, ne changez jamais les objets de place sans la prévenir et ne laissez jamais une porte entrouverte. Dans un lieu nouveau, faites-la visiter et décrivez les pièces.



AVEC UNE PERSONNE QUI SE DÉPLACE EN FAUTEUIL ROULANT

- A la maison, placez-vous à la hauteur de la personne, vous établirez ainsi une relation d'égalité.
- En déplacement, demandez-lui si elle souhaite que vous poussiez son fauteuil.
- Marchez à côté du fauteuil, comme si vous marchiez à côté d'une personne valide.
- Si vous devez pousser le fauteuil, faites-le doucement en évitant les mouvements brusques. Dites à la personne si vous n'avez pas l'habitude et demandez-lui des conseils pour bien faire.



AVEC UNE PERSONNE QUI ENTEND MAL OU SOURDE

- Parlez lentement et en articulant.
- Ne parlez jamais dans son dos, mettez-vous face à elle.
- Faites des phrases courtes.
- N'hésitez à employer des gestes, à écrire ou dessiner.
- N'oubliez pas qu'une personne malentendante ou sourde n'est pas forcément muette, laissez-la vous répondre



AVEC UNE PERSONNE QUI A UN HANDICAP MENTAL

- Parlez normalement en utilisant des phrases courtes, évitez les détails, exprimez-vous clairement.
- Utilisez le mode affirmatif et le présent, évitez les longs discours. Restez concret.

- Ne manifestez pas d'impatience, restez attentif et disponible.
- Laissez à la personne le temps de comprendre et de réagir. Veillez à ce qu'elle s'exprime jusqu'au bout.
- Répétez les consignes ou informations plusieurs fois. Assurez-vous que la personne a compris.
- Ne soyez pas surpris par les marques d'affection qu'on vous témoigne (tutoiement, contact physique, embrassade). Ces manifestations sont des modes de communication.



AVEC UNE PERSONNE QUI A DES TROUBLES PSYCHIQUES

- Soyez à l'écoute.
- Restez patient, laissez la personne s'exprimer jusqu'au bout.
- Évitez de poser plusieurs fois la même question.
- Restez calme. Ne répondez jamais à l'agressivité ou l'invective.
- Laissez toujours à la personne la possibilité de partir.



CONTACT

CLIC REDON AGGLOMERATION
3 RUE CHARLES SILLARD
35600 REDON
TEL : 02 99 71 12 13
CLIC@REDON-AGGLOMERATION.BZH



Accueil à Redon du lundi au vendredi de 9H à 12H

Sur rendez-vous dans les permanences: Allaire, Guémené-Penfao, Pipriac et Plessé