

AFC Avril 2024



BULLETIN D'INFORMATION DES AIDANTS

Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants - AFC Montastruc
Bulletin n°91 / Avril 2024

AGENDA D'AVRIL

Pause-café des aidants

A Pechbonnieu (salle Simone Veil) le vendredi 5 avril, de 14h30 à 16h30

« Je répète plusieurs fois la même chose mais mon proche ne comprend pas »

A Castelmaurou (médiathèque) le vendredi 19 avril, de 14h30 à 16h30

« Faire appel à des professionnels, est-ce une solution pour nous ? »

A Fronton (château de Capdeville) le vendredi 26 avril de 14h30 à 16h30

« Je n'arrive pas à me séparer de mon proche, j'angoisse de le/la laisser seule ? »

Soutien Individuel Psychologique

5 séances gratuites
En cabinet ou à domicile

Stage d'information des aidants

De 14h à 17h

Mardi 23 avril

Mardi 30 avril

Mardi 14 mai

Mardi 21 mai

Mardi 28 mai

Temps libéré

8 interventions gratuites
à domicile/an

Renseignements et inscriptions :

05 61 84 30 49

plateforme@afc31.fr

LE DROIT AU REPIT POUR LES AIDANTS

Aider un proche est très souvent synonyme d'un **oubli de soi**. Cette course après le temps au travers de journées bien (trop) remplies (toilettes, courses, démarches administratives, accompagnement, ménage, ...) est **génératrice de stress** accompagné d'une **fatigue croissante**.

Depuis la loi du 28 décembre 2015 relative à l'adaptation de la société au vieillissement, le **droit au répit pour proches aidants** est reconnu et instauré. Cela signifie que **tout aidant** peut **demandier** pour son proche un **soutien** et une **place d'accueil temporaire** en établissement, en accueil de jour, en séjour de vacances, etc.

Les **solutions de répit pour aidants** sont diverses et s'adressent aussi bien aux aidants qu'aux personnes accompagnées.

Que ce soit pour **quelques heures, quelques jours** ou pour une **période plus longue**, elles sont un moyen de :

Pour l'aidant :

- Vous soulager, vous relayer à votre domicile ou en dehors,
- Mieux concilier vos contraintes d'aidant avec votre vie personnelle et professionnelle,
- Vous assister dans les actes du quotidien comme effectuer des démarches,
- Vous permettre de prendre du temps pour vous (voir des amis ou des proches, vous reposer, prendre soin de vous...),
- Vous permettre de prendre soin de votre santé,
- etc

Pour le proche aidé :

- Bénéficier d'activités adaptées,
- Sortir de votre quotidien et de découvrir d'autres lieux que votre domicile,
- Rencontrer d'autres personnes,
- Echanger avec le personnel soignant ou médico-social,
- etc

Il existe **différents types de solutions** :

- Les solutions à **domicile**, permettant d'organiser un relai et un accompagnement au domicile du proche aidé
- Les solutions permettant de bénéficier d'un relai ou d'un soutien à **l'extérieur du domicile**
- Les solutions proposant à l'aidant et son proche de partager des moments privilégiés en dehors de leur quotidien dans le cadre de **vacances ou séjours de répit**.

A. DOMICILE

Le temps libéré

Ce dispositif est mis en place par l'ensemble des plateformes d'aide aux aidants grâce au financement des agences régionales de Santé.

Il consiste en l'intervention d'un professionnel, diplômé d'état et expérimenté, qui se rend à votre domicile pour passer un moment avec votre proche en lui proposant des activités adaptées à ses envies et ses capacités (activités cognitives, gym douce, écoute musicales, promenades, activités créatives, ...).

A l'AFC, nous vous proposons un forfait de 8 interventions gratuites par an par aidant, d'une durée de 2 à 4 h selon votre besoin.

Le relayage à domicile dit « baluchonnage »

Le relayage à domicile permet à l'aidant de « souffler », tout en maintenant la personne aidée dans le **cadre sécurisant de son domicile**. Pour ce faire, un « **relayeur** » formé (plus si le relayage est supérieur à 48h) intervient au domicile pendant le **temps de répit de l'aidant**.

Les interventions proposées sont « à la carte », en fonction des besoins des familles : Présence en journée ou la nuit ; quelques heures ou 24h/24 pendant plusieurs jours.

Le coût du service dépend des missions confiées au relayeur, de la durée des interventions et des aides financières auxquelles l'aidant a droit, ... Le service propose un suivi personnalisé de la famille et du relayeur tout au long du relayage pour garantir un accompagnement personnalisé de qualité.

Vous souhaitez plus de renseignements sur le relayage à domicile ? L'association **Bulle d'air-MP35** propose le service en Haute Garonne.



A L'EXTERIEUR DU DOMICILE

L'Accueil de jour

L'accueil de jour permet d'accueillir, d'une demi-journée à plusieurs jours par semaine, des personnes atteintes de **maladies neuroévolutives** vivant à domicile.

C'est un **lieu convivial, d'échange et de partage**, où il est possible de participer à des **activités thérapeutiques non médicamenteuses**, et de **bien-être**. Il permet de rompre l'isolement des personnes aidées en tissant des **liens sociaux**.

L'accueil de jour de l'APC, situé à Montastruc-la-Croisette est ouvert du lundi au vendredi de 10h à 17h. Un transport est organisé pour des personnes résidant à moins de 30 minutes.

Il est possible de venir le visiter avec votre proche afin de le découvrir.

Vous souhaitez plus de renseignements ? Visiter l'accueil de jour ? Contactez-nous au 05 61 84 30 69



Les Haltes de répit

Les haltes-répit sont des lieux d'accueil ponctuel, non médicalisés, pour les personnes atteintes de troubles cognitifs. Elles participent, dans un environnement convivial qui ressemble à leur cadre quotidien, à des activités ludiques, culturelles ou créatives.

L'objectif de ces lieux d'accueil est à la fois de proposer des temps de répit aux proches-aidants et de maintenir la vie sociale des proches-aidés.

L'accueil en Halte répit est souvent un premier pas avant la mise en place d'un accueil de jour.

L'accueil peut être fait sur une demi-journée ou une journée. Ces structures sont expérimentales et non-médicalisées. Elles permettent la prise en charge de 12 personnes maximum par structure, pour un tarif modéré (une quinzaine d'€ en moyenne), par des professionnels qualifiés et des bénévoles.



L'hébergement temporaire

L'hébergement temporaire est conçu pour permettre aux personnes qui y font appel de pouvoir continuer à vivre chez elles (et pour ce faire de pouvoir ponctuellement avoir recours à un hébergement temporaire) et à leurs proches de pouvoir s'absenter ponctuellement et passer le relais.

L'hébergement temporaire peut également être utilisé comme une première étape avant une entrée définitive en maison de retraite.

Le principe de l'hébergement temporaire est d'être souple. On peut y avoir recours :

Ponctuellement : quelques jours, par exemple si son proche part en week-end ;

Régulièrement : par exemple, une semaine tous les 2 mois.

Les prix de l'hébergement temporaire en EHPAD sont variables.



VACANCES OU SEJOURS DE REPI

Malgré lenvie de partir vacances, il existe de nombreux freins lorsqu'on accompagne un proche en perte d'autonomie et/ou souffrant de troubles cognitifs : isolement engendré par la maladie, inadaptation du lieu de vacances, professionnels à contacter afin d'être aidé sur place, transport, coût, ...

Pourtant, il existe des associations et prestataires qui organisent des séjours adaptés aux personnes accompagnées et facilitent les démarches des aidants (coordination du séjour, temps d'activités séparés, bénévoles, accompagnement au transport, recherche d'aides financières, ...)

Ces séjours permettent à l'aidant de se ressourcer mais également de recréer avec son proche un équilibre en dehors des activités et « tâches » du quotidien.

Quelques contacts utiles :

ANCV Séniors en vacances : 0.969.320.616 (service gratuit) ou www.ancv.com/seniors-en-vacances-sev

Vacances Répit Familial (VRF) : 05.57.885.885 (appel non surtaxé) ou www.vrf.fr

Séjours Vacances France Alzheimer : 01.42.97.53.52 ou www.francealzheimer.org

Pour en savoir plus, contactez le plateforme des aidants au 05 61 84 30 69



Retrouvez nous sur
www.apc31.fr

Ce bulletin d'information vous est adressé mensuellement par courrier ou courriel. Si vous ne souhaitez plus le recevoir, contactez l'APC pour vous désinscrire (05 61 84 30 69 ou plateforme@ap31.fr)

Les sorties

SORTIES CONVIVIALES



PROGRAMME D'AVRIL A JUIN 2024

Samedi 27 Avril 2024
(journée)

Visite du ZOO
Safari voiture, déjeuner et
visite libre
Plaisance du Touch



Jeudi 16 Mai 2024
(journée)

Visite commentée
Du musée Goya,
Déjeuner et visite libre
Castres

Dimanche 2 juin 2024
(journée)

Visite commentée
Du Village Gaulois,
Déjeuner et visite libre
Rieux-Volvestre



Une seule sortie par participant

Les places seront accordées dans la
limite des places disponibles

Transport accompagné à partir de
votre domicile possible

Inscriptions auprès de l'AFC
05.61.84.30.69
Sorties à Domicile (organisation
logistique, transport) :
06.52.95.72.87

AVEC LE SOUTIEN DE LA CFPPAS1 :



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AUPRES DE L' AFC

☎ 05 61 84 30 69 ✉ prevention@afc31.fr