

Au domicile, je peux

- Mettre en place des aides à domicile pour le ménage, la toilette
- Organiser le portage de repas
- Faire livrer les courses
- Adapter l'immobilier et le mobilier :
Salle de bain, escalier, barres d'appuis, outils de communication, lit, fauteuil...
- Faciliter les déplacements
par un détecteur de présence, des rampes, des aides domotiques...

Et si je prenais soin de ma santé ?

- J'évalue mon épuisement
- Je me forme
- Je participe
à des groupes de parole ou à des cafés des aidants
- Je recherche un soutien psychologique
- Je me renseigne
sur les relais (temporaires ou permanents) possibles
- Je m'informe
sur les gestes et postures adaptés pour ne pas me blesser.

Vous pouvez vous renseigner auprès du service RH de votre entreprise, d'un service social et/ou de la cellule maintien en emploi d'Ardennes Santé Travail.

Centre de Charleville
ZA du Bois Fortant
19 rue Paulin Richier CS 80707
08013 Charleville-Mézières Cedex
03 24 33 67 67



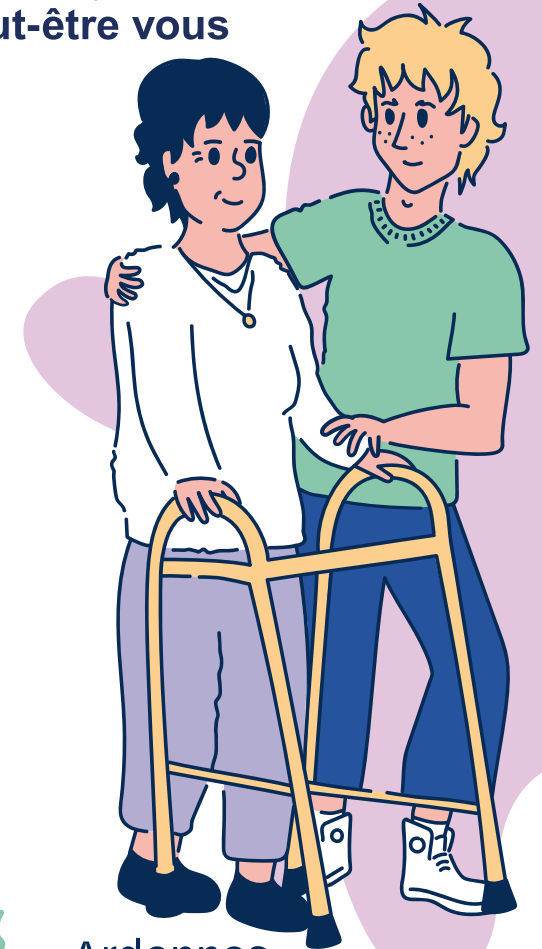
Plaquette téléchargeable et imprimable :
www.ast08.com

Pour plus
d'informations :



Proche-aidant Comment trouver du soutien ?

L'aidant, c'est
peut-être vous



Ardennes
Santé Travail

Vous accompagnez au quotidien un proche malade, en situation de handicap ou de perte d'autonomie :

Vous pensez que la personne a besoin de soins ?

Je fais le point avec le médecin traitant afin de vérifier s'il est nécessaire de mettre en place :

- Un service de **soins infirmiers à domicile** (SSIAD)
- Une **hospitalisation à domicile** (HAD)
- Les **soins à domicile** : infirmier, ergothérapeute, kinésithérapeute, orthophoniste...
- D'équiper le logement de **matériel adapté** : lit médicalisé, fauteuil roulant, barres d'appui...

Où puis-je trouver des solutions financières ?



- ✓ Le conseil départemental (APA ou PCH)
- ✓ La Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) ou La Maison Départementale de l'Autonomie (MDA)
- ✓ Action logement
- ✓ Les mutuelles/prévoyances
- ✓ Les caisses de retraite
- ✓ La mairie (CCAS)
- ✓ Les aides fiscales

Quels relais possibles ?

- ✓ Les associations d'aide à domicile
- ✓ Les lieux d'activité sociale
- ✓ L'accueil de jour
- ✓ Un séjour de répit
- ✓ L'accueil familial temporaire
- ✓ Les centres de vacances aidants/aidés

Comment faciliter les déplacements ?

- ✓ Le dispositif sortir +
- ✓ La carte mobilité inclusion (CMI)
- ✓ La cartographie des mobilités sur le secteur
- ✓ Les transports sanitaires

Trouver un équilibre entre ma vie professionnelle et personnelle

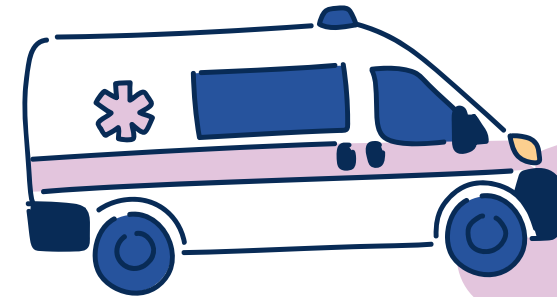
- Je peux demander un **congé de solidarité familiale** ou un **congé de proche aidant**
- Bénéficier d'un **don de jour**
- Garder un **lien social** (activité physique, culturelle, de détente, artistique...)
- Accepter de **m'octroyer du temps pour moi**

Comment faire respecter les droits et protéger la personne ?



Je me renseigne sur :

- La sauvegarde de justice
- La mesure de protection (curatelle, tutelle, habilitation familiale)
- Les procurations
- Le mandat de protection future
- La téléalarme
- La mise en place d'un boîtier à clés ou d'un digicode



Et si le maintien à domicile n'est plus possible ?

Avez-vous pensé à :

- La résidence **privée adaptée**
- La résidence **autonomie**
- L'**accueil familial**
- L'**EHPAD**
- Les établissements **spécialisés***
- La cohabitation **intergénérationnelle solidaire** (entraide et partage de temps communs)

* Liste des établissements spécialisés sur www.ast08.com