

Avant tout...
Comprendre la maladie
et ses conséquences

Se renseigner sur la maladie et échanger avec
des professionnels de santé.

Prendre conscience des conséquences sur la vie
de tous les jours et accepter les changements
que cela induit.

Communiquer avec son proche pour maintenir
une relation de qualité.

Prendre le temps
de réfléchir à cet engagement

Il est important de s'accorder ce temps
de réflexion, même si l'urgence
de la situation ne le permet pas toujours
afin d'analyser sa propre
situation en termes de capacités :

- Physiques,
- Psychologiques émotionnelles,
- Financières, administratives
et juridiques.

Les aidants
familiaux

Être aidant
Accompagner
au quotidien



“ Aujourd’hui, près de 11 millions
de personnes accompagnent un proche,
en situation de maladie ou de handicap,
au quotidien.

Un aidant familial est avant tout la personne
qui vient en aide, à titre non professionnel,
à une personne de son entourage en perte
d'autonomie pour les activités de la vie
quotidienne (*soins d'hygiène, démarches
administratives, soutien moral, activités
domestiques, etc.*).

Mais être aidant, c'est aussi et surtout,
accompagner une personne aimée et faire face
à tous les bouleversements que la maladie
ou la dépendance entraîne.



Association au Service des personnes malades
et handicapées de La Poste et de Orange

45-47, avenue Laplace • 94117 Arcueil Cedex
Tél. : 01 49 12 08 30 • Fax : 01 49 12 93 46
E-mail : apcl@apcl.d.fr

06 81 78 43 12

AIDER
ET ÊTRE AIDÉ

www.apcl.d.fr



Association au Service des personnes malades
et handicapées de La Poste et de Orange





Savoir s'organiser



Trouver les bons interlocuteurs*

Selon les organisations locales, contactez :

- » Le service social : Mairie, CCAS : Centre Communal d'Action Social, etc,
- » Le CLIC : Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique,
- » La MDPH : Maison Départementale Des Personnes Handicapées,
- » Le PIF : Point Info Famille, etc.

Ces interlocuteurs peuvent vous renseigner sur vos droits et ceux de la personne aidée :

- » Le congé de soutien familial,
- » Le congé de présence parentale,
- » L'allocation journalière d'accompagnement, d'une personne en fin de vie,
- » L'aménagement du temps de travail, etc.

* Ces listes ne sont pas exhaustives.

L'APCLD aide les aidants

Grâce à son réseau de bénévoles et de permanents organisé sur toutes les régions, l'APCLD apporte une aide personnalisée aux aidants familiaux sous différentes formes :

- » Accompagner et rompre l'isolement,
- » Informer-conseiller-orienter,

Les personnes à vos côtés...

Au quotidien, vous pouvez trouver une aide précieuse auprès de professionnels, parmi lesquels :

- » Le médecin traitant, le spécialiste font partie des interlocuteurs privilégiés en raison de leur rôle de conseil,
- » L'auxiliaire de vie sociale ou l'aide-soignant(e) interviennent dans les gestes de la vie quotidienne (*toilette, repas, courses, etc.*) mais ne sont pas chargé(e)s des activités ménagères,
- » L'aide-ménagère s'occupe du ménage, du repassage et éventuellement de la cuisine,
- » Autres professionnels de santé (*infirmier(ère), kinésithérapeute, ergothérapeute, etc.*).

...et à votre écoute

- » L'entourage personnel,
- » Les spécialistes de l'écoute tels que les psychologues, les psychothérapeutes,
- » Les services médico-sociaux,
- » Les associations, etc.



- » Faciliter l'accès aux soins :
 - Logements d'accueil,
 - Aides financières en lien avec la maladie ou le handicap, etc.
- » Informer sur les pathologies et leurs conséquences et aider à les prévenir.



Penser à soi

Être aidant peut être une aventure enrichissante humainement, mais elle peut aussi impacter la santé. Il est donc important de vous préserver.

Se réserver du temps sans pour autant culpabiliser

Prendre du temps pour soi, sortir, voir des amis est bénéfique. Pour cela il existe plusieurs types de solutions : les séjours de répit, l'accueil de jour ou temporaire, etc.

Prendre soin de soi, s'écouter pour éviter l'épuisement

Investi dans une relation d'aide intense, vous pouvez être débordé, isolé et ressentir :

- » Sur le plan émotionnel : un sentiment de vide, d'impuissance, d'irritabilité,...
- » Sur le plan cognitif : des difficultés de concentration, de prise de décision,...
- » Sur le plan physique : une fatigue généralisée, des tensions musculaires, etc.

Garder une bonne hygiène de vie

- » Une alimentation équilibrée,
- » Une activité physique régulière,
- » Un sommeil réparateur.



"Être un aidant familial c'est souvent penser à l'autre avant de penser à soi, devenir compétent par nécessité et vivre pleinement la relation aidant/aidé."

« J'aimerais avoir du temps pour moi, pour souffler et sortir du contexte où je me trouve. »

« J'ai besoin d'avoir une écoute, de l'aide, des conseils dans mes démarches administratives, et être soulagée dans les tâches pénibles et insurmontables. »

Liens utiles

www.apclld.fr

www.aidants.fr

www.lamaisondesaidants.com

www.avecnosproches.com

www.unaf.fr

www.servicealapersonne.gouv.fr

www.portail-malin.com (pour les postiers)

Guichet des Aidants de La Poste : 017 816 14 27

Service d'Assistance et d'information d'Orange : www.mesprochesetmoi.com