

# Guide des ressources locales à destination des proches aidants

Edition 2020/2021

« Pour toutes les personnes susceptibles d'aider un proche en situation de dépendance ou de handicap ».

Qu'est-ce qu'un aidant proche ?

Vous informer et vous orienter

Vous et vos droits

Vous accompagner au quotidien

*Structures et associations spécifiques*



# Préambule

Ce guide a été conçu pour vous, proches aidants, qui accompagnez au quotidien une personne vieillissante, en situation de handicap ou atteinte d'une maladie chronique.

En accord avec la Loi d'adaptation de la société au vieillissement du 28 décembre 2015, **le Grand Chalons s'engage à vous soutenir** et à vous apporter des réponses adaptées à vos besoins : des informations sur les aides matérielles, financières ou professionnelles, des moments de répit, du temps pour vous reposer, du soutien et des échanges...

Grâce à vous, le maintien à domicile est possible et la personne aidée garde ainsi ses repères, essentiels à son bien-être. Et votre bien-être à vous ? Pour pouvoir accompagner au mieux votre proche, il est indispensable de connaître les recours possibles pour vous préserver et éviter l'épuisement : « Prendre soin de soi pour mieux prendre soin de l'autre ».

Cet outil pratique vous permettra de trouver les informations sur les structures ou dispositifs existants sur le territoire du Grand Chalons afin de vous conseiller et vous accompagner au mieux dans votre quotidien.

Vous n'êtes plus seul(e) auprès de votre proche, nous sommes là pour vous aider et vous soutenir !

## **Le Grand Chalons**

Direction des Solidarités et de la Santé

Service Santé et Handicap

Espace Santé Prévention

1 place Sainte-Marie

71100 Chalons-sur-Saône

☎ 03 85 46 14 57

Mail : [sante.handicap@legrandchalon.fr](mailto:sante.handicap@legrandchalon.fr)

 SanteHandicapGrandChalons

# Sommaire



- Que signifie «être un proche aidant» ? ..... p 1



- Vous informer et vous orienter ..... p 2
  - *Plateforme de répit Nord 71* ..... p 2
  - *Caisses de retraite, caisses complémentaires, mutuelles* ..... p 3
  - *Maison Locale de l'Autonomie (MLA)* ..... p 4
  - *Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)* ..... p 4
  - *Service Santé et Handicap du Grand Chalon-sur-Saone* ..... p 4



- Vous et vos droits ..... p 5
  - *Les congés pour les salariés* ..... p 5
  - *Le droit au répit* ..... p 6
  - *L'organisation de la perte d'autonomie* ..... p 7
  - *Les aides financières* ..... p 9
  - *Les cartes de priorité* ..... p 11



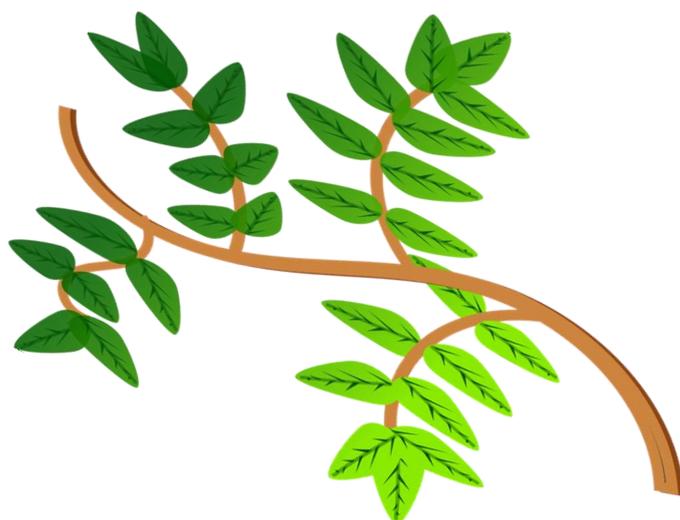
- Vous accompagner au quotidien ..... p 13
  - *Offres de soutien et de répit* ..... p 13
  - *Aides matérielles* ..... p 16



- Structures et associations spécifiques ..... p 18



- Questionnaire – «Comment vous sentez-vous ?» ..... p 25



# Que signifie «être un proche aidant» ?

Être proche aidant, aidant familial ou aidant naturel, c'est s'occuper d'un proche en situation de handicap, malade ou âgé, d'une manière **non professionnelle**, à temps partiel ou à temps plein dans les **activités de la vie quotidienne**.

C'est offrir un soutien affectif, prodiguer des soins et rendre des services variés comme les soins, l'accompagnement à la vie sociale et au maintien de l'autonomie, les démarches administratives, la coordination, la vigilance permanente, l'aide psychologique, la communication, les activités domestiques... dans le but de contribuer à améliorer les conditions de vie de la personne aidée et contribuer à son maintien à domicile.

## Recueil de paroles d'aidants : selon vous, être aidant, c'est ...

« ETRE FORT DEVANT LA PERSONNE POUR  
L'AIDER A VIVRE SA MALADIE »

« ETRE PARFOIS PRIVE DE LIBERTES »

« ETRE HUMAIN, TOLERANT,  
BIENVEILLANT ET SOLIDAIRE »

« AVOIR UN ROLE EMPRISONNANT »

« DONNER TOUJOURS PLUS  
POUR ESSAYER D'ETRE PARFAIT »

« ETRE DISPONIBLE : ETRE LA QUAND LA PERSONNE EN  
A BESOIN ET METTRE SA VIE ENTRE PARENTHESES »

« FAIRE CE QUE LA PERSONNE  
NE PEUT PLUS FAIRE »

« NE PLUS AVOIR DE TEMPS POUR SOI »

« RESENTIR DE LA FATIGUE, DE L'EPUISEMENT »

« AVOIR BEAUCOUP DE RESPONSABILITES »

« GERER BEAUCOUP DE SENTIMENTS ET  
D'EMOTIONS »

*Source : paroles recueillies lors d'un atelier bien-être et relaxation pour les proches aidants à l'Espace Santé Prévention*

## Vous et vos droits

Aider un proche peut susciter des questions qui restent sans réponse. Ainsi, vous pouvez vous tourner vers diverses structures qui vous fourniront des renseignements utiles sur les aides et relais existants.

### Plate Forme de répit nord 71 : Réseau des aidants nord 71

#### Qu'est-ce qu'une Plateforme de répit ?

C'est un dispositif dédié aux aidants d'un proche atteint d'une maladie neuro-évolutive ou d'un handicap (cognitif, mental, physique...) ayant pour missions :

- d'apporter soutien et répit au binôme « aidant/aidé » en proposant des accompagnements proches de leur domicile,
- d'informer et d'orienter vers l'offre existante en favorisant la rencontre avec les partenaires de proximité (CCAS des communes, services d'aide et de soins à domicile, réseaux de santé, programme de soutien aux aidants du Grand Chalon....).

#### Pourquoi contacter la Plateforme de répit nord 71?

Vous êtes aidant et vous vous sentez isolé(e) et épuisé(e) aussi bien physiquement que moralement ? Le Réseau des aidants peut vous offrir une écoute attentive, un soutien dans la gestion des situations difficiles du quotidien, et vous permettre notamment de partager votre vécu avec des professionnels qualifiés et d'autres aidants. C'est un lieu ressource où vous trouverez informations et conseils dans une atmosphère bienveillante.

En lien avec tous les acteurs du réseau, les professionnels du Réseau des aidants peuvent vous orienter sur les différentes solutions de répit et/ou de soutien qui s'offrent à vous : des solutions ponctuelles de répit à domicile ou en institution (hébergement temporaire, hébergement de nuit...) ; vous permettre d'organiser du temps libre en assurant l'accompagnement de votre proche ; vous permettre de retisser du lien social à travers des actions culturelles et sportives, des séjours de

## Vous et vos droits

vacances pour vous et la personne que vous accompagnez... afin de lutter contre le repli et la solitude.

### Que propose la Plateforme de répit nord 71?

- un lieu ressource basé au Creusot et couvrant le territoire Nord71 (Chalonnais, Communauté Urbaine Creusot/Montceau, Autunois, Morvan et Bresse Bourguignonne). La gestion de la partie Sud 71 est basée sur Mâcon (territoire sud Bourgogne, Charolais et Brionnais)
- un accueil physique et/ou téléphonique du lundi au vendredi de 9h à 17h avec une facilité de déplacement proche de votre domicile,
- une équipe pluridisciplinaire composée de professionnels qualifiés (psychologues, infirmiers, aide-soignants, animateurs),
- une aide à la recherche de solutions d'accompagnement personnalisées selon les besoins du couple «aidant/aidé»,
- un déploiement de son activité sur une «Halte répit jeunes malades» (moins de 60/65 ans) souffrant de pathologies neurodégénératives en offrant à leurs aidants, un temps libéré et adapté.

#### Réseau des aidants Nord 71

75 rue Jouffroy

71200 LE CREUSOT

Coordonnateur: M. LEICHTNER Raphaël

☎ 03.85.77.04.20

Mail : [contact@reseau-aidants71.fr](mailto:contact@reseau-aidants71.fr)

#### Réseau des aidants Sud 71

Résidence départementale d'accueil et de soins

Impasse Jean Bouvet

71018 Macon Cedex

☎ 03 85 21 62 10

Mail : [plateforme.aidants@rdasmacon.net](mailto:plateforme.aidants@rdasmacon.net)

*Réseau soutenu et financé par l'Agence Régionale de Santé Bourgogne-Franche-Comté et soutenue par le Réseau Alzheimer de Bourgogne-Franche-Comté (RESEDA).*

**Les caisses de retraite / caisses complémentaires / mutuelles**

S'adresser auprès de la caisse de retraite de base ou caisse complémentaire de votre proche.

# Vous et vos droits

## La Maison Locale de l'Autonomie (MLA) du Conseil Départemental de Saône-et-Loire

Porte d'entrée unique pour l'information, l'orientation et l'évaluation des besoins des **personnes âgées ou en situation de handicap**. Elle délivre des prestations adaptées (se référer « aides financières » p 7 : Allocation Personnalisée d'Autonomie et Prestation de Compensation du Handicap) et propose également des solutions de répit aux aidants tels que l'accueil de jour, l'accueil temporaire, ... La MLA s'adresse aux personnes résidentes des communes du Grand Chalon. Elle dépend du Conseil Départemental de Saône-et-Loire.

2 rue du Paradis – Chalon-sur-Saône

☎ 03 85 98 28 06

Mail : [mla71chalon@saoneetloire71.fr](mailto:mla71chalon@saoneetloire71.fr)

## Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)

S'adresser au CCAS ou à la mairie de la commune de résidence de votre proche.

## Service Santé et Handicap du Grand Chalon

Accueil, information, orientation :

- pour les personnes en situation de handicap et leur famille par la référente handicap,
- pour tout aidant en questionnement par l'infirmière conseillère en santé.

Espace Santé Prévention

1 place Sainte Marie – Chalon-sur-Saône

☎ 03 85 46 14 57 – sur RDV

Mail : [sante.handicap@legrandchalon.fr](mailto:sante.handicap@legrandchalon.fr)

[www.facebook.com/santehandicapGrandchalon](http://www.facebook.com/santehandicapGrandchalon)

## Vous et vos droits

Accompagner un proche requiert temps et énergie. Parfois, il devient difficile de concilier vie personnelle et/ou professionnelle et rôle d'aidant. C'est la raison pour laquelle divers congés ont été instaurés pour soulager les aidants.

### Vous pouvez bénéficier de congés

- **Le congé de présence parentale** : pour tout salarié, sans condition d'ancienneté, en accord avec l'employeur si son enfant de moins de 20 ans, à charge effective et permanente, est atteint d'une maladie, d'un handicap ou victime d'un accident d'une particulière gravité rendant indispensable une présence soutenue et des soins contraignants. Il donne droit à l'Allocation Journalière de Présence Parentale (AJPP).

*S'adresser à votre employeur puis à votre Caisse d'Allocations Familiales (CAF).*

- **Le congé de solidarité familiale** : Il permet à un agent d'assister, sous conditions, un proche en fin de vie. Ce congé peut être pris de manière continue, fractionnée ou à temps partiel. Ce congé est non rémunéré. Toutefois l'agent peut percevoir une Allocation Journalière d'Accompagnement d'une Personne en fin de vie (AJAP).

*S'adresser à votre employeur puis à votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM).*

- **Le congé de proche aidant** : Il permet de cesser temporairement son activité professionnelle pour s'occuper d'une personne en situation de handicap ou faisant l'objet d'une perte d'autonomie d'une particulière gravité. Ce congé est accessible sous conditions (lien familial ou étroit avec la personne aidée, résidence en France de la personne aidée) et pour une durée limitée.

La [loi n° 2019-1446 du 24 décembre 2019 de financement de la sécurité sociale pour 2020](#) prévoit l'indemnisation du congé de proche aidant. Un décret d'application doit préciser les conditions et le montant de l'indemnisation.

*S'adresser à votre employeur.*

## Vous et vos droits

**- Le don de jours de congés :** Un salarié peut, sur sa demande et en accord avec son employeur, renoncer anonymement et sans contrepartie à tout ou partie de ses jours de repos non pris, qu'ils aient été ou non affectés sur un compte épargne-temps, au bénéfice d'un autre salarié de l'entreprise qui vient en aide à une personne atteinte d'une perte d'autonomie d'une particulière gravité ou présentant un handicap

**Décret n° 2018-874 du 9 octobre 2018**

**- Le droit au répit :** Il permet aux proches aidants de se reposer ou dégager du temps. Il s'adresse aux bénéficiaires de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA), assurant une présence ou une aide indispensable à la vie à domicile de leur proche, et qui ne peuvent être remplacés pour assurer cette aide par une personne de l'entourage. Ce droit au répit peut être activé quand le plafond du plan d'aide APA de la personne aidée est atteint et permet de financer des heures supplémentaires à domicile, un accueil de jour ou un hébergement temporaire.

**Maison Locale de l'Autonomie**

**2 rue du Paradis – Chalon-sur-Saône**

**☎ 03 85 98 28 06**

**Mail : [mla71chalon@saoneetloire71.fr](mailto:mla71chalon@saoneetloire71.fr)**

Sites internet à visiter :

[www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr)

[www.aidants.fr](http://www.aidants.fr)

[www.lacompagniedesaidants.org](http://www.lacompagniedesaidants.org)

[www.avecnosproches.com](http://www.avecnosproches.com)

[www.lajourneedesaidants.fr](http://www.lajourneedesaidants.fr)

[www.aidantattitude.fr](http://www.aidantattitude.fr)



# Vous et vos droits

## L'organisation de la perte d'autonomie

Ces dispositifs peuvent être ressources pour anticiper ou pallier la perte d'autonomie

- **Le mandat de protection future** : permet à une personne (le mandant) de désigner son mandataire. Ce dernier doit accepter et indiquer expressément sur ce formulaire qu'il accepte de remplir cette mission confiée par le mandant. Le mandat est un contrat libre, soit sous seing privé, soit devant notaire.

*Toute personne majeure ou mineure émancipée (mandant) ne faisant pas l'objet d'une mesure de tutelle ou d'une habilitation familiale peut désigner à l'avance une ou plusieurs personnes (mandataire) pour la représenter. Le jour où le mandant ne sera plus en état, physique ou mental, de pourvoir seul à ses intérêts, le mandataire pourra protéger les intérêts personnels et/ou patrimoniaux du mandant. Les parents peuvent utiliser le mandat pour leur enfant souffrant de maladie ou de handicap.*

<https://www.justice.fr/fiche/mandat-protection-future>

- **L'habilitation familiale** : dispositif destiné à simplifier les démarches des proches d'une personne qui se trouve hors d'état de manifester sa volonté. Cette mesure permet de saisir le juge des tutelles pour être autorisé à représenter la personne ou passer certains actes en son nom sans recourir aux mesures de protection judiciaire classiques (sauvegarde de justice, tutelle, curatelle), si le juge estime que les conditions en sont remplies, à défaut le Juge proposera une mesure adaptée. L'habilitation familiale peut être «générale» ou «limitée à un ou plusieurs actes déterminés» et porter sur les biens (biens mobiliers, immobiliers, revenus...) et/ou sur la personne protégée (santé, lieu de vie...). Demande à faire auprès du Juge des Tutelles dès lors que la personne dispose d'un certificat médical circonstancié (liste des médecins disponible auprès du Service d'Accueil Unique du Justiciable du Tribunal de Grande Instance)

<https://www.justice.fr/fiche/habilitation-familiale#ancre-1>

## Vous et vos droits

### **- Information et Soutien aux Tuteurs Familiaux (ISTF)**

Vous êtes confrontés à la nécessité de protéger un de vos proches en perte d'autonomie ou atteint d'un handicap ou vous avez été nommé tuteur ou habilité familial. Pour répondre à votre besoin d'information et de soutien, les associations sauvegarde71 et UDAF 71 ont créé un dispositif d'information et de soutien aux tuteurs familiaux. Ce dispositif gratuit et confidentiel propose :

- Une écoute par des professionnels expérimentés
- Des entretiens personnalisés,
- Des réunions d'information et d'échanges,
- Un soutien technique et concret,
- Une aide à la rédaction des requêtes et aux démarches administratives,
- La remise de documentation.

#### > Sauvegarde 71

☎ 07-72-39-92-62      Mail : [istf.tutelles@sauvegarde71.fr](mailto:istf.tutelles@sauvegarde71.fr)      Site : [www.sauvegarde71.org](http://www.sauvegarde71.org)

#### > UDAF 71

☎ 03 85 32 28 80      Mail : [istf@udaf71.fr](mailto:istf@udaf71.fr)      Site : [www.udaf71.fr](http://www.udaf71.fr)

**- Les directives anticipées :** toute personne majeure peut, si elle le souhaite, faire une déclaration écrite appelée directives anticipées pour préciser ses souhaits concernant sa fin de vie. Ce document aidera les médecins, le moment venu, à prendre les décisions sur les soins à donner, si la personne ne peut exprimer ses volontés. <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F32010>

**- La désignation de la personne de confiance :** toute personne majeure peut désigner une personne de confiance qui pourra vous accompagner dans vos démarches liées à votre santé. Si un jour vous êtes hors d'état d'exprimer votre volonté, elle sera consultée en priorité pour l'exprimer. Elle pourra recevoir l'information médicale à votre place et sera votre porte-parole. Sur document libre. <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F32748>

## Vous et vos droits

- **La médiation familiale** : la médiation familiale est un temps d'écoute, d'échange et de négociation, pour faire face aux moments de crises et de changements dans la vie de famille. Séparation, éloignement, rupture de lien, maladie, handicap, vieillissement, succession ... nécessitent une réorganisation pouvant être source de difficultés à communiquer, pouvant générer des conflits au sein des familles et rendant difficile la recherche de solutions qui conviennent à tous.

Les entretiens de médiation familiale peuvent permettre :

- de décider et faire part à ses proches de ses choix : changement de lieu de vie, directives anticipées, désignation des mandataires et des actes à déléguer...,
- de se concerter pour accompagner un parent malade, en situation de handicap ou âgé,

Le médiateur familial est un professionnel, diplômé d'Etat, soumis à un code déontologique garantissant neutralité, impartialité et confidentialité. Le premier rendez-vous individuel d'information est gratuit et sans engagement.

Les entretiens communs sont payants, soumis à un barème national fixé en fonction des revenus de chacun.

Association PEP 71 -1 rue Robert DESNOS- Chalon sur Saône (Permanences Louhans et Cuisery)

☎09.53.91.10.07

Mail : [mediation.familiale@pep71.org](mailto:mediation.familiale@pep71.org)

### Vous proche peut bénéficier d'aides financières

- **L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)** : elle est versée aux personnes âgées dépendantes de plus de 60 ans, rencontrant des difficultés pour accomplir les actes essentiels de la vie quotidienne (se lever, s'habiller, se déplacer) ou nécessitant une surveillance régulière. Elle permet de financer, pour partie, les aides dont la personne a besoin au quotidien en fonction de son degré d'autonomie mesuré par la grille AGGIR. L'APA est accordée par décision du Président du Conseil Départemental pour les GIR 1 à 4.

## Vous et vos droits

La grille nationale AGGIR (Autonomie-Gérontologie-Groupe-Iso-Ressources) permet d'évaluer le degré de dépendance sur la base de plusieurs variables (cohérence, orientation, toilette, habillage, alimentation, élimination, transfert, déplacement à l'intérieur, déplacement à l'extérieur, communication à distance) qui servent à déterminer le niveau de dépendance de la personne. Il existe 6 niveaux dits Groupe Iso Ressource ou GIR numérotés de 1 (les personnes les moins autonomes) à 6 (les personnes les plus autonomes).

- **La Prestation de Compensation du Handicap (PCH)** : versée par le Département aux adultes et enfants en situation de handicap, pour financer, en partie des aides quotidiennes, inscrites dans leur plan de compensation du handicap : faire appel à un service d'aide à domicile, rémunérer ou dédommager le proche aidant, acquérir des aides techniques indispensables, couvrir les dépenses liées à l'aménagement du domicile ou du véhicule...

### ***Maison locale de l'Autonomie***

2 rue du Paradis – Chalon-sur-Saône

☎ 03 85 98 28 06

Mail : [mia71chalon@saoneetloire71.fr](mailto:mia71chalon@saoneetloire71.fr)

Ces aides, concernant votre proche peuvent vous faciliter la vie pour :

#### ☞ **Vous aider au quotidien**

- aide au lever
- aide à la toilette
- portage des repas...

#### ☞ **Vous proposer un équipement adapté**

- déambulateur, fauteuil roulant
- prothèse auditive
- sièges de douche...

#### ☞ **Aménager votre logement**

- téléalarme
- barre d'appui
- travaux de salle de bain

#### ☞ **Aménager votre véhicule (PCH)**

#### ☞ **Prothèse auditive (PCH et APA)**

#### ☞ **Vous offrir ainsi qu'à vos proches des temps de répit**

- accueil de jour

## Vous et vos droits

- hébergement temporaire en établissement

### - Les caisses de retraite

S'adresser auprès de la caisse de retraite de base ou caisse complémentaire de votre proche ainsi qu'auprès de certaines mutuelles. Pour GIR 5 et 6.

### **Votre proche peut bénéficier d'une carte mobilité inclusion (CMI)**

La CMI a pour but de faciliter la vie quotidienne des personnes en situation de handicap et de perte d'autonomie, elle remplace les cartes d'invalidité, de priorité et de stationnement. Elle comporte plusieurs mentions en fonction de votre situation.

**- La CMI mention «Invalidité»** : délivrée sur demande à toute personne en situation de handicap dont le taux d'incapacité permanente est au moins de 80%, ou bénéficiaire d'une pension d'invalidité classée en 3<sup>ème</sup> catégorie par la Sécurité Sociale, ou bénéficiaire de l'APA classée en GIR 1 ou 2.

**- La CMI mention «priorité pour une personne handicapée»** : peut être délivrée à toute personne en situation de handicap, quel que soit son âge, dont le taux d'incapacité, rendant la position debout pénible est inférieur à 80%. Elle est attribuée pour une durée comprise entre un et dix ans.

**- La CMI mention «stationnement pour les personnes handicapées»** : elle est attribuée à toute personne atteinte d'un handicap qui réduit de manière importante et durable sa capacité et son autonomie de déplacement à pied, ou qui impose qu'elle soit accompagnée par une tierce personne dans ses déplacements ou bénéficiaire de l'APA classée en GIR 1 ou 2.

La Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) du département de votre proche lui délivrera ces cartes. **A noter : depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2017, les anciennes cartes ne peuvent plus être délivrées mais restent valides jusqu'au 31 décembre 2026.**

Maison Locale de l'Autonomie Service MDPH

2 rue du Paradis – Chalon-sur-Saône

☎ 03 85 98 28 06    Mail : [mula71chalon@saoneetloire71.fr](mailto:mula71chalon@saoneetloire71.fr)

A decorative image at the top of the page shows a tea set on a tray. The tray is silver and holds a teapot, a cup, and a saucer. The teapot is white with a pink floral pattern. The cup and saucer are also white with pink floral patterns. The background is a soft-focus image of a field of yellow and pink flowers.

## Vous accompagner au quotidien

### Offres de soutien et de répit

Aider un proche, c'est aussi prendre du temps pour soi, penser à soi pour se sentir bien et continuer d'apporter une aide de qualité. Ainsi, il existe différents moyens pour vous permettre de vous accorder des temps de répit.

**- Offre d'ateliers de répit et de soutien :** destinée aux proches aidants afin de trouver soutien et informations lors de rencontres animées par des professionnels. Des temps privilégiés pour se ressourcer, pour s'exprimer, s'informer et se former, pour se changer les idées mais aussi des temps à partager seul, ou avec la personne aidée.

« **Les Rendez-vous des proches aidants** » une programmation à l'année d'ateliers gratuits sur réservation : ateliers bien être et relaxation, initiation au Qi Gong et à l'automassage, séances récréatives...et un bistrot itinérant des aidants.

**Le bistrot itinérant des aidants** : temps d'échanges et d'information, réservé à tout aidant, afin de partager interrogations et réflexions autour d'un thème différent chaque mois (« Qu'est-ce qu'être aidant ? », « Aider tout en prenant soin de soi », « la santé de l'aidant »,...).

En partenariat avec la Maison des Seniors de Chalon sur Saône, la séance sera couplée un mois sur 2 avec le café Alzheimer sur un thème d'intérêt plus général en présence d'un intervenant extérieur et d'un bénévole de France Alzheimer 71 pour répondre aux questions spécifiques (« les dispositifs de soutien et d'accompagnement », « les limites du maintien à domicile » etc...)

Rencontres animées par une psychologue

### **- Aide à domicile, séjours, ...**

Se renseigner, au préalable, auprès du CCAS, de la mairie de la commune de résidence de votre proche ou auprès des services d'aide et de soins à domicile.

## Vous accompagner au quotidien

**- L'hébergement temporaire :** accueil des personnes âgées de plus de 60 ans, de façon temporaire, de quelques jours à quelques mois. Cette période de transition est proposée dans l'attente d'un retour à domicile après une hospitalisation, d'une entrée en établissement définitive ou dans le cadre d'aide aux aidants pour un répit. Une équipe pluri-professionnelle assure des soins adaptés aux besoins, et des activités tout en préservant et favorisant l'autonomie de chacun.

EHPAD Château de Charreconduit *	Rue de Charreconduit prolongée Châtenoy le Royal	03.85.98.14.30	<a href="mailto:contact@charreconduit.fr">contact@charreconduit.fr</a>
EHPAD Notre Dame de Marloux	Route d'Autun Mellecey	0.85.98.94.74	<a href="mailto:marloux-mellecey@ehpad-sedna.fr">marloux-mellecey@ehpad-sedna.fr</a>
EHPAD Maison de l'Amandier	5 rue Louis Pasteur St Marcel	03.85.96.91.40	<a href="mailto:saintmarcel@adefresidences.com">saintmarcel@adefresidences.com</a>
EHPAD Orpea Les Amaltides	20 rue Condorcet Châtenoy le Royal	03.85.98.14.44	<a href="mailto:direction.chatenoy@orpea.net">direction.chatenoy@orpea.net</a>
EHPAD Korian Bel'Saône	6 Impasse Sainte Croix Chalon sur Saône	03.85.41.77.00	<a href="mailto:korian.belsaone@korian.fr">korian.belsaone@korian.fr</a>
EHPAD Korian La Villa Papyri	7-9 Allée St Jean des Vignes Chalon sur Saône	03.85.97.05.97	<a href="mailto:korian.lavillapapyri@korian.fr">korian.lavillapapyri@korian.fr</a>
EHPAD Villa Thalia	33 rue Charles Dodille Saint Rémy	03.85.92.38.00	<a href="mailto:villathalia@residalya.com">villathalia@residalya.com</a>
EHPAD du Champ Fleury	Chemin des Marbres Buxy	03.85.92.11.56	<a href="mailto:contact@champ-fleury.com">contact@champ-fleury.com</a>
EHPAD Roger Lagrange	1 rue Aristide Briand Chalon sur Saône	03.85.97.27.60	<a href="mailto:accueil@ehpad-rl.fr">accueil@ehpad-rl.fr</a>
EHPAD Nicole Limoges	1 rue Bommey Ciel	03.85.99.04.82	<a href="mailto:ehpadciel.accueil@orange.fr">ehpadciel.accueil@orange.fr</a>
EHPAD Château de Gigny Petite unité de vie Petits frères des pauvres	1 rue Châtelaine Gigny sur Saône	03.85.44.76.32	<a href="mailto:jacqueline.richy@petitsfreresdespauvres.fr">jacqueline.richy@petitsfreresdespauvres.fr</a> ou <a href="mailto:gigny@petitsfreresdespauvres.fr">gigny@petitsfreresdespauvres.fr</a>
Résidence seniors La Girandière	21 avenue Victor Hugo Chalon sur Saône	06.01.98.11.65	<a href="mailto:isabelle.tarriet@reside-etudes.fr">isabelle.tarriet@reside-etudes.fr</a>

\* Seul EHPAD du territoire entièrement dédié à l'hébergement temporaire : séjour à partir de 2 jours et accueil d'urgence pour conforter le maintien à domicile

## Vous accompagner au quotidien

**- Les accueils de jour Alzheimer :** ces lieux de vie et d'accompagnement offrent au patient une prise en charge pour préserver ses capacités cognitives et à retarder sa perte d'autonomie et pour la famille : soutien, informations et accompagnement face aux difficultés rencontrées. Prise en charge sur la journée du lundi au vendredi.

>La Rosée

4 rue Vincent Auriol - Chalon-sur-Saône

☎ 03 85 41 60 07

> La Maison des Lilas

Centre hospitalier -16 rue de la Boutière - Chagny

☎ 03 85 46 81 71

> Accueil de jour de Belnay

627 avenue Vitrier - Tournus

☎ 03 85 27 47 67

> EHPAD Nicole Limoges

1 rue Bommey – Ciel

☎ 03 85 99 04 82

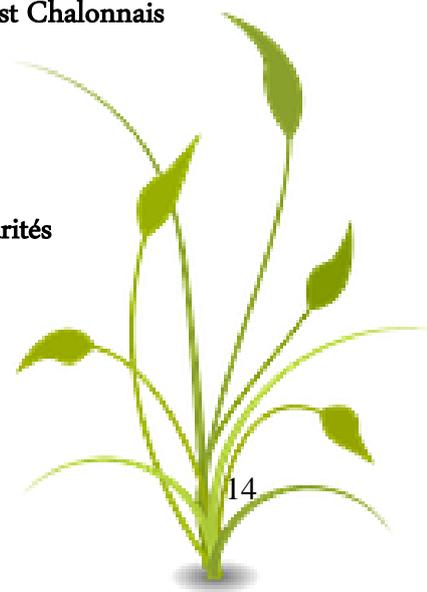
**- L'accueil familial :** mode d'hébergement alternatif entre le maintien à domicile et le placement en institution qui permet à la personne hébergée de bénéficier d'un environnement familial. L'accueil se fait à temps complet ou à temps partiel (jour ou nuit), et peut être permanent, temporaire ou séquentiel.

Pour une personne âgée :

- Union Départementale des Associations Familiales de Saône-et-Loire (UDAF) - Est Chalonnais  
35 ter rue de l'Héritan – Mâcon - ☎ 03 85 32 88 05
- Etablissement public social et médico social (EPSMS le Vernoy) - Ouest Chalonnais  
1 rue Francis Poulenc – Blanzay - ☎ 03 85 78 31 46

Pour une personne en situation de handicap :

- Département de Saône-et-Loire - Direction générale adjointe aux solidarités  
Service domicile et établissements - Cellule accueil familial  
Espace Duhesme - 18 rue de Flacé - Mâcon  
☎ 03 85 39 56 18 – Mail : [acfa.paph@saoneetloire71.fr](mailto:acfa.paph@saoneetloire71.fr)



# Vous accompagner au quotidien

## Aides matérielles

Aider un proche demande des gestes adaptés, des méthodes pour faciliter les transferts, l'aide à la toilette en toute sécurité... Ces techniques vous faciliteront la vie et celle de votre proche au quotidien. Les connaître et les maîtriser permettra de limiter vos propres efforts et préserver au mieux votre santé physique.

- Téléalarme, portage de repas à domicile : se renseignez auprès du CCAS ou de la mairie de la commune de résidence de votre proche.

- Service d'Ergothérapie : depuis le printemps 2019, le service d'ergothérapie de la Mutualité Française Saône-et-Loire propose un lieu ressources, la Home Tech, qui permet de découvrir des aménagements de logement, des aides techniques et des solutions domotiques, au cœur d'un appartement témoin. Il s'agit d'une vitrine des possibles pour favoriser le Bien Vivre et le Bien Vieillir à domicile. Cette visite, réalisée avec un ergothérapeute, permet de se projeter avant d'envisager des transformations à domicile.

L'ergothérapeute peut ensuite venir à domicile pour des mises en situation et des préconisations personnalisées : rendre accessible le lieu de vie, proposer des aides techniques adaptées, conseiller un aménagement de voiture ou de la conduite automobile.....

Les ergothérapeutes travaillent en étroite relation avec différents acteurs du domicile et financeurs pour permettre de traiter «de façon globale» votre dossier.

Le service d'ergothérapie et le Conseil Départemental expérimentent une Technicothèque, dispositif pour favoriser le choix de la bonne aide technique avec prise en main rapide, et sans avance de frais.

Mutualité Française Saône et Loire / Home Tech

29 avenue Boucicaut – Chalon-sur-Saône

☎ sur RDV 03 85 43 71 71



# Vous accompagner au quotidien

- **Espace Habitat Conseil** : l'Espace Habitat Conseil du Grand Chalon est un lieu d'accueil, d'information et d'orientation qui rassemble en un seul lieu des spécialistes de l'habitat. Il se veut une porte d'entrée unique pour les locataires, propriétaires ou copropriétaires afin de faciliter leurs démarches et les accompagner dans leurs projets liés à l'habitat en les informant notamment sur les aides à la rénovation énergétique et l'adaptation du logement.

Espace Habitat Conseil

7 rue Georges Maugey - Chalon-sur-Saône

☎ 03 58 09 20 45

Horaires d'ouverture :

- **sans rendez-vous** : du mardi au vendredi de 9h - 12h30 et 13h30 - 17h30
- **possibilité de rendez-vous** : du mardi au jeudi - entre 12h30 - 13h30 et 17h30 - 18h30



## Une carte pour l'aidant et l'aidé en cas d'urgence

(Disponible sur demande au service santé Handicap du Grand Chalon)

**aider & être aidé**

**Carte d'urgence**

Je suis Monsieur- Madame  
**Je suis une personne aidée.** S'il m'arrive quelque chose, merci de prévenir la ou les personnes indiquées au dos de cette carte.

Merci de prévenir la ou les personnes indiquées ci-dessous :

Nom / Prénom : .....  
Tél : .....  
Nom- Prénom : .....  
Tél : .....

**ars** **Grand Chalon**

**aider & être aidé**

**Carte d'urgence**

Je suis Monsieur- Madame  
**Je suis un aidant,** je prends soin d'une personne qui a besoin de mon aide. S'il m'arrive quelque chose, merci de prévenir la ou les personnes indiquées au dos de cette carte.

Merci de prévenir la ou les personnes indiquées ci-dessous :

Nom / Prénom : .....  
Tél : .....  
Nom- Prénom : .....  
Tél : .....  
J'appelle de la part de .....  
qui vous demande un relais auprès de :  
Monsieur, Madame.....

**ars** **Grand Chalon**

## Structures et associations spécifiques

Dans cette rubrique, vous retrouverez les structures et associations qui proposent des actions à destination des **proches aidants** sur le territoire.

**Vous accompagnez une personne vieillissante, atteinte de maladie chronique ou en situation de handicap**

- **Groupe Associatif Siel Bleu** : propose l'Activité Physique Adaptée (APA) comme outil de prévention-santé pour les personnes âgées, handicapées, les personnes atteintes de maladies chroniques et leur entourage. Les séances, encadrées par des professionnels en APA, sont adaptées aux capacités et aux envies des participants et apportent un bien-être physique et psycho-social. Grâce à la « Gym Aidant » ou « Gym Aidant-Aidé », en cours collectifs ou à domicile, l'aidant prend soin de lui pour continuer à bien prendre soin de son proche (étirements, relaxation, postures et astuces du quotidien...) et l'aidé se mobilise pour conserver un maximum d'autonomie.

Responsable Départemental Saône-et-Loire

☎ 07 62 86 13 91

Mail : [jessica.saunier@sielbleu.org](mailto:jessica.saunier@sielbleu.org)

Site internet : [www.sielbleu.org](http://www.sielbleu.org)

- **Plateforme Territoriale d'Appui 71 – PTA 71** : se propose d'aider et de faciliter le maintien ou le retour à domicile par une évaluation globale des besoins du patient, par une information et une orientation vers les bons interlocuteurs, par la coordination des interventions à domicile (infirmières, kinés, services à domicile...). Avec le médecin traitant, l'équipe pluri professionnelle de la PTA élabore un plan personnalisé de santé. Un suivi de situation régulier est réalisé par une infirmière coordinatrice autant que de besoin. Soutien psychologique, accompagnement social pour le patient et l'entourage (aides à la recherche de financement, places en EHPAD, séjour de répit...), ainsi qu'une évaluation par un ergothérapeute peuvent être demandés. Sollicitation possible par les professionnels de santé, les patients et l'entourage. Financée par l'ARS, l'intervention de l'équipe de coordination est gratuite.

86 avenue Boucicaut - Chalon-sur-Saône

☎ 03 58 09 00 34

Mail : [contact@pta71.fr](mailto:contact@pta71.fr)

Site internet : [www.pta71.fr](http://www.pta71.fr)

## Structures et associations spécifiques

### **Vous accompagnez une personne atteinte d'un cancer**

- **Association « Toujours Femme »** : Aide et accompagne les femmes atteintes d'un cancer en proposant diverses activités encadrées par des professionnels: soins de bien être, relaxologie appliquée, hypnothérapie, sophrologie, yoga, réflexologie plantaire, diététique, aquagym, ateliers récréatifs. L'écoute et le soutien psychologique constituent une dimension essentielle de leur action auprès des patients et de leur entourage.

Permanences le mardi après-midi de 14h à 17h.

8 rue du Temple - Chalon-sur-Saône

☎ 06 03 75 67 67 - Mail : [toujoursfemme@wanadoo.fr](mailto:toujoursfemme@wanadoo.fr) - Site internet : [www.toujoursfemme.com](http://www.toujoursfemme.com)

- **Association « Corasaône »** : propose aux personnes atteintes d'un cancer ainsi qu'à leur aidant proche de découvrir des soins de "Bien être". Les soins, prodigués par des professionnels, sont variés : sophrologie, ostéopathie, massages, activités physiques, relaxation, conseils nutritionnels...

Ancienne école des Charreaux

Permanences le mercredi et jeudi de 14h à 17h

2 rue Proudhon - Chalon-sur-Saône

☎ 06 26 37 20 28 - Mail : [corasaone@gmail.com](mailto:corasaone@gmail.com) - Site internet : [www.corasaone.fr](http://www.corasaone.fr)

- **Comité Local de la Ligue contre le Cancer** : a pour but d'informer, de sensibiliser, de prévenir pour lutter efficacement contre le cancer et améliorer la qualité de vie des personnes malades et de leurs proches. Des aides financières peuvent également être attribuées (sous conditions) par la Ligue avec le soutien d'une assistance sociale pour la constitution du dossier.

Centre Hospitalier William Morey

Permanences les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> lundis matins de chaque mois Maison des usagers

4, rue du Capitaine Drillien - Chalon-sur-Saône

☎ 06 81 92 42 65 65 - Mail : [therese.bessette@orange.fr](mailto:therese.bessette@orange.fr)

## Structures et associations spécifiques

### Vous accompagnez une personne ayant une conduite addictive

- ***CSAPA-Kairn 71*** : le Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie propose une prise en charge gratuite, anonyme et confidentielle. Il s'adresse à toute personne dont l'usage d'alcool, de drogues, la pratique du jeu d'argent, du jeu en ligne ou l'utilisation d'internet est problématique. Une prise en charge de l'entourage est proposée de manière gratuite, confidentielle sur simple demande de rendez-vous.

1 avenue Georges Pompidou - Chalon-sur-Saône

☎ 03 85 90 90 60

Plus d'information sur notre site internet <https://www.sauvegarde71.org/>

- ***Consultations en addictologie et tabacologie*** : écoute, évaluation, accès aux soins pour l'utilisateur ou son entourage présentant des consommations et/ou des comportements d'usage à risque de dépendance. Consultations infirmières, consultations médicales et sage-femmes remboursées selon les tarifs de l'assurance maladie. Les consultations sont ouvertes à l'entourage pour toute écoute et information.

Centre Hospitalier William Morey

4 rue du Capitaine Drillien - Chalon-sur-Saône

☎ Secrétariat : 03 85 91 00 31 - ☎ Secrétariat sage-femme : 03 85 91 00 64



## Structures et associations spécifiques

### ***- Association « Al'Anon » :***

Vient en aide aux familles, à l'entourage et aux amis du malade alcoolique. Des réunions sont proposées afin de partager sa propre expérience, rencontrer d'autres personnes et être soutenu.

Permanences tous les lundis de 20h à 22h sauf

- le 1<sup>er</sup> lundi de chaque mois à 20h : réunion ouverte avec les alcooliques anonymes et leurs amis, les Al'Anon et leurs amis, les professionnels de santé, et toute autre personne intéressée par les problèmes liés à l'alcoolisme.
- Le dernier lundi de chaque trimestre à 20h : réunion ouverte Al'Anon.

Espace Jean Zay – Salle madeleine Canet (1er étage)- 4 rue Jules Ferry - Chalon-sur-Saône

☎ 03 85 93 60 00 ou 09 69 39 40 20

### ***- Alcool Assistance :***

Association d'aide et de soutien des personnes en difficulté avec l'alcool et de leur entourage.

Permanences le vendredi de 18h à 19h et réunion mensuelle le 1<sup>er</sup> vendredi de chaque mois à 20h.

Espace Jean Zay- 4 rue Jules Ferry – Chalon-sur-Saône

☎ 03 85 96 53 17 ou 06 87 60 22 80

### ***- Dépendances 21 Chalon-sur-Saône :***

Association ayant pour but d'accompagner les personnes souffrant d'addictions : dépendances à l'alcool, aux drogues, au tabac, aux jeux, abus médicaments, etc... ainsi que leurs familles et leurs proches.

Entretiens individuels : Sur RDV

Groupe d'entraide tous les mardis de 19h à 21h.

10 place de la République – Chalon-sur-Saône

☎ Didier : 06 33 83 64 45 ou Lionel au 06 37 22 71 46

Mail : [dependances21@wanadoo.fr](mailto:dependances21@wanadoo.fr)

## Structures et associations spécifiques

### **Vous accompagnez une personne ayant été victime d'un Accident Vasculaire Cérébral (AVC)**

- **Association « France AVC 71 »** : Aide, soutien, écoute et guide les patients victimes d'Accidents Vasculaires Cérébraux (AVC) et leur entourage. Elle propose formation et information pour le grand public et les professionnels.

Permanences :

- A la Maison des Associations : sur rendez-vous - Espace Jean Zay - 4 rue Jules Ferry - Chalon-sur-Saône
- A la Maison des Usagers : le 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> jeudi du mois de 13h à 17h (sauf le dernier jeudi du mois) - Centre Hospitalier William Morey - 4 rue du Capitaine Drillien - Chalon-sur-Saône

☎ 06 71 45 39 58 – Mail : [Franceavc71@orange.fr](mailto:Franceavc71@orange.fr)

### **Vous accompagnez une personne touchée par une maladie neuro-dégénérative**

**Association « France Alzheimer 71 et maladies apparentées »** : Ecoute et soutien aux aidants et aux familles touchés par la maladie. Nous proposons gratuitement des groupes de parole, des entretiens individuels avec un psychologue, des formations aux aidants animées par un psychologue et un bénévole, visant à mieux faire connaître la maladie et adapter son attitude face au malade.

Permanences sans rendez-vous :

- Le 2ème vendredi du mois de 14h30 à 16h30 : Maison des Associations, Espace Jean Zay, 4 rue Jules Ferry – Chalon-sur-Saône
- Le 4ème vendredi du mois de 14h30 à 16h30 : Maison des Usagers du Centre Hospitalier William Morey – ☎ 03 85 91 02 50
- Accueil sur rendez-vous tous les après-midis de 14h à 18h

☎ 06 43 18 68 90

Mail : [francealzheimer71@gmail.fr](mailto:francealzheimer71@gmail.fr)

## Structures et associations spécifiques

- ***Association « France Parkinson »*** : informe et apporte un soutien aux personnes atteintes de la maladie ainsi qu'à leur entourage. Des réunions d'information et des rencontres conviviales sont proposées ainsi que des activités ludiques, sportives ou artisanales à destination des malades, des familles et des aidants. De plus, un programme de formation à destination des aidants est mis en place.

Permanences le 4<sup>ème</sup> jeudi du mois de 15h à 17h30 au Centre de Réadaptation Marguerite Boucicaut, 2 avenue Pierre Mendès France à Chalon sur Saône.

Accueil sans rendez-vous possible sinon contacter: Oria Cheraben [oriacheraben@free.fr](mailto:oriacheraben@free.fr)

Délégué Saône et Loire : Christian Bonnet 06.59.93.12.73 ou [comite71@franceparkinson.fr](mailto:comite71@franceparkinson.fr)

Référent Régional : Christian Billaut 06.07.15.71.20 ou [comite21@franceparkinson.fr](mailto:comite21@franceparkinson.fr)

Site internet : [www.franceparkinson.fr](http://www.franceparkinson.fr)

- ***Association « Sclérose en plaques – SEP 71 »*** :

Aides et assistance aux malades atteints de SEP et à leur entourage : informations, soutien moral, appui en termes d'orientation sur les offres de répit et les aides administratives pour soulager le quotidien des personnes.

Permanences le 2<sup>ème</sup> mardi du mois de 13h30 à 16h30 au Centre de Réadaptation Marguerite Boucicaut, 2 avenue Pierre Mendès France à Chalon sur Saône,

Siège social : Hôtel de Ville, 18 rue Carnot – 71300 Montceau les Mines

☎ 07 71 93 08 17 ou 06 89 93 06 40 (Daniel Chassaignon délégué Afsep)

Mail: [sep71chrisgillot@orange.fr](mailto:sep71chrisgillot@orange.fr)

## Structures et associations spécifiques

### *- Association Aphasie 71 « La GRUME » :*

Groupe de **R**éflexions pour **U**tiliser les **M**oyens pour **E**crire, lire, comprendre, parler dont le but est de faire connaître l'aphasie, aider les aphasiques et leurs proches. Membre de la Fédération Nationale des Aphasiques de France.

#### Permanences

- le 1er mercredi du mois à la Maison des associations, espace Jean Zay, 4 rue Jules Ferry à Chalon sur Saône
- Le 3ème mercredi du mois au Centre de Réadaptation Marguerite Boucicaud, 2 avenue Pierre Mendès France à Chalon sur Saône

☎ Danielle Royer : 03 85 47 93 13

Mail : [michel.royer28@wanadoo.fr](mailto:michel.royer28@wanadoo.fr)

### **Vous accompagnez une personne en situation de handicap**

En lien avec les différents handicaps, **des associations existent sur le territoire du Grand Chalon**. Pour obtenir leurs coordonnées, vous pouvez contacter :

- la Maison Locale de l'Autonomie

☎ 03 85 98 28 06    Mail : [mula71chalon@saoneetloire71.fr](mailto:mula71chalon@saoneetloire71.fr)

- le Service Santé et Handicap du Grand Chalon

☎ 03 85 46 14 57    Mail : [sante.handicap@legrandchalon.fr](mailto:sante.handicap@legrandchalon.fr)

*Un exemple d'association œuvrant pour le handicap :*

***L'Union Nationale des Familles et des Amis de Malades et/ou handicapés psychiques (UNAFAM 71)*** : permet de rompre l'isolement face à la maladie et d'avoir des réponses adaptées aux diverses incompréhensions. Ainsi, il est proposé à la personne malade et à l'entourage, de l'accueil, de l'écoute, de l'information, de l'accompagnement (soins, ressources, logement, vie sociale...), des groupes de parole animés par une psychologue, des cafés conviviaux ainsi que des formations dédiées aux aidants.

Sur RDV + permanence le 1<sup>er</sup> vendredi du mois de 15h à 17h

11 rue du Pont - Chalon-sur-Saône

☎ 06 41 06 21 75 - Mail : [71@unafam.org](mailto:71@unafam.org) — Ecoute Nationale : 01 42 63 03 03



## Structures et associations spécifiques

Expertise, recherche et actions innovantes pour les aidants

### *- Le Pôle de Gérontologie et d'Innovation Bourgogne-Franche-Comté (PGI)*

Les aidants proches et les aidants professionnels (accompagnant des personnes de plus de 60 ans) constituent une thématique de travail prioritaire pour le PGI depuis sa création. L'association inscrit ses actions dans une volonté de prévenir et d'accompagner la perte d'autonomie au plus près des besoins et attentes des aidants. A ce titre, elle propose des actions concrètes (conférences, campagne de communication et de sensibilisation via une exposition, Journée Nationale des Aidants...).

Pôle de Gérontologie et d'Innovation Bourgogne-Franche-Comté

Adresse de correspondance : Immeuble Apogée C - 7 boulevard Rembrandt - 21000 Dijon

☎ 03 80 37 16 23 - Mail : [contact@pole-gerontologie.fr](mailto:contact@pole-gerontologie.fr) - Site : [www.pole-gerontologie.fr](http://www.pole-gerontologie.fr)

# Questionnaire – « Comment vous sentez vous ? »

Ce questionnaire vous permet d'évaluer votre niveau de stress, d'épuisement de vos ressources physiques, psychiques et émotionnelles. Considérez-le comme un exercice ludique, un simple indicateur de votre état présent.

**En aucun cas, il ne peut se substituer à l'avis d'un médecin ou d'un professionnel de santé.**

## Légende

	Jamais		Parfois		Souvent		Toujours
---	--------	---	---------	---	---------	--	----------

*Entourez la réponse de votre choix*

Vous dormez peu ou mal				
Vous consommez de plus en plus de médicaments ou d'anxiolytiques				
Vous rencontrez des problèmes de santé chroniques				
Vous vous sentez très fatigué(é)				
Vous ressentez de la colère et devenez irritable en présence de la personne aidée				
Vous avez l'impression que le proche aidé sollicite davantage d'aide et de présence qu'il n'en a besoin				
Votre patience s'érousse rapidement				
Vous avez du mal à assumer toutes les tâches quotidiennes				
Vous culpabilisez de ne pas donner assez de votre temps à la personne aidée				
Vous êtes stressé(e) lorsque vous imaginez l'avenir de votre proche (évolution de son état)				
Vous éprouvez du découragement voire du désespoir				
Vous avez la sensation que les soins prodigués à la personne aidée détériorent votre vie sociale et familiale				

# Questionnaire – « Comment vous sentez vous ? »

Vous vous sentez isolé(e) ou démuni(e) face à votre tâche d'aidant	●	▲	■	★
Vous êtes gêné(e) face à certaines situations du quotidien (l'aider à se laver, s'habiller, se promener)	●	▲	■	★
Vous souffrez de voir que la relation avec la personne aidée n'est plus la même qu'avant la maladie ou l'accident	●	▲	■	★
Vous avez le sentiment de perdre le contrôle de votre vie depuis que vous remplissez votre rôle d'aidant	●	▲	■	★
Vous avez abandonné les activités que vous aimiez	●	▲	■	★
Vous souffrez d'un manque d'intimité à cause de la personne aidée	●	▲	■	★
Vous sentez que vous ne serez bientôt plus en mesure de vous occuper de la personne aidée	●	▲	■	★
Vous avez envie de tout abandonner	●	▲	■	★

## Résultats :

*Vous totalisez :*

Une majorité de ● : vous connaissez actuellement une période calme ou d'accalmie.

Une majorité de ▲ : vous risquez d'essayer quelques perturbations passagères.

**Ménagez-vous !**

Une majorité de ■ : vous devez être vigilant(e).

**Pensez à vous faire aider.**

Une majorité de ★ : vous vous situez dans une zone de turbulences.

**Surveillez de près votre santé.**

Source : « Carnet de routes », Mutualité Française 71:

Nous tenions à remercier l'ensemble du groupe qui a participé à l'élaboration de l'ouvrage :

**La Maison Locale de l'Autonomie (MLA)**

**L'AGIRC ARRCO**

**L'EHPAD de Charréconduit**

**La Mutualité Française 71**

**Le Groupe Associatif Siel Bleu**

**L'UNAFAM 71**

**Le Pôle de Gériatrie et d'Innovation Bourgogne-Franche- Comté**

**La Maison des Séniors de la ville de Chalon-sur-Saône**

**La Direction des Solidarités et de la Santé du Grand Chalon**

Un remerciement également pour toutes les structures présentées dans ce guide :

La Plateforme Territoriale d'Appui Nord 71

Le Réseau des aidants 71

L'association Pep 71

L'association Sauvegarde 71

L'association Toujours Femme

L'association CoraSaône

L'association Ligue contre le cancer

L'association CSAPA-Kairn 71

L'association Alcool Assistance

L'association Dépendances 21 Chalon-sur-Saône

L'association Aphasie 71

L'association Al'Anon

L'association France AVC 71

L'association France Parkinson

L'association France Alzheimer 71

L'association Sclérose en plaques – SEP 71

L'association Petits Frères des Pauvres

Le Centre Hospitalier William Morey

L'UDAF 71

L' EHPAD Notre Dame de Marloux

L' EHPAD Château de Charreconduit

L' EHPAD Maison de l'Amandier

L' EHPAD Orpea Les Amaltides

L' EHPAD Nicole Limoges

L' EHPAD Korian La Villa Papyri

L' EHPAD Villa Thalia

L' EHPAD du Champ Fleury

L' EHPAD Roger Lagrange

L' EHPAD Korian Bel'Saône

La résidence seniors La Girandière



**Direction des Solidarités et de la Santé du Grand Chalon**  
**Service Santé & Handicap**  
**Réédition : septembre 2020**

Edition initiale : Février 2016 - par Amandine A.C, étudiante en seconde année BTS Services et Prestations des Secteurs Sanitaire et Sociale (SP3S), lycée Mathias à Chalon-sur-Saône.