



L'essentiel & plus encore

Avecvous

n° 7 - octobre 2022

La gazette des campagnes pour garder le lien

SOMMAIRE

- Edito**
Etre aidé(e) pour mieux aider
- Conseils**
Prendre soin de soi pour prendre soin des autres
- Partageons nos richesses**
Témoignages
Agenda
- Activités et fiche pratique**



EDITO

ETRE AIDE(E) POUR MIEUX AIDER

Voici le septième numéro de la gazette pour garder le lien, s'informer et contribuer à la prévention au quotidien. Cette gazette vous est proposée par le service Action Sanitaire et Sociale de la MSA Ardèche Drôme Loire.

ÊTRE AIDÉ(E) POUR MIEUX AIDER

Prendre soin d'un proche fragilisé et en perte d'autonomie peut sembler être une démarche tout à fait naturelle et évidente. Il reste toutefois important de prendre conscience des conséquences d'un tel rôle au quotidien. Vous découvrirez, en pages 2 et 3 des informations sur ce sujet ainsi que des pistes de soutien. En page 4, vous sera présentée l'aide au répit à domicile proposée par la MSA ; Pierre témoignera de sa situation d'aidant auprès de sa conjointe. Enfin, en page intercalaire, en plus d'un jeu et d'un poème, vous trouverez des coordonnées utiles et cartes d'urgence à glisser dans votre portefeuille.

Vous aimez raconter, écrire, partager ? Nous attendons avec plaisir vos textes, poèmes... pour les prochains numéros !

CITATION

«ETRE PROCHE AIDANT,
C'EST APPRENDRE A DANSER
SOUS LA PLUIE
PLUTOT QUE D'ATTENDRE
LA FIN DE L'ORAGE»

ROSETTE POLETTI



Vos suggestions sont les bienvenues !

VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER À LA RÉDACTION DE CETTE GAZETTE ?

N'HÉSITEZ PAS À NOUS TRANSMETTRE VOS PROPOSITIONS D'ARTICLES : TEXTE, POÉSIE...



CONTACTS :

secrétariat ASS 04 75 75 68 95 (choix 2 puis 3)

ou directement :

Joëlle FIEF au 06 34 12 67 15

fief.joelle@ardechedromeloire.msa.fr

Ce magazine est édité par la MSA Ardèche Drôme Loire.

ardechedromeloire.msa.fr

PRENDRE SOIN DE SOI POUR PRENDRE SOIN DE SON PROCHE



Selon la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie : *«L'aidant est la personne qui vient en aide, à titre non professionnel, pour partie ou totalement, à une personne dépendante de son entourage, pour les activités de la vie quotidienne (ménage, repas, toilette, aide aux transferts, locomotion, présence...). Cette aide peut être prodiguée de manière plus ou moins régulière, sur des périodes plus ou moins longues, voire de façon permanente».*

Diverses aides (financière, matérielle, soutien moral...) peuvent aussi être apportées.

Il peut être difficile de se reconnaître dans ce rôle.

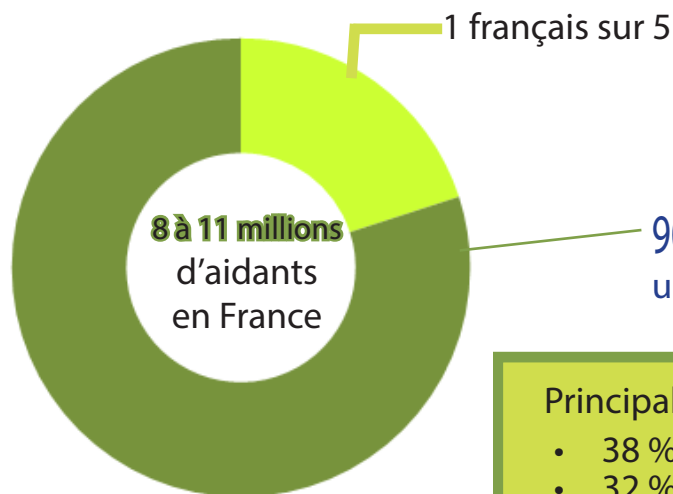
Les aidants apportent une aide à un membre de leur entourage dans une situation difficile et pensent rarement à demander de l'aide pour eux-mêmes.

Il y a nécessité de prendre soin de soi en tant qu'aidant pour pouvoir continuer à assumer son rôle auprès de la personne aidée, tout en préservant une certaine qualité de vie.

Aider une personne en perte d'autonomie n'est pas toujours dénué de risques pour la santé des aidants et ceux-ci ne sortent pas toujours indemnes de cette situation d'assistance envers leurs proches.

La relation d'aide génère souvent de la gratification mais aussi, et en raison de sa durée, une situation de stress, parfois sévère, qui peut altérer la santé de l'aidant (fatigue physique et morale, maladie chronique).

Quelques chiffres



61 % des aidants sont des actifs

53 % sont salariés

90 % des aidants soutiennent principalement un membre de leur famille

Principales difficultés rencontrées par les aidants :

- 38 % manque de temps
- 32 % fatigue physique
- 26 % complexité des démarches administratives

Quelques pistes de soutien

Se dégager du temps



- déléguer et trouver des relais auprès de professionnels, d'associations...
- accepter l'aide extérieure,
- établir un planning et le communiquer à ses proches,
- alerter en cas de dégradation de la situation pour mettre en place ou adapter les plans d'aide : contacter le Département ou votre caisse de retraite.

Prendre soin de sa propre santé



- trouver des moments pour soi,
- refaire le point sur sa santé : **contacter son médecin**,
- reprendre une activité physique,
- participer aux actions de prévention proposées par la MSA et les caisses de retraite,
- apprendre à exprimer ses besoins, ses difficultés...

Demander de l'aide



- auprès de l'entourage familial, des amis, du voisinage,
- pour les démarches administratives : faire appel aux services sociaux, aux associations d'aide à domicile...
- évoquer ses difficultés avec son médecin traitant,
- faire appel à des solutions de répit :
aide au répit MSA
Bulle d'air dans la Drôme
accueil temporaire en établissement...
- contacter le Département, votre caisse de retraite.



MSA service social 04 75 75 68 95
 N° Vert Ardèche 0 801 900 007
 Maison Autonomie Drôme 04 75 79 70 09
 Maison Loire Autonomie 04 77 49 91 91

RENDEZ-VOUS A NE PAS MANQUER ET TEMOIGNAGES

L'aide au répit de la MSA

Il est difficile de s'absenter momentanément de son domicile et de s'octroyer un temps de répit lorsque l'on prend soin d'une personne âgée fragilisée. L'aide au répit à domicile proposée par l'Action Sanitaire et Sociale MSA a pour but de soutenir les proches aidants (membres de la famille, amis, voisins...) qui souhaiteraient qu'un professionnel vienne à domicile, le temps par exemple de se rendre à un rendez-vous ou participer régulièrement à une activité.

L'aide peut être attribuée, sous certaines conditions, que vous soyez considéré comme proche aidant ou personne aidée :



- Si la demande émane de la personne aidante pour son propre répit : celle-ci doit être assurée ou retraitée agricole à titre principal.
- Si la demande émane de la personne aidée (pour le remplacement à domicile de son proche aidant) : celle-ci doit être retraitée du régime agricole à titre principal et résider en Ardèche, Drôme ou Loire.

La demande doit être effectuée avant toute intervention.



Informations :

Le travailleur social qui intervient à votre domicile

ou le service Action Sociale 04 75 75 68 95

Témoignage : Pierre, aidant de sa conjointe

Depuis 5 ans, la maladie de Janine a été diagnostiquée : Alzheimer. Même si Pierre avait quelques connaissances de cette pathologie, il ne s'était pas vraiment préparé aux impacts sur son quotidien. Sa conjointe est toujours la même physiquement mais elle perd peu à peu son autonomie. C'est à présent un accompagnement de tous les instants, une prise en charge toujours plus lourde qu'il faut assumer. Pierre a fait appel à une aide extérieure en déposant une demande d'APA. Les infirmières viennent tous les matins pour la toilette et une surveillance médicale. Il a aussi mobilisé son réseau amical et familial pour prendre un peu de temps pour lui en organisant un véritable «planning» avec ces derniers. «La charge est toujours moins lourde quand elle est partagée» dit-il.

Les actions à venir

Ateliers Vitalité

Saint Romain de Lerps (07)

Marsanne / Bourdeaux (26)

Saint Christo en Jarez (42)

Peps Eureka

Le Cheylard / Saint Pons / Aubenas (07)

Saint-Agrève (07)

Grane (26)

Prévention des chutes

Belmont de la Loire / Marcilly le Châtel (42)

Bourg Argental (42)

Pour d'autres informations :

www.atoutsprevention-ra.fr

ardechedromeloire.msa.fr

Pour ne plus recevoir ces informations, vous pouvez contacter le service d'action sanitaire et sociale

• au 04 75 75 68 95 (choix 2 puis 3)

• ou par mail à gordien.chantal@ardechedromeloire.msa.fr.



CONTACTS:

secrétariat ASS 04 75 75 68 95 (choix 2 puis 3)

ou directement :

Joëlle FIEF au 06 34 12 67 15

fief.joelle@ardechedromeloire.msa.fr

INFORMATIONS PRATIQUES

Coordonnées utiles

Au niveau national : www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr
www.francealzheimer.org
www.franceparkinson.fr
www.aidants.fr

Pour l'Ardèche	Pour la Drôme	Pour la Loire
www.ardeche.fr Rubrique 100 % pratique + de 60 ans	www.ladrome.fr	www.loire.fr Rubrique Autonomie&handicap Rubrique Seniors
Département d'Action Sociale - secteurs de proximité : Annonay 04 75 32 42 01 Aubenas 04 75 87 87 34 Le Teil 04 75 49 54 85 Guilhaud-Granges 04 75 44 91 73	Maison Départementale de l'Autonomie 04 75 79 70 09	Maison Loire Autonomie 04 77 49 91 91

Des cartes d'urgence à glisser dans votre porte-feuille

Ces cartes peuvent être découpées, pliées pour être conservées.
 Complétez les informations et gardez-les avec vous, que vous soyez aidé ou aidant.

Pour l'aidant

Personne de l'entourage (Famille, amis...) :

Nom : _____

Prénom : _____

Lien avec la personne aidée : _____

Tél. : _____

Professionnel (Infirmier, aide à domicile...) :

Nom : _____

Structure : _____

Tél. : _____

CARTE D'URGENCE DE L'AIDANT

Je suis l'aidant de (Nom & prénom) :

qui a besoin de soins et de mon aide.

Merci de prévenir immédiatement
 les personnes mentionnées
 au dos de cette carte.



Pour le proche aidé

Proche aidant (Famille, amis...) :

Nom : _____

Prénom : _____

Lien avec la personne aidée : _____

Tél. : _____

Professionnel (Infirmier, aide à domicile...) :

Nom : _____

Structure : _____

Tél. : _____

CARTE D'URGENCE DU PROCHE AIDÉ

Un proche aidant et/ou un professionnel prennent soin de
 moi au quotidien.

Mon nom & prénom sont :

Merci de prévenir immédiatement
 les personnes mentionnées
 au dos de cette carte.



Mots mêlés

Retrouvez les mots suivants dans la grille ci-contre :

- AIDANT
- ENTOURAGE
- PREVENTION
- SANTE
- AUTONOMIE
- ORGANISATION
- PROCHE
- SOUTIEN

G	P	R	S	N	U	V	L	Z	L	S	W	M	K
Y	C	V	Z	C	U	G	A	I	D	A	N	T	L
Y	W	P	R	O	C	H	E	T	J	N	Q	C	O
Z	R	F	A	U	T	O	N	O	M	I	E	J	F
X	J	O	R	G	A	N	I	S	A	T	I	O	N
P	O	H	B	Z	O	W	F	Y	B	R	S	M	O
D	Z	O	I	Q	Y	K	Y	Q	J	X	N	F	I
T	K	V	A	C	Y	H	G	V	V	C	S	W	O
K	M	E	L	E	N	T	O	U	R	A	G	E	L
C	X	P	U	A	N	H	H	U	W	G	G	T	G
N	O	Y	C	Y	F	X	S	A	N	T	E	I	F
N	J	Q	W	W	D	Q	W	M	J	N	S	F	H
O	K	Y	K	S	O	U	T	I	E	N	M	Y	B
P	N	K	P	R	E	V	E	N	T	I	O	N	R

Poème

Plénitude (de Stéphen Moysan)



Faire le vide en soi
 Puis laisser le bien-être
 Envahir notre esprit
 Plus envie d'ailleurs
 Plus de passé ou futur
 Ici et maintenant
 Profiter de l'instant
 Pendant des heures
 Le temps du bonheur