

Soutien

Accueil

Dialogue

Formation

Information

# La Maison des Aidants

Documentation

Accompagnement

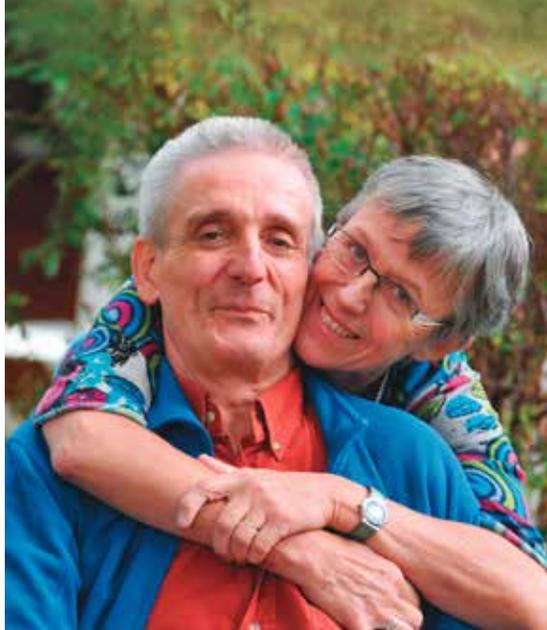
Répét

UN LIEU DE SOUTIEN  
POUR LES PROCHES AIDANTS

# QU'EST CE QU'UN AIDANT ?

**Être aidant, c'est d'abord apporter, à titre non professionnel, une aide régulière à un proche en situation de dépendance ou de perte d'autonomie.**

C'est aussi et surtout accompagner une personne aimée et faire face à tous les bouleversements que la maladie ou la dépendance entraînent : changements dans l'apparence ou le caractère de la personne, modifications des projets de vie et d'avenir, évolution de la relation entre l'aidant et l'aidé...



## Témoignages

**« Prendre soin de soi : c'est indispensable. »**

**« Être aidant, c'est tout le temps. »**

La santé de Michel se dégradant, Germaine a organisé sa vie différemment.

**« Pour se protéger, il faut continuer à avoir une vie sociale. »**

Brigitte, avec ses frères et ses sœurs, organise des week-ends pour seconder leur père de 87 ans, aidant de sa femme, malade d'Alzheimer.

**« Cela permet à mon père de souffler. Je me considère comme l'aidant en second, c'est mon père l'aidant principal. »**

## Quelques chiffres

- Les aidants sont environ 8 millions en France, dont 4 millions d'aidants de personnes âgées.
- Ce sont des femmes en majorité (60%) et leur moyenne d'âge est de 64 ans.
- Dans le cadre des maladies de la mémoire, 50% des aidants sont les conjoints des personnes malades et 45% sont leurs enfants (parmi eux, la moitié est en activité professionnelle).
- Dans la moitié des cas, l'aidant cohabite avec la personne aidée. L'aide apportée représente jusqu'à 6 heures par jour.
- Un tiers des familles n'a pas d'aide extérieure.

Sources : DREES et Etude PIXEL (2002-2005)



Virginie Portais, conseillère sociale, Solène Evrard, psychologue et Sylvie Abarnou, assistante de soins en gériatrie.

## UNE MAISON CRÉÉE POUR VOUS

Vous êtes engagé dans l'accompagnement d'une personne âgée malade ou dépendante. Votre rôle de tous les instants est précieux.

Il est tout naturel que vous ayez besoin d'être soutenu, accompagné et informé.

## UN SOUTIEN HUMAIN

Notre équipe vous accueille et vous propose des entretiens individuels (avec ou sans rendez-vous) ou des rencontres conviviales.

- Une psychologue : à votre écoute, pour mieux comprendre votre situation et celle de votre proche et pour trouver des ressources utiles.

- Une conseillère sociale : pour connaître les aides existantes, les structures de répit, savoir quelles démarches accomplir, vous guider dans vos démarches.
- Une assistante de soins en gériatrie : pendant vos échanges et activités à la Maison des aidants, elle accueille votre proche et propose des activités et discussions liées à ses centres d'intérêt et tenant compte de ses capacités.

## UN LIEU DE RESSOURCES CONVIVAL ET APAISANT

L'espace de documentation propose des informations sur les dispositifs de répit, les associations. Il regroupe des témoignages et des ouvrages sur les différentes pathologies.

**Bienvenue à la Maison des aidants !**

# DES RENDEZ-VOUS PARTAGÉS

Tout au long de l'année, un large panel de propositions collectives vous permet de vous informer, de vous détendre ou de conserver une vie sociale et de loisirs. Toutes les activités de la Maison des aidants (hors séjour de vacances) sont gratuites mais nécessitent une inscription préalable.

- Des groupes de formation et d'information qui concernent directement les aidants : améliorer la communication, organiser sa vie quotidienne, mieux connaître la maladie, etc.
- Des activités qui favorisent le bien-être corporel, les capacités d'expression, la détente, la relaxation.
- Des activités de loisirs, des sorties culturelles, des marches, possibles avec le proche aidé, qui permettent des échanges conviviaux. Les aidants y renoncent souvent, face aux difficultés d'organisation de la sortie, et à la confrontation au regard des autres.

## Bien dans son corps, mieux dans sa tête

Cet atelier est un moment convivial de détente, de plaisir, de bien-être physique et mental. Par la relaxation ou les soins esthétiques (soin des mains, du visage), le lâcher-prise se fait en douceur et dans la bonne humeur.



# SÉJOURS DE VACANCES

En partenariat avec l'Agence Nationale pour les Chèques Vacances (ANCV) et dans le cadre du programme « Seniors en vacances », la Maison des aidants propose des séjours pour le couple aidant-aidé. Ils représentent une occasion de partager des moments de détente et d'évasion avec son proche malade et de rompre avec le quotidien. Ces séjours peuvent également proposer des temps de formation.



## Témoignages

*« J'avais besoin d'informations, de parler, d'échanger. »*

À 76 ans, Daniel souffre de la maladie d'Alzheimer depuis trois ans. Sylvette, sa femme, a dû faire face. Sylvette et Daniel ont participé ensemble à un séjour. *« Cela nous a permis de changer d'air, de nous reposer, mais aussi de connaître d'autres familles. »*

## Prendre du temps pour mieux aider

Si vous aidez un proche habitant Nantes, des professionnels du maintien à domicile peuvent venir au domicile de la personne aidée pendant quelques heures. Cette pause vous permet d'être ailleurs, de prendre du temps pour vous.

Le tarif est identique quel que soit l'intervenant choisi, et accessible grâce à une aide de la Ville de Nantes attribuée selon les revenus de la personne aidée.

**Renseignez-vous à la Maison des aidants.**

# LES PARTENAIRES DE LA MAISON DES AIDANTS

Différents services spécialisés sont à la disposition des aidants pour un appui régulier ou temporaire. À la Maison des aidants, vous pourrez vous renseigner sur les aides et structures existantes.

## LES ACCUEILS DE JOUR

Ces accueils, autonomes ou rattachés à des établissements d'hébergement (EHPAD), reçoivent des personnes âgées présentant des troubles de la mémoire ou des difficultés à effectuer certains gestes du quotidien. Les équipes pluridisciplinaires proposent un accueil sur une ou plusieurs journées par semaine, de 10h à 17h environ. Le transport peut être organisé par la structure. Des aides financières existent.

*Une liste est disponible à la Maison des aidants.*

### Témoignages

*« Germaine fréquente l'accueil de jour une fois par semaine. »*

Henri aide Germaine, 82 ans, atteinte de la maladie d'Alzheimer.

*« Accompagner un malade, c'est 24h sur 24 et c'est parfois difficile à vivre. »*

Henri peut ainsi avoir une respiration nécessaire pour mieux soutenir son aidée.



## ASSOCIATIONS DE FAMILLES

Les associations de familles regroupent les parents et les proches de patients atteints d'une même maladie. Elles ont un rôle d'information, d'aide et d'accompagnement, organisent parfois des formations et animations pour leurs membres.

Une liste, avec leurs coordonnées et une présentation, est disponible à la Maison des aidants.

## L'HÉBERGEMENT TEMPORAIRE

De trois jours à trois mois, cet accueil peut se faire au sein de structures spécialisées ou dans des établissements pour personnes âgées (EHPAD). La personne accueillie est hébergée en chambre individuelle et bénéficie des repas, soins et des activités proposées durant son séjour. Des aides financières sont possibles.

*Une liste est disponible à la Maison des aidants.*

## ÉQUIPES SPÉCIALISÉES ALZHEIMER (ÉQUIPES MÉMOIRE)

Habituellement composées d'un infirmier coordinateur, d'un ergothérapeute ou d'un psychomotricien et d'assistants de soin en gérontologie, les équipes spécialisées Alzheimer proposent un accompagnement particulier à domicile. Le projet de soin est établi en partenariat avec la famille. La prise en charge se fait sur prescription médicale.

*Une liste est disponible à la Maison des aidants.*



S'inscrire pour recevoir le programme trimestriel de la Maison des aidants :  
***maisondesaidants@mairie-nantes.fr***

Il est également disponible sur  
***www.nantes.fr/maisondesaidants***

### **Maison des aidants**

2 rue de Courson - 44000 Nantes

Tél. : 02 51 89 17 60

Accès : ligne C1, arrêt Chanzy

**Accueil du lundi au vendredi de 14h à 18h ;  
le premier samedi du mois de 8h30 à 12h30.**

Pour un meilleur accueil, il est conseillé  
d'appeler avant sa visite.

