

Vous accompagnez une personne atteinte de maladie d'Alzheimer ou de maladie apparentée

FAITES LE POINT AVEC VOTRE MÉDECIN TRAITANT AU COURS D'UNE CONSULTATION DES AIDANTS

Accompagner un proche peut retentir sur votre santé, votre vie familiale, sociale ou professionnelle

Vous êtes surmenée ?

- vous mangez moins ou vous grignotez sans cesse ?
- vous dormez mal : vous n'arrivez plus à vous lever, vous craignez de vous coucher ?
- vous devenez irritable ?
- vous n'arrivez plus à prendre des décisions ?
- vous vous repliez sur vous même, vous ne voyez plus vos amis ?
- vous n'avez plus de temps pour vos activités habituelles ?
- vous vous sentez tendu(e), stressé(e) ?
- vous êtes fatigué(e), vous vous sentez épuisé(e) ?
- votre santé se dégrade ?



Une consultation médicale annuelle de l'aidant chez votre médecin traitant

- Pour faire le point sur votre état de santé actuel en particulier cardio-vasculaire, nerveux, articulaire.
- C'est aussi l'occasion d'échanger sur :
 - votre santé physique ;
 - vos habitudes de vie : sorties, activités de détente, sport, etc. ;
 - vos consommations de tabac, de café, de thé, de boissons alcoolisées, etc. ;
 - vos médicaments : excitants, calmants, somnifères, fortifiants, etc. ;
 - vos émotions concernant l'état de votre proche.
- C'est le moment de prendre le temps de planifier vos vaccinations et examens de dépistage (mammographie, frottis, recherche de sang dans les selles etc.) et d'effectuer un bilan sanguin si nécessaire.



FAITES LE POINT AVEC VOTRE MÉDECIN TRAITANT AU COURS D'UNE CONSULTATION DES AIDANTS

Pour vous soutenir

- Vous faciliter la vie quotidienne en suivant une formation gratuite sur deux journées :
 1. connaître la maladie d'Alzheimer ;
 2. connaître les aides ;
 3. accompagner au quotidien ;
 4. communiquer et rester en relation ;
 5. savoir prendre du répit.
- Rejoindre un groupe de soutien local avec d'autres aidants pour échanger, parler de vos problèmes et partager les solutions :
 - groupe de parole ;
 - bistrot ou café mémoire ;
 - cycle de soutien ;
 - halte répit ;
 - séjours vacances ;
 - etc.



- Bénéficier d'un soutien individuel téléphonique ou par internet.
- Bénéficier d'un soutien psychologique individuel ou en groupe.

Pour mettre en place des aides pour votre proche

- Soins infirmiers.
- Kinésithérapie, orthophonie.
- Ergothérapie, psychomotricité.
- Hébergement temporaire.
- Accueil de jour.
- Portage de repas.
- Garde de nuit.
- Relai de jour.

Pour vous assister et vous soulager

Il vous conseillera de prendre contact avec les structures de proximité

- Service de soins infirmiers à domicile (SSIAD).
- Centre communal d'aide sociale (CCAS).



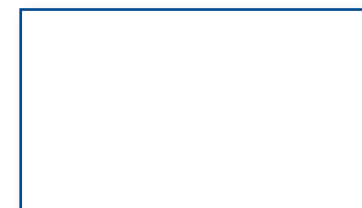
- Centre local d'information et de coordination pour les personnes âgées (CLIC).
- Maison pour l'autonomie et l'intégration des malades Alzheimer (MAIA).
- Association départementale France Alzheimer.

Pour vous informer sur les aides financières

Il vous orientera vers le conseil général

- Allocations personnalisée pour l'autonomie (APA).
- Aide sociale départementale.
- Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH).

Contacts utiles



France Alzheimer
www.francealzheimer.org

Plan Alzheimer
www.plan-alzheimer.gouv.fr

Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie
www.cnsa.fr

Centre Local d'Information et de Coordination
clic-info.personnes-agees.gouv.fr

Allo France Alzheimer
INFOS - SOUTIEN - CONSEILS - ÉCOUTE
 **0 811 112 112**
(Coût d'un appel local)
& Allo Alzheimer

HAS
HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ

www.has-sante.fr