



# Guide des aidants familiaux de la Haute Gironde



# Avant-Propos

**A**ider une personne malade, âgée ou en situation de handicap n'est pas toujours aisé. Cet engagement demande beaucoup de temps et d'énergie.

Parfois, l'accompagnement peut devenir éprouvant, avec une solitude et une fatigue qui s'installent.

En élaborant ce guide, la MSA Gironde et ses partenaires souhaitent soutenir les aidants familiaux de la Haute Gironde dans leur quotidien, tout en préservant leur qualité de vie.

## *Qu'est-ce qu'un aidant familial ?*

*« L'aidant familial est une personne qui vient en aide à titre non professionnel, en partie ou totalement, à une personne de son entourage, dépendante ou en situation de handicap, pour les besoins et les activités de la vie quotidienne. »*

Vous avez des questions auxquelles vous ne savez pas répondre, ou vous êtes confrontés à des situations qui vous posent problème ?

Ce document, simple et concret, apporte des informations pratiques et des conseils utiles pour l'organisation du soutien à domicile. Tout en se souciant de votre proche, il vous invite à prendre soin de vous-même.

## *À qui s'adresse ce guide ?*

*Aux aidants familiaux du territoire de la Haute Gironde :*

- *Blaye*
- *Bourg*
- *Saint-André-de-Cubzac*
- *Saint-Ciers-sur-Gironde*
- *Saint-Savin*

|          |   |             |
|----------|---|-------------|
| <b>1</b> | <b>Organiser le maintien à domicile : à qui vous adresser ?</b> | <b>p.4</b>  |
|          | Par où commencer ?  | p.4         |
|          | Vous recherchez un service d'aide à domicile                    | p.5         |
|          | La personne aidée a besoin de soins                             | p.5         |
|          | Un aménagement du logement est nécessaire                       | p.6         |
|          | Vous aidez une personne en situation de handicap                | p.6         |
| <b>2</b> | <b>Quels sont les droits de votre proche ?</b>                  | <b>p.7</b>  |
|          | Les aides financières et matérielles                            | p.7         |
|          | Les mesures de protection                                       | p.9         |
|          | Organiser sa protection à l'avance                              | p.10        |
|          | La prévention de la maltraitance                                | p.10        |
| <b>3</b> | <b>Quels sont vos droits ?</b>                                  | <b>p.11</b> |
|          | La reconnaissance financière                                    | p.11        |
|          | Les congés familiaux  | p.11        |
|          | L'assurance vieillesse des parents au foyer                     | p.12        |
| <b>4</b> | <b>Les alternatives au maintien à domicile</b>                  | <b>p.13</b> |
|          | L'hébergement permanent   | p.13        |
| <b>5</b> | <b>Comment prendre du temps pour soi ?</b>                      | <b>p.15</b> |
|          | Le séjour «Bien-être» pour les aidants                          | p.15        |
|          | Les loisirs   | p.15        |
|          | L'accueil de jour   | p.16        |
|          | L'hébergement temporaire  | p.16        |
|          | L'accueil de jour et l'hébergement temporaire en Haute Gironde  | p.17        |
| <b>6</b> | <b>Prendre soin de sa santé</b>                                 | <b>p.18</b> |
|          | La prévention santé   | p.18        |
| <b>7</b> | <b>Où trouver du soutien ?</b>                                  | <b>p.19</b> |
|          | Se former   | p.19        |
|          | Parler et s'informer  | p.21        |
|          | Créer du lien et partager                                       | p.21        |
| <b>8</b> | <b>Accompagner la fin de vie</b>                                | <b>p.22</b> |
|          | Votre proche peut bénéficier d'un accompagnement                | p.22        |
|          | Être soutenu en tant qu'aidant                                  | p.22        |



## Par où commencer ?

Vous vous posez de nombreuses questions sur l'**aide au retour à domicile**, le **transport**, le **portage des repas**, la **télé-assistance**, l'**aide à domicile**...

Des services peuvent vous renseigner ou vous accueillir.

### *Quelques contacts utiles...*

**Le numéro vert du Département de Gironde** : 0800 00 33 33

**Le CIAS de Blaye** : 05 57 42 75 20

**Le CIAS de Bourg** : 05 57 94 06 80

**Le CIAS de l'Estuaire** : 05 57 32 66 99

**Le CIAS Latitude Nord Gironde** : 05 57 58 98 87

**Le CCAS de St André de Cubzac** : 05 57 45 10 10

**Vos caisses de retraite :**

**Accueil social de la Mutualité Sociale Agricole (MSA 33) :**

05 56 01 83 30 / 05 56 01 48 28

**Service social de la CARSAT** : 05 57 58 67 16

### *Sites Internet utiles...*

**[www.maia-hautegironde.fr](http://www.maia-hautegironde.fr)** : un site Internet local où trouver des informations sur les services et établissements de Haute Gironde, sur les actions et événements à venir,...

**[www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr)** : portail national d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches.

## **Vous recherchez un service d'aide à domicile**

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) ou la mairie de votre commune peuvent vous fournir les coordonnées d'un organisme ou d'une association proche de chez vous.

Plusieurs services d'aide à domicile existent sur votre territoire dont :

**Association de Maintien et de Soins à Domicile de la Haute Gironde (AMSADHG) : 05 57 58 97 33**

**Centre Intercommunal d'Action Sociale Blaye : 05 57 42 75 20**

**Centre Intercommunal d'Action Sociale Bourg : 05 57 94 06 80**

**Estuaire Services à Domicile (ESAD) : 05 57 32 66 99**

Pour avoir la liste complète des services, contacter le Département au 0800 00 33 33.

## **La personne aidée a besoin de soins**

N'hésitez pas à vous adresser aux professionnels de santé du territoire (votre médecin traitant, infirmier, kinésithérapeute).

**Pour trouver un professionnel de santé,  
consulter le site de l'Assurance Maladie : [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)**

Le Service de Soins Infirmiers À Domicile (SSIAD) peut vous accompagner.

**Association de Maintien et de Soins à Domicile  
de la Haute Gironde (AMSADHG) : 05 57 58 97 33**

Des établissements de santé sont également présents sur le territoire :

**Le Centre Hospitalier de la Haute Gironde : 05 57 33 40 00**  
**L'Hospitalisation À Domicile des Vignes et des Rivières (HADVR) :**  
05 57 50 20 20

## Un aménagement du logement est nécessaire

Vous êtes propriétaire occupant de votre logement ou bailleur, et souhaitez réaliser des travaux d'amélioration (isolation, remise aux normes...) ou d'adaptation (handicap, vieillissement) :

**SOLIHA 33 (Solidarité pour l'habitat) : 05 56 33 88 88**

SOLIHA vous accompagne et vous apporte des conseils neutres et avisés pour bénéficier de la meilleure solution technique et pour mobiliser les subventions et moyens de financements adéquats.

**Opération Programmée d'Amélioration de l'Habitat (OPAH) :**  
06 75 24 09 29

Le Pays de la Haute Gironde vous informe sur les aides existantes et organise des permanences dans chaque communautés de communes.

## Vous aidez une personne en situation de handicap

Votre interlocuteur privilégié est la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH 33).

**MDPH 33 : 05 56 99 69 00**

### Les aides financières et matérielles

Qu'elle soit âgée ou handicapée, la personne aidée peut bénéficier d'un certain nombre d'aides et d'allocations.

#### Votre proche est âgé dépendant

- **L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)**

Il s'agit d'une allocation versée aux personnes dépendantes âgées de plus de 60 ans. Elle couvre la totalité ou une partie des dépenses nécessaires à l'accomplissement des gestes essentiels de la vie quotidienne de la personne aidée (repas, courses, ménage...).

*Que la personne âgée dépendante vive seule, en établissement spécialisé ou à votre domicile, elle pourra percevoir l'APA.*

Le dossier de demande est à retirer auprès du Département (N° Vert : 0 800 00 33 33) ou auprès de la commune (Centre Communal d'Action Sociale ou mairie) du lieu de résidence de votre proche. Le dossier APA peut également être complété et suivi en ligne sur le site [www.gironde.fr](http://www.gironde.fr), dans la rubrique « Solidarité/Santé » puis « demande d'APA et suivi en ligne ». L'allocation est versée par le Département et son montant est calculé selon les ressources, le degré de dépendance de la personne ou de la structure d'accueil dans laquelle elle vit.

- **La prestation de maintien à domicile pour les personnes âgées**

Des plans d'aide ou des prestations pour le maintien à domicile peuvent être attribués, sous conditions, aux usagers qui ne bénéficient pas de l'APA. Adressez-vous à votre organisme de retraite. Les mutuelles, assurances, caisses de retraite complémentaire peuvent également être sollicitées dans le cadre de leur action sociale.

#### Votre proche est en situation de handicap

Adressez-vous à la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH 33), au 05 56 99 69 00, pour demander les aides présentées ci-dessous.

- **La prestation de compensation du handicap (PCH)**

Elle s'adresse aux adultes en situation de handicap, âgés de 20 à 60 ans, voire 75 ans sous certains critères. Votre proche peut utiliser cette prestation pour faire face à un certain nombre de dépenses liées à son handicap. Par exemple, elle permet la prise en charge d'une aide humaine (pour la toilette, etc.), d'acquérir du matériel adapté, d'aider à l'aménagement du domicile,...

- **L'Allocation Adulte Handicapé (AAH)**

Cette allocation est attribuée (selon un plafond de ressources) aux personnes en situation de handicap âgées de plus de 20 ans avec un taux d'incapacité de plus de 80% et ce, jusqu'à la retraite. Elle permet de subvenir aux besoins de la vie quotidienne.

- **L'Allocation d'Éducation de l'Enfant Handicapé (AEEH)**

Cette prestation familiale vise à soutenir les personnes assurant la prise en charge d'un enfant en situation d'handicap. Elle est attribuée pour l'enfant jusqu'à l'âge de 20 ans.

*Si vous avez un enfant qui bénéficie de l'Allocation d'Éducation de l'Enfant Handicapé (AEEH), vous pouvez bénéficier de la prestation de compensation pour couvrir les frais d'aménagement de votre logement et/ou de votre véhicule.*

- **La Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé (RQTH)**

La qualité de travailleur handicapé peut être reconnue aux personnes âgées de 16 ans ou plus, exerçant ou souhaitant exercer une activité professionnelle. La RQTH offre certaines aides pour faciliter l'insertion professionnelle (aide à la recherche d'emploi et à la formation).

- **La carte d'invalidité**

Une personne avec un taux d'incapacité de plus de 80%, quelque soit son âge, peut être titulaire de la carte d'invalidité. Elle apporte certains avantages tels que des exonérations fiscales ou des réductions de tarifs dans les transports en commun...

**Il existe également la carte de stationnement et la carte de priorité pour personne handicapée.**

## Les mesures de protection

Un accident, une maladie, ou tout simplement le vieillissement de la personne, amène souvent la famille et les proches à s'interroger sur la façon de protéger la personne et ses biens.

- **La mesure de sauvegarde de justice**

La sauvegarde de justice est une mesure de protection temporaire.

Elle vise à protéger le majeur des actes qu'il aurait inconsidérément réalisés ou de ceux qu'il aurait négligés d'effectuer.

Durant cette période, la personne conserve le droit d'accomplir tous les actes de la vie civile, même de vendre ou de donner ses biens.

- **La curatelle**

Il s'agit d'un régime d'assistance et de conseil. Le majeur protégé conserve l'exercice de ses droits civiques, et peut faire seul les actes de la vie courante. Pour certains actes personnels (mariage, donation, action en justice...), il ne peut agir qu'avec l'assistance de son curateur.

- **La tutelle**

Il s'agit d'un régime de représentation continue dans tous les actes de la vie civile. Selon la nature de l'acte, le tuteur pourra agir seul, ou avec l'accord du Juge des Tutelles. Ce régime de protection est le plus « fermé ». La personne qui exerce la mesure, le « tuteur » ou le « curateur », peut être un membre de la famille ou un mandataire judiciaire professionnel.

### **Procédure**

*Les dossiers de demande de protection sont à retirer au Tribunal de Grande Instance (TGI) du domicile de la personne. Ils doivent être accompagnés d'une expertise médicale, réalisée par un médecin expert agréé auprès du TGI. Il arrive que ces demandes soient faites par un professionnel de santé ou par un service social.*

**TGI Libourne : 05 57 55 36 80 / TGI Bordeaux : 05 47 33 90 00**

## Organiser sa protection à l'avance

- **Le mandat de protection future** permet de désigner à l'avance la ou les personnes qui seront chargées de veiller sur sa personne et/ou son patrimoine, le jour où elle ne serait plus en état, physique ou mental, de la faire seule. Démarche à réaliser auprès d'un avocat ou d'un notaire.
- **La personne de confiance** : chacun peut désigner un proche en qui il a confiance et qui accepte de jouer ce rôle. La personne de confiance peut accompagner son proche dans ses démarches et assister aux rendez-vous médicaux. Elle sera consultée en priorité par l'équipe médicale au cas où son proche n'est plus en état de faire part de ses décisions. Elle a un rôle consultatif. La désignation de la personne se fait par écrit.

## La prévention de la maltraitance

Parfois, et malgré soi-même, la violence peut émerger... Par épuisement, découragement, indifférence ou seulement par ignorance, chacun est susceptible de devenir un jour maltraitant. Selon le Conseil de l'Europe, la maltraitance serait : « Tout acte commis ou omis par une personne s'il porte atteinte à la vie, à l'intégrité corporelle ou psychique, ou à la liberté d'une autre personne, ou compromet gravement le développement de sa personnalité et/ou nuit à sa sécurité financière. »

### *Quelques numéros utiles...*

**N° HABEO** : 39 77 (du lundi au vendredi de 9h à 19h)

Numéro national de lutte contre la maltraitance des personnes âgées et des personnes en situation de handicap.

**N° Vert du Département de la Gironde** : 0 800 00 33 33

Pour les victimes et les témoins de maltraitance, ainsi que pour toute personne ayant besoin d'aide.

**N° APAFED** (Association pour l'accueil des femmes en difficultés) :

05 56 40 93 66. Écoute anonyme 24h/24h et 7j/7, accueil et hébergement d'urgence à destination des personnes victimes de violences conjugales.

## La reconnaissance financière

### Vous êtes l'aidant d'une personne âgée dépendante

Si votre proche bénéficie de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA), vous pouvez être salarié (sauf pour les conjoints) après accord du département.

La personne aidée doit alors vous déclarer auprès de l'URSSAF de la Gironde. Elle peut aussi vous payer au moyen des Chèques Emploi Service Universel (CESU).

### Vous êtes l'aidant d'une personne en situation de handicap

Si votre proche perçoit la Prestation de Compensation du Handicap (PCH), vous pouvez être dédommagé. La Maison Départementale des Personnes Handicapées de la Gironde (MDPH 33) est à même de vous renseigner.

Si vous avez à votre charge une personne titulaire de la carte d'invalidité, vous bénéficiez, sur le plan fiscal, d'une demi-part supplémentaire de quotient familial.

### Vous êtes le parent d'un enfant handicapé

Vous pouvez être dédommagé si avez dû réduire ou arrêter votre activité professionnelle pour vous occuper de votre enfant. Un complément à l'Allocation d'Education de l'Enfant Handicapé (AEEH) pourra vous être attribué. N'hésitez pas à contacter la MDPH 33 pour toute information.

Si votre enfant est titulaire de la carte d'invalidité, vous bénéficiez également, sur le plan fiscal, d'une demi-part supplémentaire de quotient familial.

## Les congés familiaux

### Le congé de solidarité familiale

Ce dispositif permet de s'absenter pour assister un proche **en raison de la gravité de son état de santé**.

Le congé (d'une durée maximale de 3 mois) n'est pas rémunéré par l'employeur pendant la suspension du contrat de travail. Néanmoins, vous pouvez percevoir **une allocation journalière d'accompagnement**, versée par la CPAM ou la MSA.

Pour un congé de solidarité familiale, la démarche est à effectuer auprès de l'employeur. Vous aurez plus d'informations en consultant les sites internet de :

- *la Caisse Primaire d'Assurance Maladie : [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)*
- *la Mutualité Sociale Agricole Gironde : [www.msa33.fr](http://www.msa33.fr)*

### Le congé de proche aidant

Cette mesure permet de suspendre son activité pour s'occuper d'**un proche dépendant**. La démarche est à effectuer auprès de l'employeur. Le congé est ouvert au salarié justifiant d'une ancienneté minimale de 2 ans dans l'entreprise.

Sa durée est de 3 mois, **renouvelable** dans la limite d'un an sur l'ensemble de la carrière professionnelle. Pendant le congé de soutien familial, le contrat de travail est suspendu et le salarié n'est pas rémunéré.

### Le congé de présence familiale

Ce congé permet de s'absenter pour s'occuper d'**un enfant** à charge de moins de 20 ans, **gravement malade, handicapé ou accidenté**. La démarche est à effectuer auprès de l'employeur.

Le dispositif accorde un « capital » de 310 jours dans la limite de 3 ans, **renouvelable** en cas de rechute de l'enfant. Il est non rémunéré, mais en tant que salarié vous pouvez percevoir **une Allocation Journalière de Présence Parentale** (AJPP).

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter les sites internet de :

- *la Caisse d'Allocations Familiales : [www.caf.fr](http://www.caf.fr)*
- *la Mutualité Sociale Agricole Gironde : [www.msa33.fr](http://www.msa33.fr)*

### L'assurance vieillesse des parents au foyer

Vous pouvez bénéficier (selon certaines conditions) d'une affiliation à titre gratuit à l'assurance vieillesse des parents au foyer, dans les cas suivants :

- vous percevez l'Allocation Journalière de Présence Familiale (AJPP),
- vous êtes en congé de proche aidant,
- vous avez la charge d'un enfant ou adulte en situation de handicap.

Pour plus d'informations, vous pouvez vous adresser à la MDPH 33.

**MDPH 33 : 05 56 99 69 00**

## L'hébergement permanent

### Les Accueillants Familiaux agréés

Ce dispositif permet à des personnes âgées ou en situation de handicap d'être accueillies et hébergées en milieu familial. L'accueillant familial est un particulier ou un couple, qui sous réserve d'agrément délivré par le président du Département, offre à titre onéreux un lieu de vie.

### Les Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées (EHPA)

L'EHPA (aussi appelé Logement Foyer ou Résidence pour Personnes Âgées (RPA) ou Maison d'Accueil et de Résidence Pour l'Autonomie (MARPA)) est un établissement médico-social, accueillant à partir de 60 ans des personnes âgées, seules ou en couple, valides ou autonomes, dans des logements indépendants aménagés. Il propose des services collectifs (restauration, animation, surveillance, infirmerie...) dont l'usage est facultatif.

### Les Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD)

L'EHPAD, établissement médicalisé, accueille à partir de 60 ans des personnes présentant une perte d'autonomie. Il offre un accompagnement adapté et individualisé au plus près des besoins, des goûts et des habitudes de vie, assurant l'hébergement et les soins nécessaires.

### Les établissements d'hébergement pour personnes en situation de handicap

Il existe différents types d'établissements qui accueillent les adultes en situation de handicap, selon leur capacité à exercer une activité professionnelle et leur niveau d'autonomie (orientation définie par la MDPH) : il s'agit des foyers d'hébergement pour travailleurs handicapés, foyers occupationnels ou foyers de vie, foyers d'accueil médicalisés, maisons d'accueil spécialisées. Dans ces établissements, la personne y réside à temps plein et dispose d'une chambre qui lui est propre.

## Où se renseigner ?

**N° Vert du Département de la Gironde : 0 800 00 33 33**

**L'association EVA basée à Braud et St louis** : accueil de personnes en situation de handicap - 05 57 94 80 60 (taper 6)

**[www.maia-hautegironde.fr](http://www.maia-hautegironde.fr)**

La MAIA Haute Gironde propose un annuaire des établissements situés en Haute Gironde.

**[www.viatrajectoire.fr](http://www.viatrajectoire.fr)**

Ce site référence l'ensemble des établissements au niveau national et vous offre la possibilité d'effectuer une demande en ligne.

## Les possibilités de financements de l'hébergement permanent

### Les Allocations logement

Des aides financières peuvent être attribuées aux résidents en EHPA ou EHPAD. Adressez-vous à la CAF ou à la MSA Gironde.

### L'Allocation Personnalisée à l'Autonomie (APA)

L'APA est accordée aux personnes dépendantes âgées de plus de 60 ans. L'établissement d'accueil se charge de la démarche.

### L'Aide Sociale Départementale

Elle est accordée lorsque les ressources de la personne ne permettent pas de payer les frais de séjour en établissement d'hébergement permanent, et lorsque les obligations alimentaires ne peuvent pas intervenir (ou en complément de celles-ci). Cette prestation est récupérable sur succession (s'il y a) après le décès de la personne. Le dossier est à retirer et à déposer pour instruction auprès de la commune de résidence de la personne (avant que celle-ci entre en établissement).

Vous avez besoin de temps pour vous, de repos, de vous absenter ou vous ne pouvez pas assurer temporairement l'accompagnement de votre proche : des solutions existent.

## Le séjour « Bien-être » pour les aidants

Le séjour de répit s'adresse aux aidants qui souhaitent se détendre et prendre du temps pour eux. Chaque année, début octobre, ce sont une vingtaine de personnes de Haute Gironde qui se retrouvent pendant 3 jours au Vitalparc de Lacanau-Océan. Un fil conducteur à ces 3 jours : le bien-être et la bonne humeur (relaxation, soins corporels, balades, vélo, soirées à thème, piscine). Un encadrement médico-social, jour et nuit, permet aux participants qui le souhaitent d'être accompagnés de leur proche en toute sécurité. Les organisateurs vous accompagnent pour rendre possible ce séjour (prise en charge de votre proche, coût financier...).

Pour toute information : prendre contact avec les services mentionnés à la page 4 « Quelques contacts utiles ».

## Les loisirs

Se réserver des moments de pause quand on est aidant est essentiel. Cela peut commencer par prendre quelques minutes par jour : jardiner, bouquiner, s'allonger,...

Ces quelques pistes peuvent aussi vous aider à décompresser :

- les clubs de loisirs, les clubs des aînés,
- le cinéma, le théâtre, la médiathèque, les expositions,
- les marchés,
- les activités sportives, la vie associative,...

Elles sont l'occasion de se changer les idées et de rompre la solitude.

Pour connaître les activités et les manifestations culturelles locales, vous pouvez vous adresser à la mairie de votre commune, ainsi qu'à l'office de tourisme.

### *Pour des idées de sorties...*

**Blaye** : [www.ccb-blaye.com](http://www.ccb-blaye.com)

**Bourg** : [www.bourg-en-gironde.fr](http://www.bourg-en-gironde.fr)

**Saint-André-de-Cubzac** : [www.cdc-cubzaguais.fr](http://www.cdc-cubzaguais.fr)

**Saint-Ciers-sur-Gironde** : [www.cc-estuaire.fr](http://www.cc-estuaire.fr)

**Saint-Savin** : [www.latITUDE-nord-gironde.fr](http://www.latITUDE-nord-gironde.fr)

## L'accueil de jour

Il offre une prise en charge de la personne à la journée. Des activités sont proposées pour maintenir ou restaurer une vie sociale. Les objectifs de l'accueil de jour sont :

### **Pour les bénéficiaires**

- Préserver l'autonomie afin de permettre la poursuite de la vie à domicile, dans les meilleures conditions possibles,
- Favoriser la stimulation des capacités cognitives pour préserver une certaine autonomie dans les gestes de la vie quotidienne,
- Permettre de rompre l'isolement, de conserver ou recréer du lien social,

### **Pour les familles**

- Donner aux aidants la possibilité de bénéficier d'un répit dans l'aide qu'ils apportent et prolonger ainsi le maintien à domicile,
- Proposer un espace de soutien par des échanges réguliers avec l'équipe,
- Constituer un premier contact avec une institution et permettre de préparer la personne, mais également l'entourage, à une éventuelle intégration progressive.

## L'hébergement temporaire

Il s'agit d'une formule permettant l'accueil de votre proche de quelques jours à plusieurs semaines. Cette option s'adresse aux personnes âgées ou aux personnes en situation de handicap dont le maintien à domicile est momentanément compromis (travaux dans le logement, absence de l'aidant...). Il permet aussi aux aidants familiaux d'avoir un relais pour s'accorder quelques jours de repos consécutifs.

## L'accueil de jour et l'hébergement temporaire en Haute Gironde

### • Pour les personnes âgées

Vous pouvez bénéficier d'une aide financière dans le cadre de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) ou auprès de certaines caisses de retraite complémentaire (service action sociale).

#### **Accueil de jour :**

- L'EHPAD Le Mont des Landes à Saint Savin : 05 57 94 05 05
- L'EHPAD La Tour du Pin à Saint André de Cubzac : 05 57 94 02 50

**Hébergement temporaire :** plusieurs EHPAD de Haute Gironde ainsi que des familles d'accueil agréées proposent de l'hébergement temporaire.

#### **Où se renseigner ?**

- **N° vert du Département :** 0800 00 33 33
- **[www.maia-hautegironde.fr](http://www.maia-hautegironde.fr)**

La MAIA Haute Gironde propose un annuaire des établissements situés en Haute Gironde.

- **[www.viatrajectoire.fr](http://www.viatrajectoire.fr)**

Ce site référence l'ensemble des établissements au niveau national et vous offre la possibilité d'effectuer une demande en ligne.

### • Pour les personnes en situation de handicap

Le foyer occupationnel EVA propose des places d'accueil de jour et d'hébergement temporaire pour les personnes en situation de handicap disposant d'une orientation « foyer occupationnel » ou « foyer d'hébergement » par la MDPH. Les personnes peuvent bénéficier d'une aide financière du Conseil Départemental de la Gironde.

#### **Où se renseigner ?**

**La MDPH 33 :** 05 56 99 69 00

**L'association EVA Braud et St Louis :** 05 57 94 80 60 (taper 6)

## La prévention santé

Pour préserver votre capital santé, l'ASEPT Gironde propose aux personnes de 55 ans et plus, des ateliers de prévention santé sur diverses thématiques : le bien vieillir, la mémoire, la nutrition, l'équilibre ou encore le bien-être.

Vous y trouverez de l'information, des conseils mais aussi de la convivialité et une occasion de faire de nouvelles rencontres. Ces ateliers se composent de plusieurs séances (7 à 12 séances selon les ateliers) et sont réalisés auprès de petits groupes (10 à 12 personnes).

Plusieurs d'entre eux sont organisés à proximité de chez vous, en Haute Gironde.

**Retrouvez le programme** sur le site internet [www.asept-gironde.fr](http://www.asept-gironde.fr) rubrique « agenda » ou contactez les au 05 57 99 79 39.

**Pour en savoir plus**, vous pouvez contacter l'AMSADHG, pôle prévention au 05 57 58 97 33

Accompagner un proche en perte d'autonomie bouleverse le quotidien et vient perturber la relation que l'on avait avec son proche. Il faut trouver une nouvelle organisation, de nouvelles ressources et accepter ces changements. Cela n'est pas toujours évident. Des soutiens existent près de chez vous.

## Se former

En Haute Gironde, il existe plusieurs types de formation pour les aidants familiaux.

### Les formations France Alzheimer Gironde

Votre proche est atteint d'une maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée, vous pouvez bénéficier gratuitement d'une formation pour mieux connaître la maladie, comprendre et aider votre proche, rencontrer d'autres familles et trouver des relais de proximité qui continueront à vous soutenir. Elle est d'une durée de 14h, souvent répartie entre 5 et 7 après-midi à raison d'une rencontre par semaine. L'animation est assurée par un psychologue de l'AMSADHG et d'un bénévole de l'Association France Alzheimer, formés ensemble pour cette formation. Chaque année, deux formations sont organisées sur le territoire de la Haute Gironde, au printemps et en automne, dans différents lieux du territoire pour être au plus près des participants.

#### *Inscriptions et renseignements :*

**France Alzheimer Gironde** : 05 56 40 13 13

ou [alzheimer.gironde@wanadoo.fr](mailto:alzheimer.gironde@wanadoo.fr)

**AMSADHG** : 05 57 58 97 33 ou [m.bombal@amsad33.fr](mailto:m.bombal@amsad33.fr)

### Le programme A2PA : « Apprendre à mieux aider » par France Parkinson Gironde

Votre proche est atteint d'une maladie de Parkinson, vous pouvez bénéficier d'un dispositif d'accompagnement gratuit pour répondre à vos questions et vous soutenir dans votre rôle d'aidant.

Un accompagnement en deux temps vous est proposé :

**Temps 1** : participez à une demi-journée (3h) d'information générale et d'échange sur la maladie, ses caractéristiques, ses traitements, les aides auxquelles vous pouvez prétendre...

**Temps 2** : participez à un cycle de réunions en petit groupe (10 personnes) pour approfondir les thèmes suivants : la maladie de Parkinson et les traitements, l'aide auprès de votre proche, l'impact sur les relations, les aides et ressources. Ces sessions sont co-animées par des aidants bénévoles et un psychologue formés ensemble pour cette action.

*Inscriptions et renseignements :*

**France Parkinson Gironde** : 06 75 79 75 09  
ou [ginette.poupard@wanadoo.fr](mailto:ginette.poupard@wanadoo.fr)

**AMSADHG** : 05 57 58 97 33 ou [m.bombal@amsad33.fr](mailto:m.bombal@amsad33.fr)

## Les formations gestes et postures

Vous devez aider votre proche dépendant à se déplacer, à se lever ou se coucher, à rentrer dans la voiture... vous devez utiliser du matériel médical ou déplacer un fauteuil roulant, cette formation vous permet d'acquérir les bonnes techniques de transfert, les bons gestes pour ne pas se faire mal au dos ou faire mal à votre proche. Cette formation gratuite qui se déroule sur deux après-midi espacées d'une à deux semaines, vous permettra de mieux comprendre ce que vit votre proche par des mises en situation concrètes avec du matériel médical...Elle est assurée par un relais de prévention de l'AMSADHG, soignante de formation.

*Inscriptions et renseignements :*

**AMSADHG** : 05 57 58 97 33 ou [mp.guidoux@amsad33.fr](mailto:mp.guidoux@amsad33.fr)

## Parler et s'informer

Vous pouvez **participer à des discussions**, des groupes de parole, des permanences avec d'autres aidants ou bénévoles. Organisées par des associations représentant les malades et leurs familles, ces activités permettent de partager vos craintes, vos besoins, vos questions et votre expérience... Vous pourrez trouver des conseils et des adresses utiles en vous adressant à France Alzheimer, France Parkinson, la ligue contre le cancer, l'association des Paralysés de France et bien d'autres encore... Pour plus d'information, vous pouvez consulter leur site internet ou vous adresser au collectif interassociatif sur la santé qui réunit plus de 60 associations...

**CISS Aquitaine - 05 56 93 05 92 - [www.leciss.org](http://www.leciss.org) (délégation Aquitaine)**

Chaque année, sur le territoire de Haute Gironde, un **forum sur le Bien Vieillir** est organisé au mois de juin. C'est une occasion de s'informer et de découvrir les services et actions locales.

Pour un **soutien psychologique** plus important, vous pouvez vous adresser à un psychologue libéral, bénéficier d'un accompagnement psychologique par des structures d'aide ou de soins qui viennent chez vous et qui disposent de cette ressource (n'hésitez pas à leur demander) ou par le psychologue de l'équipe APA.

## Créer du lien et partager

Le Réseau d'Entraide Mutuelle (REM) animé par l'AMSADHG, s'adresse à toutes les personnes (séniors, retraités, aidants) qui ont participé aux différentes actions collectives (ateliers de prévention, formations des aidants, séjours bien-être,...) organisées par les partenaires du territoire et présentées dans ce guide. Toutes ces personnes sont invitées à continuer à échanger, à créer du lien, à se soutenir, s'entraider, s'informer autour des activités et supports du REM : une lettre d'information trimestrielle « Le Fil » et des sorties, des ateliers, des animations également tous les trimestres.

**Inscriptions et renseignements :**

**AMSADHG** : 05 57 58 97 33  
ou [mp.guidoux@amsad33.fr](mailto:mp.guidoux@amsad33.fr)

Votre proche est en situation de fin de vie. Pour vous accompagner, vous et votre proche, durant ces moments difficiles, divers services existent à proximité.

## Votre proche peut bénéficier d'un accompagnement

### Les soins palliatifs

Ces soins visent à préserver la qualité de vie de votre proche, à soulager les douleurs physiques et apaiser la souffrance psychologique. Les soins palliatifs sont accessibles sur prescription médicale du médecin traitant et sont intégralement remboursés par l'Assurance Maladie.

Votre proche peut bénéficier des soins palliatifs à domicile.

Pour toute information, vous pouvez prendre contact avec :

**HADVR** (Le service d'Hospitalisation à Domicile des Vignes et des Rivières) : 05 57 50 20 20

**RELISPAL** (réseau de soins palliatifs et d'accompagnement en Libournais et Blayais) : 05 57 50 15 00 / 06 38 85 40 88

Si votre proche vit en EHPAD ou est hospitalisé, il est également possible de bénéficier de ces soins. N'hésitez pas à vous rapprocher de l'équipe soignante pour en échanger.

En Haute Gironde, le Centre Hospitalier de Blaye dispose de 3 lits de soins palliatifs et d'une équipe spécialisée.

### Le bénévolat d'accompagnement de fin de vie

Vous pouvez faire appel aux bénévoles de l'association ALLIANCE si votre proche est hospitalisé au Centre Hospitalier de Blaye. Ces personnes bénévoles sont formées et interviennent auprès des malades.

## Être soutenu en tant qu'aidant

Les professionnels qui interviennent dans le cadre des soins palliatifs apportent une attention particulière à la famille et aux proches et peuvent vous apporter un soutien. Si vous êtes en activité, vous pouvez solliciter un congé de solidarité familiale (plus d'informations page 11).

Ce guide été réalisé dans le cadre de la charte de Solidarité avec les Aînés par la MSA Gironde en collaboration avec :

- Association de Maintien et de Soins à Domicile de la Haute Gironde (AMSADHG),
- CCAS de St André,
- Centre Hospitalier de la Haute Gironde.
- CIAS de Bourg,
- CIAS de Blaye,
- CIAS Latitude Nord Gironde,
- Communauté de Communes de l'Estuaire,
- Département de la Gironde,
- EHPAD Le Mont des Landes,
- Espace de Vie et d'Accueil de l'Estuaire (EVA),
- Génération Mouvement,
- France Alzheimer,
- France Parkinson,
- Hospitalisation à Domicile des Vignes et des Rivières,
- RSI,
- Service social de la CARSAT Aquitaine

