NEWSLETTER DES AIDANTS

#2

Les Aidants

Quelques pistes pour répondre à vos difficultés et vos besoins.

Dans notre 1ere newsletter, nous avons pu faire connaissance et peut être se reconnaitre **AIDANT**, c'est-à-dire être le proche d'une personne en perte d'autonomie, par une maladie, un handicap ou le vieillissement.
Le nombre d'aidant est estimé à 11 millions en France mais la majorité s'ignore jusqu'à ce que la situation se dégrade et entraine des complications dans tous les domaines dont celui de la santé.
Face à la diversité des tâches (les soins d'hygiène, la surveillance, la coordination et la gestion administrative ...), l'aidant peut ressentir des difficultés qui s'accentuent selon les étapes traversées, et dans la durée, que ce soit d'ordre personnel, familial, social, santé physique et mental, professionnel ...
Il est fréquent que les aidants que nous rencontrons se retrouvent progressivement isolés, épuisés et souvent démunis.
Aussi, nous proposons quelques pistes pour trouver des aides et des soutiens (aucune liste n'est exhaustive) :

En parler à votre médecin traitant et professionnels de santé:

En lui exposant vos difficultés et vos besoins, celui-ci pourra :

- Mieux considérer votre situation physique et mentale.
- Prescrire une prise en charge par des professionnels de santé selon les cas pour la personne aidée.

Si absence de Médecin traitant, vous pouvez vous adresser à la CPTS Nice Nord et ses Collines en complétant notre formulaire sur notre site:

- cpts-nicenord-collines.fr/demande-de-medecin-traitant

Contacter les services sociaux:

Ils vous informent des aides possibles et des démarches administratives :

- **CCAS (Centre Communal d'Action Sociale)**

Antenne locale : Résidence Saint Barthélémy
64 avenue Cyrille Besset - 06100 Nice

Il vous renseigne sur les services et les prestations dont vous pouvez bénéficier dans les domaines suivants: santé, logement, loisirs, hébergement, services de maintien à domicile.
> **04 92 07 56 95**
Il assure la gestion des admissions au sein de établissements gérés par le C.C.A.S (4 EHPAD et 3 résidences autonomies), ainsi qu'au sein des 7 EHPAD privés conventionnés avec le C.C.A.S.
> **04 93 13 52 28**

- **MAISON DÉPARTEMENTALE DE L'AUTONOMIE**

144, Boulevard de Cessole, 06100 Nice
Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h.
Fermeture toute la journée le 1er mardi de chaque mois.

Guichet unique pour les renseigner, les orienter et les accompagner vers les différents services de leur quotidien : aides pour le maintien à domicile ou l'hébergement en EHPAD, assistance dans les démarches administratives, subventions pour l'adaptation du logement,...
> 04 89 04 51 25

- **L'ADRESSE DES AIDANTS**

9 Rue Barralis 06100 Nice
> https://aidants.nice.fr

Lieu ressource et convivial ouvert à tous les aidants niçois afin de les accueillir, les informer, les écouter et les orienter sur les dispositifs existants proposées par la Ville de Nice, le Centre Communal d'Action Sociale de la Ville de Nice et les associations partenaires,

Activités et animations à destination des aidants afin de rompre l'isolement, d'avoir un temps de répit, d'échange, et de bien être.

- **SITE OFFICIEL D'INFORMATION POUR LES PERSONNES ÂGÉES ET LES AIDANTS**

> https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

Toutes les réponses à vo questions concernant:

- Aidant, famille, proche
- Personne âgée autonome
- Personne âgée avec besoin d'aide à l'autonomie

Se renseigner sur les services d'aide à domicile

- SAD (Service Autonomie à Domicile)
- SSIAD (Services de Soins Infirmiers à Domicile)
- Intervention d'équipes spécialisées (ESA équipe spécialisée
- Alzheimer,, EMSP équipe mobiles de soins palliatifs...)
- Présence d'auxiliaires de vie, d'aides ménagères
- Distribution de repas à domicile

- **SERVICE D'AIDE ET D'ACCOMPAGNEMENT À DOMICILE LA MUT'**
- Une aide au quotidien dans l'ensemble de vos besoins au quotidien

> 06 14 70 00 33

vous permettre des temps de rencontre et de répit :

Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants

> https://www.soutenirlesaidants.fr/plateforme-d-accompagnement-et-de-repit-accueil-therapeutique-de-jour/nice
> plateformerepitnice@fa06.fr

La plateforme de répit est un lieu d'accueil pour les aidants, un lieu de conseils, de formation, de détente.
Elle permet d'intégrer des groupes de paroles, échanger avec des pairs, comprendre la maladie, s'entretenir avec un professionnel...
> 04.93.52.62.00

ARA – Accompagnement et Répit des Aidants

> araassociation06@gmail.com
> https://www.araassociation.fr

ARA propose : un accueil personnalisé par un bilan des besoins, des orientations, un soutien psychologique si besoin, des groupes de partage et de parole, des temps de répit (méditation de pleine conscience, sophrologie, Qi Gong), des ateliers et des sorties conviviales.

CPTS NICE NORD ET SES COLLINES
> https://cpts-nicenord-collines.fr/
> 07 60 55 78 67
> cpts.nicenord.collines@gmail.com
> 9 av Ernest Lairolle - 06100 Nice

Vous accompagne et vous oriente dans toutes vos démarches relatives à votre santé./ recherche de professionnels

Ne pas jeter sur la voie publique - CPTS Nice Nord et ses Collines association Loi 1901 - N° RNA : W062017048