

Où s'informer ?

Pour des **infos**, les démarches administratives, financières, et l'élaboration du plan d'aide :

- Maison Départementale de l'Autonomie (MDA)
à LAVAL Tél: 02.43.67.75.77
- Centre Local d'Information et de Coordination
géronologique (CLIC)
en Maine et Loire (CLIC Anjou bleu) Tél : 02.41.61.29.91
- Service social de l'hôpital (si hospitalisé)
au CHHA Tél : 02.43.09.34.92

Pour des informations et le suivi médical :

- Votre médecin traitant

Pour les dossiers d'aide sociale,
portage de repas, ... :

- Le CCAS ou la Mairie de votre commune

Pour des conseils, informations générales :

- les associations : France Alzheimer, France parkinson, ...
- site internet : www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr



La formation et le Soutien:

Afin de mieux accompagner votre proche, il est important de comprendre la maladie et son impact tel que : des troubles de la mémoire, la perte de repères dans le temps et l'espace (avec des risques de fugues), le risque de chutes, les troubles du comportement.

L'association France Alzheimer

- En Mayenne : www.francealzheimer53.fr / 02.43.69.06.88
- En Maine et Loire : www.francealzheimer49.fr / 02.41.87.94.94

Organise des journées de formation (gratuites).

L'association offre également des actions

- pour les personnes malades : ateliers de stimulations cognitive, travaux manuels, dessin, peinture, art thérapie, musicothérapie.
- pour les aidants : de la relaxation, groupes de paroles, conférences.
- pour le couple aidant/aidé : café mémoire (soutien et échanges), halte relais, actions de convivialité.

L'association France Parkinson

- www.franceparkinson.fr

Les plateformes de répit et d'accompagnement des aidants :

- Laval 02.43.49.47.68 - Angers : 02.41.24.15.26

D'autres services hospitaliers peuvent intervenir au domicile dans des cas spécifiques:

- L'HAD (hospitalisation à domicile)
- L'EMSP (équipe mobile de soins palliatifs)

Quelques conseils / astuces :

- Maintenir une activité physique, telle que la marche améliore les capacités motrices, l'équilibre et la masse musculaire diminuant ainsi le risque de chute



Elle a aussi un impact sur les performances de mémorisation, les troubles du comportement et de l'humeur (bien être)

- Poursuivre les activités du quotidien (**ne pas faire à la place**) afin de maintenir l'autonomie permet de garder des capacités et les stimuler
mettre la table, plier le linge, éplucher les légumes...

- Stimuler les capacités mémoire : de façon **ludique** comme regarder des albums photos (en évoquant les souvenirs),



Avoir des activités occupationnelles : pratiquer des jeux de cartes, triomino, domino... **Sans mettre en échec.**

- Diminuer les troubles du comportement, stimuler les capacités et améliorer l'estime de soi en **pratiquant des activités** de dessin (mandala), de peinture, de musique.

- Maintenir un bon équilibre alimentaire

Il est important par ailleurs de faire des inscriptions de précaution en EHPAD dès qu'une perte d'autonomie s'installe.

Devant une majoration brutale des troubles du comportement, une agitation, consulter votre médecin traitant.

Il peut s'agir d'un autre problème médical



ACCOMPAGNEMENT et SOUTIEN AUX AIDANTS DE PERSONNES EN PERTE D'AUTONOMIE AU DOMICILE

Les aides sont essentielles pour maintenir le bien être de chacun et éviter les hospitalisations. Des études montrent que l'épuisement peut avoir des répercussions sur la santé de l'aidant par le stress, le manque de sommeil. Il est donc important de se faire aider, que se soit :

- financièrement
- psychologiquement : la maladie modifie les relations sociales avec un risque d'isolement et un risque d'épuisement (stress)
- physiquement
- comprendre la maladie pour mieux accompagner votre proche.

Voici quelques informations qui peuvent vous aider dans vos démarches

Prise en charge financière :

* Pour les moins de 60 ans : s'adresser à la Maison départementale de l'Autonomie

* Pour les + de 60 ans :

- l'APA (allocation personnalisée d'autonomie) s'adresser à la Maison départementale de l'Autonomie
- Aides par les **caisses de retraites principales et complémentaires** ainsi que les **mutuelles**
- **crédit d'impôt** -réductions d'impôts pour les aidants finançant un établissement d'accueil
- aides versées par CAF ou MSA : **AJPA** (allocation proche aidant).

Cadre juridique :

Pour la désignation de la personne de confiance, la rédaction des directives anticipées et l'établissement d'un mandat de protection future :

S'adresser aux associations de tuteurs familiaux :

- **ATF 53** aide aux tuteurs familiaux
- **CJC** Angers en Maine et Loire



Le répit au domicile :

renseignements et démarches administratives : MDA et CLIC

Les aides à domicile : aide à la toilette, aux repas, aux courses, aux linge, aux ménage, pour des activités (promenade, jeux)

Portage de repas : alimentation régulière, équilibrée et adaptée est essentielle pour bien vieillir .

Le « baluchonnage » : aide à domicile présente 24h/24h . Elle permet de remplacer les proches aidants sans se substituer aux autres services déjà en place.

ADMR - tél : 02.43.59.17.40

Garde de nuit : présence la nuit en emploi direct
Exple : réseau d'étudiants en santé : www.ernesti.fr

Les nouvelles technologies : le Pilulier sécurisé, ou connecté la télé assistance avec/ou sans détecteur de chute, chemin lumineux (pour les personnes se levant la nuit), montes-escaliers, tablette numérique pour communiquer avec ses proches,etc ... (infos auprès de l'EAAR).

Les aides sur prescriptions médicales :

SSIAD (service de soins infirmiers à domicile) : pour des soins d'hygiène, infirmiers, techniques et médicalisés

EAAR (Equipe d'Appui en Adaptation et Réadaptation): son rôle est d'optimiser l'environnement.
S'adresser aux CH du Haut Anjou - CHL du Sud Ouest Mayennais

EMSA ou ESA (Equipe mobile spécialisée d'accompagnement): Intervention au domicile(12-15 séances).
S'adresse à des personnes atteintes d'une maladie d'Alzheimer ou apparentées ayant des troubles légers à modérés.
Elle a pour objectif de réduire les symptômes, maintenir ou développer les capacités afin de permettre le maintien au domicile et soutenir les aidants.
S'adresser aux CH du Haut Anjou

Autres professionnels :

- L'infirmier(e) pour des soins divers, l'administration de traitements sous surveillance
- L'orthophoniste: pour les troubles de l'élocution, de la déglutition et mémoire
- Le kiné : entretenir le mouvement, la marche...
- L'enseignant en activité physique adaptée (EAPA)



Les structures de répit :

* **L'hébergement temporaire en EHPAD**

inscription sur le site « via trajectoire »

pour une période déterminée de 3 jours à 3 mois /an.

- Dans le sud Mayenne :

- Cpa ou Marronniers à Château Gontier 02.43.09.34 .00
- Ballots « la Closeraie » : 02.43.06.65.76
- Chemazé « le bon accueil » : 02.43.70.21.70
- Saint Saturnin du Limet : 02.43.06.43.51
- Saint Aignan sur Roë « Saint Gabriel » : 02.43.06.51.54
- Saint Denis d'Anjou « Dr Geherre Lamotte » : 02.43.70.52.08
- Méral « Victoire Brielle » : 02.43.91.46.00
- Meslay « la providence » : 02.43.98.40.51

- Dans le nord segréen :

- Saint Gemmes d'Andigné : « Les Tilleuls » 02.41.92.88.60
- Noyant La Gravoyère « Ste Claire » : 02.41.61.51.32

Ou des possibilités d'hébergement pour des personnes plus autonomes en **résidences services et résidences autonomie** (HISIA, Patio...).

* **L'accueil de jour (AJ) en EHPAD :**

c'est un accueil à la journée (1 ou plusieurs jours/semaine) pour des personnes présentant une maladie d'Alzheimer ou apparentée, vivant au domicile (possibilité de financement en partie par l'APA) .L'AJ offre des activités de stimulations de la mémoire, occupationnelles, artistiques ..pour le patient et un temps de répit pour l'aidant.

- CPA Saint Joseph: 02.43.09.34.00
- Hôpital du sud ouest mayennais(Craon/Renazé): 02.43.09.32.32
- Meslay du Maine : tél : 02.43.98.40.51
- BALLOTS «La Closeraie»: 02.43.06.65.76
- SEGRE « le Parc » : 02.41.92.14.33
- Noyant La Gravoyère : 02.41.61.51.32

* **L'accueil de nuit :**

- 1 en Mayenne (Evron) 02.43.66.65.19

* **L'accueil familial :**

- voir les accueils disponibles avec la MDA.

Les autres offres de répit :

* **Séjours Vacances de répit :**

L'Association France Alzheimer offre aux aidants , ou aux personnes malades/ aidant, un moment de répit. Cela permet de rompre l'isolement, de faire des activités.

Tarifs selon ressources