



Table des matières

Les indispensables pour le proche malade.....	page 4
Les indispensables pour l'aidant.....	page 6
Association spécialisée selon la pathologie du proche.....	page 8
Les soins palliatifs et le deuil.....	page 10



Les indispensables pour le proche malade

Avant toute chose, pour connaître les aides, **CONTACTER** :

1. Son assistante sociale, sa complémentaire santé, sa caisse de retraite ou son organisme de prévoyance.
2. **Le Centre Communal d'Action Sociale de la mairie**
3. L'Agence Régionale de Santé
4. Pour l'aidant d'une personne âgée, le **Centre Local d'Information et de Coordination** de son secteur, et le site d'information du gouvernement : pour-les-personnes-agees.gouv.fr (ou : **0 820 10 39 39**)

Aides à domicile		
Associations	01 42 09 73 15	www.admr.org
Chèque info-service (URSSAF)	0 820 00 23 78	www.cesu.urssaf.fr
Professionnels	32 11	www.servicesalapersonne.gouv.fr
Soins à domicile		
Professionnels (annuaire)	01 42 09 13 00	www.sanitaire-social.com
Remboursements	Voir médecin traitant ou Assurance Maladie	
Hospitalisation à domicile	Voir le médecin traitant ou l'hôpital	



Aménager le domicile		
Guide de référence :	Taper sur Google : « Guide ANAH bien vieillir chez soi »	
Accompagnement	01 42 81 97 70	www.soliha.fr
Financement	0 820 15 15 15	www.anah.fr / mutuelle, caisse de retraite et médecin traitant.
Ergothérapie	01 45 84 30 97	http://www.anfe.fr
Recherche d'hébergement		
Baluchonnage	S'adresser au Centre local d'information et de Coordination (CLIC) le plus proche	
Résidence de services	01 42 46 65 00	annuaire.agevillage.com/
Accueil temporaire jour/nuit	02 97 65 12 34	www.accueil-temporaire.com
Annuaire	01 42 09 13 00	www.sanitaire-social.com
Maison de retraite	01 80 40 01 40	www.retraite-assistance.fr
Accueil familial	04 75 88 38 64	www.famidac.fr
Infos pratiques : finances, droit, transport		
Réductions d'impôts		www.service-public.fr/
Etre salarié de son parent	0 820 00 23 78	www.cesu.urssaf.fr
Questions juridiques liées à la santé	01 53 62 40 30 04 26 55 71 60	www.leciss.org jurissanté.fr
Accompagnement transports	01 58 76 08 33	www.compagnons.com



Les indispensables pour l'aidant

Prendre soin de soi, c'est aussi pouvoir prendre soin de l'autre, mieux et plus longtemps...

Partager entre aidants		
Ligne d'écoute (Avec nos Proches)		01 84 72 94 72
Réseau social		www.lacompaniedesaidants.org
Cafés des aidants		www.aidants.fr
Soutien psychologique		
Le Relais des aidants, écoutants psychologues	01 79 64 48 99	http://www.lerelaisdesaidants.fr/
Accompagnement personnalisé par téléphone		
<p>« Allô aidants » : prendre le 1er rendez-vous par mail à alloaidants@orange.fr</p> <p>Un accompagnement suivi par des professionnels pour construire avec l'aidant des solutions d'amélioration de sa situation</p>		
Formation		
Gestes d'urgence	01 44 43 11 00	La croix rouge / la protection civile
Formation « aidant »	01 53 42 46 01 05 53 24 97 27	www.aidants.fr/centre-de-formation ou www.aidesauxaidants.com
Pour des formations centrées sur une pathologie, se reporter aux associations spécialisées (voir la fiche « associations spécialisées »)		



Congés		
Congé de proche aidant	vosdroits.service-public.fr/particuliers/F1767.xhtml	
Santé et bien-être		
Activité physique adaptée	03 88 32 48 39	www.sielbleu.org
Séniors en vacances (liste d'associations)	3240	http://seniorsenvacances.ancv.com/ ou www.vacances-ouvertes.asso.fr/aidants/

Médiation familiale		
Association pour la médiation familiale	01 43 40 29 32	www.apmf.fr
OU : contactez la CAF de votre département , qui possède la liste des associations de médiation locales.		
Répit		
Chercher la plateforme de répit la plus proche sur : pour-les-personnes-agees.gouv.fr (ou : 0 820 10 39 39) réservé aux aidants de personnes âgées		

Guide de l'aidant familial, disponible en ligne : tapez « guide de l'aidant » sur Google.



Associations spécialisées

Alzheimer et maladies apparentées	0 800 97 20 97 (France Alzheimer) 0970 818 806 (Allô Alzheimer) 20h à 22h
Autisme	04 93 46 01 77
Accident Vasculo-Cérébral	04 74 21 94 58 (France AVC)
Troubles bipolaires	01 46 28 01 03
Cancer	0 805 123 124 (Cancer info) 0 800 940 939 (Allô Ligue contre le cancer)
Maladies Cardiovasculaires	0 811 099 098
Diabète	01 40 09 68 09
Dégénérescence Fronto-Temporales	07 61 32 16 77 (France DFT)
Epilepsie	01 53 80 66 64

Handicap mental (UNAPEI)	01 44 85 50 50
Handicap moteur	0 800 500 597
Hépatite (fédération d'associations)	01 43 67 26 40
Hépatites Info Service	0 800 845 800
Maladies Psychiques (UNAFAM)	01 42 63 03 03



Maladies rares et orphelines	01 56 53 81 36
Myopathie (association française contre les myopathies)	0 810 811 088
Maladies Respiratoires	01 55 42 50 40
Parkinson	01 45 20 22 20 (France Parkinson)
Paralyse Supranucléaire Progressive	01 42 96 41 56
Schizophrénie	01 45 89 49 44
Sclérose en plaques	0 800 854 976
Sida info service	0 800 840 800
Maladies de la Vision	0810 30 20 50

Se reporter aussi à l'annuaire des associations de santé :

www.annuaire-aas.com



Les Soins Palliatifs

Les soins palliatifs sont des soins actifs apportés aux personnes dont la maladie n'est plus curable. Ils consistent à soulager la douleur, mais aussi les souffrances d'ordre psychologique, social et spirituel. Ils ne considèrent pas seulement le corps, mais la personne dans sa totalité.

Ces pratiques comprennent également l'accompagnement des proches.

L'objectif des soins palliatifs est de permettre à la personne malade et à ses proches de mieux vivre l'épreuve de la maladie et de la fin de vie.

Les lieux de soins palliatifs

- **à l'hôpital**, dans des unités spécialisées ou simplement parce que des soignants (médecins, infirmiers) se sont formés aux soins palliatifs.
- **à domicile**, par des équipes mobiles.

Les principaux intervenants

Médecins, infirmiers, aides-soignants, kinésithérapeutes, psychologues, assistantes sociales, auxiliaires de vie, orthophonistes, ergothérapeutes, bénévoles d'accompagnement.



Si vous êtes appelé par un aidant qui accompagne un proche en fin de vie, vous pouvez lui suggérer :

Le **0 811 020 300** la plateforme nationale d'écoute et d'information « Accompagner la fin de vie » animée par des professionnels *Lundi au vendredi, de 10h à 13h et de 14h à 17h.*

Le soutien de bénévoles d'accompagnement

Ce sont des bénévoles qui se rendent régulièrement auprès du malade (et des proches) pour leur apporter présence et écoute et ce, jusqu'au bout. Ce ne sont ni des soignants, ni des proches : on peut leur parler sans retenue, sans souci de les épargner, en toute confidentialité.

Associations nationales à contacter pour être orienté vers les structures locales

- Union Nationale des Associations de Soins Palliatifs :
01 53 42 31 39
- Jalmarv (national) : **01 45 49 63 76**

Des informations utiles

Annuaire des structures : www.sfap.org

Centre de Ressources : www.soin-palliatif.org