



- **Je m'occupe au quotidien de mon proche. Comment me faire aider ?**

L'aide quotidienne à son conjoint, un parent, un ami..., nécessite investissement, disponibilité et peut être source de fatigue physique et morale. Pour accompagner son proche dans la durée, il est indispensable de prendre soin de soi, s'informer, préserver sa vie sociale et donc de se libérer du temps.

En réponse aux besoins des aidants sont proposés :

- des lieux d'écoute, des temps et des espaces d'information, d'échanges et de rencontres dans un cadre convivial,
- des conférences et des modules de formation pour réfléchir à ce que représente la relation d'aide à son proche, repérer les difficultés que pose la situation, développer sa capacité d'action,
- des activités de détente et de prévention pour mesurer l'impact de la relation d'aide sur sa santé (physique, psychologique, sociale).

Parallèlement des dispositifs en direction des proches aidés sont également proposés qui permettent à l'aidant de bénéficier de temps libéré favorable au répit :

- accueil de jour,
- hébergement temporaire,
- animations adaptées
- prise en charge professionnelle à domicile.

Où se renseigner : la plateforme PASS Âge comme dans les autres réponses, le CLIC et la plateforme d'accompagnement de répit des aidants

Pour en savoir plus sur le soutien à l'aidant, consulter la rubrique « Soutenir vos proches » et les sites internet suivants :

- <http://www.angers.fr/vie-pratique/vie-quotidienne/social-sante/conseil-personnes-agees-clic/aidons-les-aidants-activites-proposees-pour-le-1er-semester-2016/index.html>
- <http://www.aidants49.fr/>