

Fiche 8b. Soutien des aidants – Numéros utiles

A destination des aidants

Un(e) aidant(e) est « *la personne qui vient en aide à titre non professionnel, pour partie ou totalement, à une personne dépendante de son entourage, pour les activités quotidiennes. Cette aide régulière peut être prodiguée de façon permanente ou non. Cette aide peut prendre plusieurs formes* » (Collectif Inter-Associatif des aidants familiaux CIAAF).

En cette période de crise sanitaire, les aidants sont encore plus sollicités et isolés. Leurs besoins sont accrus et les possibilités limitées.

Cette fiche propose des informations sur des dispositifs d'aide et de répit. Un zoom particulier est fait sur les plateformes de répit.

→ Informations générales nationales

- L'accès à des informations et des conseils est indispensable en cette période de bouleversements. Pour ne pas rester seul avec vos questions, vous retrouverez toutes les informations utiles liées à l'épidémie de COVID-19, l'état des lieux, actualités et la mise à jour quotidienne des recommandations **sur le site du Gouvernement** : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

Mais aussi sur le site du **Ministère des solidarités et de la santé** : <https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-infectieuses/coronavirus/>

Ou encore sur le site du **Secrétariat d'Etat chargé des personnes handicapées**, et en particulier la « foire aux questions » :

<https://handicap.gouv.fr/grands-dossiers/coronavirus/article/coronavirus-covid-19-mesures-pour-les-personnes-en-situation-de-handicap#t2-Soutien-des-parents-accompagnant-un-proche-a-domicile>

<https://handicap.gouv.fr/grands-dossiers/coronavirus/article/foire-aux-questions-deconfinement>

- Vous retrouverez également quelques documents accessibles, comme les consignes sanitaires en « FALC » (facile à lire et à comprendre), les gestes barrières expliqués simplement et en image pour les enfants de moins de 11 ans, le port du masque, des informations spécifiques adaptées aux personnes souffrant de TSA-TND etc. :

<https://handicap.gouv.fr/actualites/article/retrouvez-nos-documents-accessibles>

<https://handicap.gouv.fr/autisme-et-troubles-du-neuro-developpement/infos-speciales-coronavirus/article/deconfinement-comprendre-les-principes-et-s-y-preparer>

- Pour en savoir plus sur les nouvelles procédures médicales prises en charge par l'assurance maladie dans le cadre de la crise : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F35262>

→ Des dispositifs régionaux d'aide aux aidants

○ « Allô j'aide un proche » (Ecoute, Soutien et informations)

- **Pour qui ?** pour les proches de patients atteints de maladies neuro-dégénératives
- **Par qui ?** entretien par des psychologues
- **Quand ?** 7j/7, de 18h à 22h
- **Comment ?** n° téléphone : **0806 806 830**. Entretien gratuit et anonyme

06/12/2020

- « JADE » Jeunes Aidants Ensemble
 - **Pour qui ?** pour les jeunes âgés de 8 ans à 20 ans s'occupant d'un proche parent malade ou en situation de handicap
 - **Par qui ?** psychologues spécialisés
 - **Contacts :** 06 50 36 64 77 ; jadeoccitanie.om@gmail.com

- **Pôles Partenaires Aidants**
 - **De quoi s'agit-il ?** Démarche régionale du Pôle Partenaires Aidant initiée par l'AG2R La Mondiale et l'ARS Occitanie, représentant un réseau d'acteurs dont l'objet est de mobiliser des personnes (aidants, associations, institutionnels, politiques...) « qui œuvrent en faveur des aidants familiaux pour co-construire des réponses aux besoins des aidants » (Charte d'engagement).
 - **Pour qui :** pour les proches de patients atteints de maladie chronique, souffrant de handicap ou en situation de dépendance.
 - **Comment ?**
 - **Dans le département des Hautes Pyrénées**, premier département à avoir entrepris cette démarche : mise en place d'un outil présentant toutes les solutions pour les aidants dans les Hautes-Pyrénées. Site internet : <https://www.aidants65.fr>
 - **Dans le département du Tarn-et-Garonne** : mise en place d'un site internet dédié aux aidants : <https://www.aidants82.fr/>.

Un essaimage de la démarche du Pôle Partenaires Aidants est en cours dans les autres départements de la région.

→ **Plateforme de Répit et d'accompagnement des aidants**

Les plateformes de répit et d'accompagnement sont des lieux de ressources, d'accueil et d'accompagnement personnalisé de personnes qui soutiennent des proches souffrant de maladies neurodégénératives. Elles s'adressent aux aidants et aux couples aidants/aidés et ont pour mission :

- Information, écoute et conseils auprès des aidants,
- Repérage des besoins des aidants et des aidés,
- Répit et soutien de l'aidant et de la personne accompagnée et si besoin orientation vers les ressources adaptées,
- Temps libéré (aide se substituant à celle apportée par l'aidant) : proposer des activités favorisant la poursuite de la vie sociale,
- Maintien de la vie sociale et lutte contre l'épuisement de l'aidant.

Dans la période de confinement, les ateliers collectifs ont été supprimés. L'activité est concentrée sur le soutien et l'accompagnement téléphonique des aidants. Certaines plateformes proposent des visites à domicile.

Nous vous invitons à prendre contact avec la plateforme de répit à proximité de chez vous.

N° Département	Nom de PFR	Commune principale	N° téléphone
11	Espéraza	LIMOUX	04.30.07.60.05
11	Auxilia Présence	NARBONNE	04 68 32 52 68
12	Les Cheveux d'ange	MILLAU	05 65 58 44 20
12	Le Valadou	MONTEZIC	05 65 44 89 42
12	Les Myosotis	SAINT CYPRIEN SUR DOURDOU	05 65 78 52 93
12	Le soleil du Causse	VILLENEUVE D'AVEYRON	05 65 29 97 00
30	7 sources	BAGNOLS SUR CEZE	04 66 79 79 46
30	Les jardins de St Hilaire	SAINT HILAIRE	04 66 60 68 60

30	Les Jardins d'Aloïs	NIMES	04 48 06 01 14
31	Domaine de la Cadène	TOULOUSE	05 34 40 43 70
31	Maison des Aidants du Comminges	VALENTINE	05 67 48 70 00
31	AFC	MONTASTRUC LA CONSEILLERE	05 61 84 30 69
32	Relais Cajou	AUCH	05 62 60 89 20
32	Relais de Lomagne	FLEURANCE	05 62 64 21 42
34	L'Ecoutille	FRONTIGNAN	07 89 01 60 11
34	Association Ciel Bleu	MONTPELLIER	04 99 74 53 13
34	PARA	BEZIERS	04 67 35 79 23
46	Le Fil des Aidants	GLANES	06 82 80 73 75
46	Maison des Aidants	GOURDON	05 65 27 65 65 06 20 34 26 79
65	Plateforme territoriale d'accompagnement et de répit	TARBES	05 62 54 66 60
65	Plateforme territoriale d'accompagnement et de répit	TARBES	05 62 54 66 60
66	Grand Platane	PERPIGNAN	04 68 52 22 22
66	Entre Aide	PRADES	04 68 97 78 63
81	Plateforme de l'Autan	AUSSILLON	05 63 97 70 40
81	ADMR du Gaillacois	GAILLAC	05 63 57 66 84
82	APAS	MONTAUBAN	05 63 32 71 80
82	APAS	CASTELSARRASIN	05 63 32 71 80

- **Le dispositif Café des aidants** est destiné à tous les aidants quels que soient l'âge et la pathologie de son proche. L'objectif est d'offrir un lieu dédié, pour échanger et rencontrer d'autres aidants dans un cadre convivial (un café associatif, un bar, un restaurant, etc.). Pour plus d'information : www.aidants.fr.

Ci-dessous, les établissements de la région proposant ces rencontres :

Département	Commune	Entité juridique	Téléphone
Gard	Alès	Présence 30	04 66 70 50 33
Gard	Grau-du-Roi	Présence 30	04 66 70 50 33
Gard	Hyppolyte du Fort	Présence 30	04 66 70 50 33
Gard	Nîmes	Présence 30	04 66 70 50 33
Gard	St Gilles	Présence 30	04 66 70 50 33
Gard	Uzès	Présence 30	04 66 70 50 33
Haute-Garonne	Colomiers	PRO BTP	05 56 11 56 17
Hérault	Montpellier	GAMMES	04 67 70 99 60
Tarn-et-Garonne	CAUSSADE	APAS 82	05 63 20 57 21

- **Le dispositif de relaying** propose de prendre le relais du proche aidant au domicile de la personne par un professionnel formé sur un à plusieurs jours.

En Occitanie, 4 départements ont été sélectionnés pour cette expérimentation (pour plus d'information : <https://www.cnsa.fr/actualites-agenda/actualites/relaying-et-sejours-de-repit-aidant-aide-51-candidats-selectionnes-pour-l'experimentation>) :

Nom de l'entité juridique	Départements couverts	Site internet
Association protestante de services (APS)	Gard	www.aps30.fr
Espace social	Gard	www.espace-social.fr
GAMMES	Hérault	www.gammes.org
ADMR 66	Pyrénées Orientales	www.admr66.fr
ADAR Aussillon Rabastens	Tarn	www.aassodal.fr

→ **Le dispositif du temps libéré** : l'objectif est de permettre aux aidants de s'accorder quelques heures pour « souffler ». Il s'agit de permettre aux personnes accompagnées de rester à leur domicile, grâce à l'intervention d'un professionnel, en substitution de l'aidant pendant un temps bien défini. Le « relayeur » prend la place de l'aidant mais en aucun cas celle des professionnels intervenant au domicile.

Public cible : les aidants de votre file active.

Motifs d'intervention : Epuisement / Besoin de souffler de l'aidant, besoins de soutien, RDV médical.

Durée du temps libéré : sur 1 à 4 heures consécutives maximum, renouvelable plusieurs fois avec minimum 1 semaine, voire 15 jours d'intervalle sauf pour des situations particulières (ex. : raisons médicales).

A noter que ce dispositif est gratuit.

Liste des PFR proposant ce service et contacts ci-dessous :

Dépt	Nom de la PFR	Adresse postale de la PFR	Téléphone de l'accueil de la PFR	Adresse mail de la PFR
11	Auxilia Présence	1, rue du pont de l'avenir 11100 NARBONNE	04 68 32 52 68	auxilia@ch-narbonne.fr ; nathalie.sorbier@ch-narbonne.fr ; Fabienne.DEGUILLY@ch-narbonne.fr
12	Les Cheveux d'ange	26, rue Lucien Costes 12100 MILLAU	05 65 58 44 20	plateformerepit.lescheveuxdange@orange.fr
	Le Valadou	Le Valadou 12640 MONTEZIC	05 65 44 89 42	contact@levaladou.com
	Le soleil du Causse	Boulevard des douves 12260 VILLENEUVE D'AVEYRON	05.65.29.97.00 05.65.29.11.00 (EHPAD)	mdrmv12260.direction@orange.fr ; pfrsoleilducausse@orange.fr
30	EHPAD des 7 sources Bagnols sur Cèze	5, rue Jacqueline Bret André BP 75163 30205 BAGNOLS SUR CEZE	04 66 79 79 46	pa2@ch-bagnols-surceze.fr
	EHPAD Les jardins de St Hilaire	131, chemin Camp Ardon 30560 SAINT HILAIRE DE BRETHMAS	04 66 60 68 60	pfr@ish.fr
	Les Jardins d'Alois	840, rue Roger Bertreux 30900 NIMES	04 48 06 01 14	s.lardet@vivadom.net ; a.fournel@vivadom.net
31	PFR du Domaine de la Cadène	15, impasse de la cadene 31200 TOULOUSE	0534404370	plateforme@domainedelacadene.fr
	AFC	Z.A de l'Ormière 31380 MONTASTRUC LA CONSEILLERE	05 61 84 30 69	plateforme@afc31.fr
32	Relais Cajou	44, rue du 8 mai 32000 AUCH	05 62 60 89 20	plateformerepit@mutualite-francaise-gers.fr
34	L'Ecoutille	8 rue de la glacière 34110 FRONTIGNAN LA PEYRADE	07 89 01 60 11	par@mr-frontignan.fr
	Association Ciel Bleu	38 rue Lakanal (entrée rue Turgot) 34 090 MONTPELLIER	04 99 74 53 13	plateforme.repairs@gmail.com
	PARA	Espace Perréal 2, boulevard Ernest Perréal 34500 BEZIERS	04 67 35 79 23 06 30 25 03 60	para@ch-beziers.fr
46	Le Fil des Aïdants	L'Oustal Bernard Bagou 259, route de Bretenoux - 46130 GLANES / Résidence Le Divone 413, rue Joachim Murat - 46000 CAHORS	06.82.80.73.75	plateformedesaidants@icm46.org
	Maison des Aïdants	Avenue Cavaignac 46300 GOURDON	05 65 27 65 65	maisondesaidants@ch-gourdon.fr
65	Plateforme territoriale d'accompagnement et de répit	Centre Hospitalier de Bigorre Pour la Ptaforme Territoriale d'Accompagnement et de Répit Site de l'Ayguerote 2, rue de l'Ayguerote	05 62 54 66 60	ygasnier@ch-tarbes-vic.fr ; nlussan@ch-tarbes-vic.fr
	Plateforme territoriale d'accompagnement et de répit	Centre Hospitalier de Bigorre Pour la Ptaforme Territoriale d'Accompagnement et de Répit Site de l'Ayguerote 2, rue de l'Ayguerote	05 62 54 66 60	
66	PFR du Grand Platane	10, rue Vincent d'Indy 66000 PERPIGNAN	04 68 52 22 22	lajhmari.olga@gmail.com
	Entre Aide	Hôpital de Prades Route de Catllar 66500 PRADES	04 68 97 78 63	plateformedesaidants@hopital-prades.fr ; fradi@hopital-prades.fr
81	Plateforme de l'Autan	ADAR 104, avenue de Toulouse 81200 AUSSILLON	05 63 97 70 40	plateforme.repit@adar81.fr
82	APAS	275, rue du Clos Maury 82000 MONTAUBAN	05 63 32 71 80	pfr1@apas82.fr
	APAS	34/36, boulevard du 04 septembre 82100 CASTELSARRASIN		pfr2@apas82.fr