

# Main dans la Main

La lettre d'info des aidants du Médoc - n°1 - Octobre 2016

Les aidants du Médoc



## Accueillir son parent dépendant chez soi : une décision à ne pas prendre à la légère !

Le constat est posé : mon parent ne peut plus vivre seul à son domicile. Une autre solution doit être envisagée et certains d'entre nous se poseront alors la question d'accueillir son parent chez soi.

C'est un acte généreux et bienveillant mais cette décision est délicate. Il est important de se poser les bonnes questions, de prendre le temps de la réflexion et de mettre en place une organisation spécifique. Partons à la rencontre de trois aidantes médocaines : Eve, Michèle et Nicole pour faire un tour d'horizon de la question.

### Le temps de la décision....

« J'ai fait une promesse à mon proche »

Dans quelques semaines, Michèle s'apprête à accueillir sa mère chez elle. Elle a fait la promesse à son père de « ne pas les placer, ni lui ni sa mère ». Cette décision est avant tout personnelle. Selon l'histoire familiale de chacun, certains se sentiront le devoir d'accueillir leurs parents chez eux ou auront tout simplement envie de donner autant qu'ils ont reçu, par gratitude. D'autres au contraire, n'envisageront pas cette solution.

Accueillir son parent chez soi présente des avantages : sentiment de sécurité, proximité, coût financier, et cela peut permettre aussi de solidifier les relations entre votre parent et votre famille. Néanmoins, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, la question est délicate comme l'indique Michèle : « Les deux solutions sont difficiles, que ce soit la décision de prendre son proche à domicile ou de le placer. C'est un déchirement ».

Prendre le temps d'en échanger avec sa famille

Lorsqu'on vit en couple, une des premières démarches à entreprendre est d'en discuter avec son conjoint et ses enfants. En effet, Nicole précise que cela a un impact sur l'équilibre familial et social « garder un malade est un abandon de sa vie sociale ». Il est indispensable que tous les membres de la famille soient d'accord et s'épaulent.

Prenez le temps de discuter de l'avenir de votre parent

avec vos frères et sœurs. Cela n'est pas toujours aisé : des conflits peuvent exister, certains se « déchargent » sur les autres, etc. Quoi qu'il en soit, informez-les des décisions prises pour éviter tout conflit futur.



Est-il possible d'accueillir mon proche à la maison ?

Avant de se lancer dans l'aventure, il est nécessaire de s'assurer de la faisabilité du projet : Est-ce que la maison le permet ? Aurais-je le temps de m'en occuper ? Comment vais-je pouvoir répondre à ses besoins ? Il est essentiel d'échanger sur l'état de santé de votre parent et son évolution avec son médecin traitant. « Quand on prend quelqu'un avec nous, il faut avoir en tête que petit à petit les choses vont dégénérer » précise Eve. De plus, certaines maladies sont difficiles à gérer par la famille (ex : maladie d'Alzheimer) d'où l'importance d'être bien informé.

Accueillir un parent chez soi n'est pas forcément définitif. Il est important de le dire dès le début pour ne pas se sentir pris au piège. « Si c'est trop difficile, trop douloureux, peut-être faudra-t-il envisager d'autres solutions ».

### Des conseils pour organiser la vie à la maison avec son proche

Lui aménager un espace personnel

Pour que votre proche se sente comme chez lui, il doit avoir son espace personnel et notamment une chambre à disposition. Eve raconte qu'elle a « emmené quelques petits

meubles, des cadres photos, son réveil pour que sa mère ait ses repères. C'est des petits détails mais c'est important ! ».

Des travaux ou aménagements peuvent se révéler nécessaires comme l'installation de barres d'appui ou d'une douche italienne. Des aides financières\* existent : renseignez-vous auprès de sa caisse de retraite et de SOLIHA (05 56 33 88 88, informations gratuites sur l'aménagement du logement et les aides possibles).



De même, si votre proche a besoin de matériel adapté comme un lit médicalisé ou un déambulateur, certains produits sont remboursés par l'Assurance Maladie, sur prescription médicale.

#### *Se faire épauler au maximum*

Accompagner un proche est une tâche au long court. Il est capital de ne pas rester seul et de faire appel dès le départ aux services qui vous entourent. Les services d'aide à domicile peuvent vous apporter un soutien dans les tâches ménagères. Nicole et Eve témoignent néanmoins d'avoir dû assumer seules les soins auprès de leurs proches faute d'interventions possibles des services (pas de places disponibles,...).

Même si votre parent vit désormais à votre domicile, il continue de bénéficier des mêmes aides financières. Renseignez-vous auprès du service APA du Département ou de sa caisse de retraite\*.

#### *Garder du temps pour soi*

Il est essentiel que chacun puisse conserver sa vie sociale et ses moments d'intimité. Se fixer des règles de vie peut faciliter les choses. Eve fait part de son expérience : « C'est dur d'avoir des moments pour soi ! Le soir après le coucher, c'est le bonheur ! ». En effet, Eve a posé comme principe que chacune passait sa soirée de son côté.

Si possible, essayer de maintenir le lien entre votre pa-

rent et son entourage (amis, voisins). De même, autorisez-vous à faire des pauses en allant chez des amis, au cinéma. Il est important de ne pas sacrifier sa vie personnelle. Sur du moyen ou long terme, la frustration risquerait de s'installer.

Pourtant, ce n'est pas toujours simple. Eve le constate : « Je ne sors plus, je n'accepte plus rien. Je ne vais plus au restaurant. Je ne peux pas la laisser ». La famille et les amis peuvent vous donner un coup de main ponctuellement ou régulièrement. Votre proche peut également être accueilli en accueil de jour ou en accueil temporaire au sein d'un EHPAD (cf liste p4).

L'accueil de jour prend en charge votre proche sur la journée et des activités lui sont proposées. Votre proche est ainsi accueilli un ou plusieurs jours par semaine. L'accueil temporaire est quant à lui une formule qui prend en charge votre proche sur plusieurs jours. Nicole a fait appel à ce service lorsque son mari vivait à leur domicile. Elle raconte : « C'était mon sas de respiration. Je pense que si j'ai tenu autant c'est parce que les deux dernières années mon mari allait une semaine en accueil temporaire toutes les 4 à 5 semaines. Là, je ne faisais rien. Je faisais des choses pour moi : aller chez le coiffeur, souffler,... ». Des aides financières\* existent pour faciliter l'accès à ses services. N'hésitez pas à contacter le Département (service APA) et ses caisses de retraite.

#### *Régler les questions d'argent*

Acter une participation financière de votre proche aux frais du quotidien est normale (courses, électricité,...). Un conseil : conserver tous les justificatifs de dépenses. Clarifier les choses avec vos frères et sœurs pour éviter tout conflit. D'ailleurs, pour protéger votre proche et ses biens, des dispositifs existent comme la curatelle, des actes notariés. Renseignez-vous auprès d'une assistante sociale, de votre notaire. De plus, lorsque vous accueillez un parent âgé à votre domicile, des déductions fiscales\* sont possibles : renseignez-vous auprès de votre centre des impôts.



## *Vous hésitez, quelles sont les alternatives possibles ?*

### **L'accueil au sein d'un EHPAD**

Il est parfois difficile d'envisager cette solution (coût financier, image négative de ces lieux). Pourtant, n'hésitez pas à vous renseigner, à visiter les établissements, vous trouverez peut-être un établissement qui répondra à vos attentes.

### **Les familles d'accueil**

Des familles d'accueil sont agréées par le Département pour accueillir durablement à leur domicile des personnes âgées. Demandez la liste au Département.

\* Sous réserve de conditions (ressources, âge,...)



## Une nouvelle action pour les aidants à Queyrac : l'atelier « Un temps pour soi » !

Vous aidez un proche au quotidien : votre conjoint(e), un parent,.... ?  
Vous avez envie de vous ressourcer, de vous détendre ?  
Cet atelier « un temps pour soi » est fait pour vous !

### Présentation de l'atelier

L'idée est de pouvoir se retrouver avec d'autres aidants pour partager un moment de loisirs et de convivialité. L'atelier se déroulera toutes les trois semaines et sera l'occasion de découvrir ou de pratiquer une activité comme la gymnastique douce, la sophrologie, etc. L'atelier est animé par deux intervenants et se clôturera par un temps d'échange convivial.

### Seul ou avec votre proche? C'est vous qui décidez!

Certains aidants préféreront s'accorder un moment de détente seul(e), alors que d'autres profiteront de cette occasion pour partager un temps de loisirs avec leur proche.

### Le calendrier des rencontres :

L'atelier se déroulera toutes les 3 semaines, le lundi après-midi, de décembre 2016 à juin 2017.

Les premières dates sont les suivantes :

- 5 décembre
- 19 décembre
- 9 janvier
- 30 janvier

Les séances se tiendront de 14h à 15h30 à la salle des fêtes de Queyrac (place du 11 novembre).

### Informations pratiques :

Nous pouvons vous aider dans la recherche d'une solution :

- si votre proche ne peut rester seul au domicile lors des séances
- si vous n'avez pas de moyen de transport

Renseignement et inscription  
auprès de  
Santé Autonomie Médoc :  
05 56 73 07 29  
contact@santeautonomiemedoc.fr

Atelier gratuit

Cette action est proposée par le groupe de travail « soutien aux aidants du Médoc » animé par la Mutualité Sociale Agricole et Santé Autonomie Médoc. Elle fait suite à l'étude menée par la MSA et le Pays Médoc en 2015 auprès de 184 aidants médocains.



## En bref

On parle  
de vous à la radio!

Donner la parole aux aidants et aux professionnels qui les entourent tel est le dessein des quatre émissions radio animées par la MSA et ses partenaires sur la radio Entre2mers en 2015 et 2016. A travers les témoignages des aidants, nous allons à la rencontre de leur quotidien et face à eux, les professionnels invités font part de leurs expériences et de leurs réflexions.

4 émissions sont à écouter en podcasts sur le site internet de la radio Entre2mers :

- Emission du 5 juin 2015 : le statut de l'aidant
- Emission du 25 septembre 2015 : les dispositifs mis en place pour soutenir les aidants
- Emission du 22 janvier 2016 : les aidants en activité professionnelle
- Emission du 16 septembre 2016 : les relations aidants-aidés

<http://www.radio-entre-2-mers.com/archive-podcasts-2013-2015/emission-speciale/>



## Les astuces et conseils ... de Nicole

(aidante de son conjoint atteint de la maladie d'Alzheimer)

« J'aimerais témoigner de quelques astuces acquises au fil du temps avec mon époux : je le faisais le plus possible participer à la vie quotidienne pour être tous les deux mais aussi pour valoriser ce qu'il sait faire : épluchage de légumes, cirer les chaussures, porter le sac de courses, arroser le jardin. Il était toujours avec moi pour tout : réunion, chorale, activités culturelles,.... Ne jamais le mettre en difficultés. Par exemple, ne pas dire « tu as oublié », « tiens-toi droit », « tu as perdu tes lunettes ! ». Pour le repas, ne pas trop remplir l'assiette et le féliciter quand elle est vide. De toute façon, ils ne savent plus toutes ces choses et nous aidants et nous nous épuyons à le redire plusieurs fois par jours. Une certaine philosophie de vie doit s'installer petit à petit pour le bien-être de nos malades et le nôtre !! ».







# Contacts

## Où s'informer

Vous souhaitez vous informer sur les services qui existent près de chez vous et les aides financières possibles (aide à domicile, portage de repas,...), n'hésitez pas à contacter :

- La plateforme **Accueil Autonomie du Département de la Gironde** : 05 56 99 66 99
- Votre **mairie** ou le **CCAS** de votre commune
- Le **service social des caisses de retraite** de votre parent :  
MSA : 05 56 01 83 30 ou 05 56 01 48 28 / CARSAT : 05 56 11 69 26

## Des services existent près de chez vous pour soutenir les aidants

- **La Halte-Répît de France Alzheimer** : c'est un lieu où les aidants peuvent se rencontrer et échanger en présence d'une psychologue. Pendant ce temps, deux bénévoles formées proposent aux malades des activités adaptées. Tous les 3ème jeudis du mois, de 14h à 16h dans les locaux de la RPA de St Laurent du Médoc.  
*Renseignement et inscription : contacter Mme Fischer au 06 71 34 55 79.*
- L'association « **Aide aux Aidants du Pavillon de la Mutualité** » : une équipe de bénévoles formés propose aux aidants un temps de répit en proposant des visites à domicile. Selon les attentes, la personne bénévole partage un temps convivial avec l'aidant et/ou avec le proche aidé.  
Permanences à la Clinique de Lesparre le mardi de 10h à 12h (bâtiment consultation externe) et à la mairie de Carcans le samedi de 10h à 12h.  
*Contact : 05 57 81 24 79 / www.aide-aux-aidants.com*
- **L'accueil de jour et l'accueil temporaire** : l'accueil de jour accueille votre proche un à plusieurs jours par semaine durant lesquelles des activités lui sont proposées. L'accueil temporaire est quant à lui une formule permettant la prise en charge de votre proche pendant plusieurs jours consécutifs. Cela vous permet en tant qu'aidant de disposer de temps pour vous reposer, partir en vacances, prévoir une hospitalisation, ...  
Plusieurs EHPAD propose ces services :
  - > EHPAD St Jacques de Compostelle à Soulac-sur-Mer, 71 route des Lacs : 05 56 73 50 50
  - > EHPAD Le Repos Marin à Soulac-sur-Mer, 7 Bd Marsan de Montbrun : 05 56 09 04 54
  - > EHPAD PM et MJ Lalanne à Vendays-Montalivet, 11 route de Soulac : 05 56 73 53 00Des familles d'accueil agréées par le Département peuvent aussi accueillir votre proche en accueil temporaire.
- **Les associations France Alzheimer** (05 56 40 13 13) et **France Parkinson** (Contact local : Michelle JAMBOU - 06 32 89 45 22 / www.franceparkinson.com) sont aussi à votre disposition pour vous informer et échanger.
- **Les équipes mémoire ou ESA** : ces équipes interviennent auprès des personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées pour préserver leur autonomie dans les activités du quotidien. Elles interviennent sur 15 séances, au domicile et sur prescription médicale.
  - > L'équipe Mémoire du pavillon de la Mutualité - Sainte Hélène : 05 56 58 73 90
  - > L'équipe Mémoire de l'AAPAM - Blaignan : 05 56 73 19 50

*Rédaction* : Eve BRONARD, Michèle SEURIN et Nicole RICHEBONT, aidantes – Aurélie LANGEVIN (MSA)

*Projet porté par* : la Mutualité Sociale Agricole et Santé Autonomie Médoc avec le concours de l'AAPAM, France Parkinson, l'EHPAD St Léonard de Lesparre, les CCAS de Carcans, Macau, St Estèphe et Jau-Dignac-Loirac ainsi que Marcel et Danièle.

*Conception* : service communication de la MSA. Crédits Photo : MSA33 - Istockphotos