- **Association EKR :**
  - Accueillir, accompagner, former et informer toute personne confrontée à une rupture à une situation de deuil ou de mort.
  - Coordonnées : **06 16 70 17 20** - cher@ekr-france.fr
- **Association Parkinson Berry :**
  - Orienter les malades et répondre à leurs questions sur le parcours de soins, mise en place de gym adaptée.
  - Coordonnées : parkinsonberry@gmail.com - **06 13 15 87 61**
- **AMMI21 - Syndrome de Down :**
  - Association dédiée à la sensibilisation et au soutien des personnes atteintes de trisomie 21 et de leurs familles.
  - Pour plus d'informations : ammi21ds@gmail.com
  - Actualités et événements - Site internet : https://ammi21.wixsite.com/ammi21
  - Instagram : https://www.instagram.com/syndrome_de_down/

Actions mise en place sur le département (18) :

- **Les après-midis Entr'Aidants :**
  - Café à Feuillette à Bourges, 1 fois par mois, par psychologue et coordinatrice du CLIC de Bourges avec le conseil départemental.
  - Coordonnées : **02 48 23 25 33.**
- **Groupes de paroles.**
  - Bourges, Vierzon, Lignières/St-Amand
- **Forum des aidants**
  - Bourges, Mehun-Sur-Yèvre
- **Répertoire des dispositifs d'aides aux aidants.**
- **Ressources :**
  - https://www.creaicentre.org/images/pdf/etudes_realisees/2020_02_07_plaquette_Ch er.pdf

Liens utiles :

- **Grille de Zarit :**
  - évaluation du fardeau ou échelle de la pénibilité, à réaliser après repérage des signes d'épuisement chez un aidant.
  - https://www.hug.ch/sites/interhug/files/structures/soins_palliatifs_professionnels/docu ments/grillede_zarit.pdf
- **Information générale pour agir pour les aidants :**
  - https://solidarites.gouv.fr/agir-pour-les-aidants
- **"J'aide je m'évalue" :**
  - questionnaire en ligne qui permet d'évaluer et de prévenir le risque d'épuisement.
  - https://jaidejemevalue.fr/
- **Liste des associations de parents d'usagers, de famille, de soutien, des services publics et EHPAD dans le Cher :**
  - https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/tous-les-annuaires?departement=cher -18#container-result-query.

Les aidants peuvent trouver du soutien à travers l'appui de différents lieux d'information et d'accompagnement ou de ressources en ligne, notamment des formations gratuites et accessibles à tout moment :

- https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/solutions-pour-les-aidants/trouver-du-s outien

Numéros utiles :

- **Numéro unique des communautés 360, à destination des personnes handicapées et de leurs aidants :**
  - C'est un réseau de professionnels pour accompagner les personnes en situation de handicap et leur entourage dans leurs démarches et leur parcours médico-social. Ce dispositif a pour objectif d'assurer des solutions de proximité et d'éviter les ruptures de prise en charge.
  - **0 800 360 360**
- **Numéro national de prévention suicide :**
  - 24h/24- 7jours/7, écoute anonyme, numéro gratuit : **31.14.**
- **Numéro du CCAS (Centre communal d'action sociale) :**
  - Coordonne le portage de repas à domicile, le service accompagnement et de transport, le service d'aide à domicile, le service d'animation : **02 48 57 06 16**
- **Écoute, gratuite et anonyme, s'adresse à tous ceux qui souhaitent évoquer une situation particulièrement difficile :**
  - l'appréhension d'une crise imminente, un conflit, l'incompréhension de la maladie, un épuisement. Le service téléphonique est ouvert du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h : **01 42 63 03 03**
- **Le Relais des Aidants est un lieu d'accueil, d'écoute et de soutien situé en région parisienne :**
  - Il est spécifiquement dédié à toute personne qui aide un proche en situation de dépendance, de maladie, de handicap, quel que soit son lieu de résidence. Du lundi au vendredi, de 9H30 à 17H30 : **01 79 64 48 99**

Lois, droits, aides pour les aidants :

- **L'allocation journalière du proche aidant :**
  - est un revenu de remplacement qui s'adresse au proche aidant d'une personne en situation de handicap ou de perte d'autonomie qui réduit ou cesse son activité professionnelle pour aider cette personne.
- **L'aide au répit :**
  - permet aux proches aidants de personnes âgées bénéficiant de l'APA (allocation personnalisée d'autonomie) de se reposer ou dégager du temps en finançant des solutions d'aide comme : un accueil de jour ou nuit de la personne aidée ; un hébergement temporaire en établissement ou en accueil familial ; un relais à domicile.
- **Congé de Présence Parentale (CPP) :**
  - Le Congé de Présence Parentale permet à un salarié ou à un fonctionnaire de s'absenter de son travail pour s'occuper d'un enfant à charge dont l'état de santé nécessite une présence soutenue et des soins contraignants.
- **Droit à la retraite :**
  - L'aidant familial s'occupant d'une personne handicapée (adulte ou enfant) à domicile peut être affilié gratuitement à l'assurance vieillesse sur régime général sous certaines conditions. L'aidant pourra ainsi valider des trimestres sans avoir à cotiser.

- **Droit à la formation :**
  - Dispensées par des professionnels de santé, elles ont pour but de faciliter leur quotidien et de protéger leur santé, ainsi que celle de la personne aidée. Les organismes de formation sont multiples comme la Croix-Rouge, la Protection Civile ou encore des associations et collectivités territoriales. Les savoirs enseignés peuvent concerner : les gestes du quotidien ; les gestes de premiers secours ; l'accompagnement psychologique ; ou encore la psychomotricité.
- **Les bénéfices de la carte d'invalidité :**
  - Si la personne aidée est titulaire de la carte d'invalidité et que vous l'accompagnez dans ses déplacements, vous bénéficiez des mêmes avantages.
- **Un droit au chômage :**
  - L'aidant familial qui n'était pas salarié avant de s'occuper d'un proche peut acquérir un droit au chômage s'il a établi un contrat de travail avec la personne aidée et s'il remplit les conditions requises (durée de cotisation, inscription comme demandeur d'emploi).
- **La possibilité d'aménager son temps de travail :**
  - L'aidant familial d'une personne en situation de handicap, qu'il soit salarié du secteur privé ou de la fonction publique, peut demander à travailler à temps partiel ou à adapter ses horaires de travail pour pouvoir remplir son rôle d'aidant.
- **L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) :**
  - est destinée à couvrir en partie les dépenses liées à la perte d'autonomie des personnes âgées d'au moins 60 ans.
- **La Prestation de Compensation du Handicap (PCH) :**
  - vise à couvrir les dépenses de compensation liées au handicap, des enfants malades, des adultes vivant avec une maladie chronique jusqu'à 60 ans.
- **L'Allocation Adulte Handicapé (AAH, personnes de moins de 60 ans) :**
  - est d'abord destinée à subvenir aux besoins élémentaires d'une personne en situation de handicap.
- **L'Allocation d'Éducation de l'Enfant Handicapé (AEEH, enfant de moins de 20 ans) :**
  - Les parents qui assument la charge effective et continue d'un enfant de moins de 20 ans en situation de handicap peuvent bénéficier de l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé.
- **Les avantages fiscaux :**
  - Déduction d'impôt pour l'accueil d'une personne âgée plus de 75 ans. Les frais d'accueil sous votre toit d'une personne âgée de plus de 75 ans.

Livret réalisé par des étudiantes infirmières de l'IFSI de Vierzon
Avec le soutien de :
la ville et le CCAS de Mehun-sur-Yèvre, la CPTS Berry Vierzon Sologne
Conception - impression : Ville de Mehun-sur-Yèvre - Édition Mars 2025





Guide pour orientation de l'aidant

Associations nationales :

- **Association française des aidants créée depuis 2003 :**
  - Atelier de santé.
  - Formation des aidants.
  - Groupes de paroles.
- **Association française "La maison des aidants" créée en 2008 :**
  - Formation des aidants et des professionnels de santé.
  - Boîte à outils.
- **France Alzheimer créée en 1985. Antenne dans le Cher :**
  - Atelier aidant-aidé.
  - Formation (Connaître la maladie, les aides et accompagnement au quotidien).
  - Coordonnées : **02 48 50 41 40.**
- **Association national "Je t'aide" :**
  - Journée nationale des aidant(es) le 6 Octobre.
  - Foire aux questions des aidants.
  - Conférence en ligne.
  - Pour + de renseignement : https://associationjetaide.org/
- **Fondation France répit :**
  - Proposition de séjour de répit aidant ou aidant-aidé.
  - Articles, recherches.

Association régionale :

- **Familles rurales "vivre mieux" Centre Val de Loire :**
  - (41,36,37,45,28).

Associations départementales :

- **PEP 18 (Jeunes aidants 18-25 ans) :**
  - Dispositif d'accompagnement.
  - Actions de sensibilisation.
  - Coordonnées : **06 77 77 85 89 - 02 48 23 27 77**
- **UNAFAM Cher :**
  - Groupe de parole mensuel.
  - Rendez-vous en confidentialité.
  - Journée de formation.
  - Ateliers : Mieux communiquer avec son proche bipolaire, atelier prospect familles.
  - Coordonnées : 18@unafam.org - **02 48 70 05 38**