

"La première fois que j'ai laissé ma femme dans une maison de retraite pour un accueil temporaire (...) c'est parce que mon médecin insistait et disait que je n'allais pas tenir le coup.

Je suis allé dans mon mobil-home en Bretagne. Mais dès le lendemain matin, je suis revenu la chercher, je me sentais trop seul".

Etre aidant familial et demander de l'aide pour soi.

L'accompagnement d'un proche en situation de handicap (un enfant, un adulte) ou âgé et en perte d'autonomie peut très être éprouvant sur le plan physique et moral. Il peut avoir des conséquences importantes sur la vie professionnelle, sociale, familiale des aidants, sur leur santé, même si cet accompagnement peut aussi être une source d'enrichissement, de valorisation et tout simplement pour beaucoup, un acte qui va de soi, qui est fait tant par nécessité que par amour.

Malgré les difficultés qu'ils peuvent vivre, il reste souvent compliqué pour les aidants de demander à être aidés, d'avoir recours aux services qui leur sont dédiés, de s'adresser aux associations, aux lieux d'accueil et de répit qui peuvent les soutenir. **Pour beaucoup d'aidants, le plus important est d'aider d'abord et avant tout la personne malade ou en situation de handicap.**

Pour d'autres aidants, demander une aide comme un temps de répit, c'est aller à l'encontre de la personne aidée qui ne veut pas aller en accueil de jour ou être aidée par quelqu'un d'autre. Les aidants eux-mêmes ont souvent peur que les professionnels ne fassent pas aussi bien qu'eux, et ils constatent que des intervenants au domicile ont souvent besoin de conseils pour bien comprendre le malade. Les aidants aimeraient d'ailleurs que ces intervenants professionnels (aides ménagères, auxiliaires de vie, infirmiers...) soient de plus en plus formés aux différentes maladies, pour mieux prendre en charge les personnes âgées malades et les personnes handicapées.

Il existe aussi un très fort sentiment de culpabilité pour les aidants à demander une aide car c'est aussi parfois reconnaître que la personne est bien malade ou handicapée, alors que les proches se battent souvent contre la maladie, contre le handicap auprès de la personne aidée. Il existe également une peur d'apparaître comme étant "égoïste" en pensant à soi.

Enfin, des raisons d'ordre financières, techniques, le manque d'information sur ce qui existe, la complexité des démarches à faire sont autant de freins à cette demande d'aide.

Pourtant, des expériences et des initiatives sont mises en oeuvre sur le département par d'autres aidants, des bénévoles, des professionnels pour aider les aidants. **Elles montrent que ces aides peuvent apporter beaucoup de bénéfice aux aidants et qu'elles n'opposent pas les aidants aux personnes aidées. Nombreux sont d'ailleurs les aidants qui regrettent de ne pas avoir bénéficié**

plus tÃ´t de ces temps d'information, de ces formations, confÃ©rences, temps de dÃ©tente, de convivialitÃ©, de soutien moral, de rÃ©pit...

Quelles informations trouverez-vous sur ce site? Comment ce site est-il construit?

Les informations que vous trouverez sur ce site ont Ã©tÃ© **recensÃ©es auprÃ©s d'aidants, de bénévoles issus d'associations de soutien aux familles de personnes handicapÃ©es et/ou en perte d'autonomie (France Alzheimer 49, AFTC 49-53, APF 49, Autisme 49, UNAFAM 49, AFM....)** ainsi qu'auprÃ©s de professionnels qui agissent en faveur des aidants familiaux.

Ayant le souci de respecter les informations transmises par les associations, services et Ã©tablissements eux-mÃªmes, nous avons souvent repris Ã l'identique les termes qu'ils utilisent pour parler de leur action, Ã travers leurs propres plaquettes de prÃ©sentation, d'information, leurs propres outils de communication (sites internet en particulier).



Ce site ne prÃ©tend pas Ãªtre exhaustif et prÃ©senter tout ce qui existe comme aides en faveur des aidants familiaux de Maine et Loire car nous n'avons peut-Ãªtre pas connaissance de certaines aides, ou nous n'avons pas encore sollicitÃ© les associations, services ou Ã©tablissements qui les proposent. Ce site est donc Ã©volutif. Il sera amenÃ© Ã s'enrichir au fur et Ã mesure des contributions de chacun et de l'actualitÃ©.

Sur ce site, un **forum** a Ã©tÃ© ouvert **pour donner aux aidants mais aussi Ã des professionnels la possibilitÃ© de tÃ©moigner, d'Ã©changer, de partager leur expÃ©rience, leurs connaissances**. Par ailleurs, un calendrier des actions et manifestations a Ã©tÃ© crÃ©Ã© pour communiquer sur l'actualitÃ©. Toute personne peut s'inscrire sur la rubrique **Recevoir le calendrier** pour avoir par mail chaque trimestre ce document. Des partenaires se proposent Ã©galement de le diffuser autour d'eux sous format papier pour des personnes n'ayant pas la possibilitÃ© de l'imprimer par exemple.

Des **reportages** et **tÃ©moignages vidÃ©o** permettront de prÃ©senter aux aidants mais aussi aux professionnels, aux bénévoles. (...) des actions, des lieux, des initiatives qui existent sur le Maine et Loire.

En complÃ©ment, l'UDAF 49 a ouvert depuis le mois de Janvier 2012, un service dÃ©partemental d'Ã©coute, d'information, de conseils et d'orientation que vous pouvez joindre au 02 41 360 444, du lundi au vendredi, de 13h30 Ã 17h30 (coÃ»t au prix d'un appel local).

Ce site est enfin un outil au service de tout professionnel, bÃ©nÃ©vole, élu, service d'aide Ã domicile, SSIAD, Ã©tablissement ou service pour personne handicapÃ©e ou ÃgÃ©e dÃ©pendante (...)



Accueil > TÃ©moignage Page d'Accueil

qui voudrait s'en saisir pour promouvoir ce qu'il propose sur l'ensemble de l'annÃ©e, en direction d'aidants familiaux. Un formulaire est en effet en ligne en permanence sur le site, dans l'onglet "**Partenaires**". 10 mn suffisent pour le remplir.

N'hÃ©sitez pas enfin Ã contacter le pÃ´le action familiale de l'UDAF au 02 41 36 51 05 ou sur [aidants67](#)