

Le parcours santé des aidants

Pour quoi faire ?

Pour encourager les personnes qui aident leur proche au quotidien à prendre soin de leur santé

Où ?

Salle Gentit - Pôle Famille
7 chemin des Boutons d'Or
25120 Maîche

Pour qui ?

Pour ceux qui aident leur proche au quotidien

Qui contacter ?

Mélanie GUYON

coordinatrice.pfr@chi-hc.fr

03.81.38.65.00

Si votre proche aidé ne peut pas rester seul lors de votre participation, n'hésitez pas à prendre contact avec la PFR qui vous aidera à trouver une solution.

Les référents



Plateforme d'accompagnement et de répit (PFR) Haut-Doubs-et-Vallées

Mélanie GUYON, coordinatrice

2 Faubourg Saint-Etienne
25300 PONTARLIER

03.81.38.65.00

coordinatrice.pfr@chi-hc.fr



MSA Services BFC

Aïssata DIAWARA, coordinatrice

14 rue Félix Trutat

21000 DIJON

06.59.31.29.29

aissata.diawara@msa-services-bfc.fr

Vous prenez soin d'un proche ?



Prenez soin de vous !
A travers des temps d'échange
et une consultation médicale
individuelle gratuite avec
votre médecin



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

• www.gie-impa.fr



Suis-je un aidant ?

Vers qui me tourner si je suis un aidant ?

Prendre soin des autres, c'est aussi prendre soin de soi !

1. J'apporte bénévolement mon aide à une personne qui ne peut effectuer de façon autonome une ou plusieurs activités de la vie quotidienne

Oui Non

2. L'aide que j'apporte implique du temps, de l'organisation, de la disponibilité de façon régulière

Oui Non

3. J'ai dû réduire voire renoncer à des RDV médicaux, des sorties, certains loisirs pour m'occuper de mon proche

Oui Non

4. Cette aide a par moment des répercussions sur ma santé, mon moral

Oui Non

5. Face à cette situation, je me sens parfois fragilisé(e) et/ou isolé(e)

Oui Non

Si vous avez répondu OUI au minimum à une affirmation :
Vous êtes un aidant !



Des professionnels peuvent répondre à vos questions, vous orienter et faire en sorte que vous viviez mieux votre situation d'aidant !

Pour votre bien être et celui de votre proche, des solutions de proximité existent

N'attendez pas, ne restez plus seuls

Pensez à vous faire aider avant que la fatigue ne se fasse sentir

Parlez-en autour de vous et à vos professionnels de santé



Plateforme d'accompagnement et de répit
(PFR) Haut-Doubs-et-Vallées

Mélanie GUYON, coordinatrice

2 Faubourg Saint-Etienne
25300 PONTARLIER
03.81.38.65.00

Apporter de l'aide à un proche conduit souvent à négliger sa propre santé.

La MSA de Bourgogne et la CARSAT BFC vous proposent un parcours santé en trois temps, quel que soit votre régime d'assurance maladie.

1. Temps d'échange sur vos attentes, vos besoins et sur les services mis à votre disposition :

Séance 1 « Suis-je aidant »

Mardi 21 novembre de 14h à 16h

Séance 2 « La santé des aidants, parlons-en »

Mardi 28 novembre de 14h à 16h

Séance 3 « Au bien-être des aidants »

Mardi 5 décembre de 14h à 16h

Séance 4 « Aidants et aidés »

Mardi 12 décembre de 14h à 16h

Séance 5 « Aidants, des ressources locales vous accompagnent »

Mardi 19 décembre de 14h à 16h

1. Une consultation gratuite spécialement pour vous auprès de votre médecin traitant

A la date de votre choix et selon les disponibilités
Ces actions auront lieu :

Salle Gentit – Pôle Famille
7 chemin des Boutons d'Or
25120 Maîche

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

• www.gie-impa.fr

