



Droits et libertés de personnes âgées dépendantes et des personnes en perte d'autonomie

L'autonomie désigne la capacité d'une personne à assurer les actes de la vie quotidienne. La perte d'autonomie conduit à la dépendance.

L'autonomie englobe les capacités intellectuelles, cognitives et motrices.

La prévention de la dépendance est une nécessité pour l'individu qui vieillit. Toute personne dépendante doit avoir, comme toute autre, accès aux soins qui lui sont utiles.

Toute personne âgée dépendante garde la liberté de choisir son mode de vie. Elle doit pouvoir profiter de l'autonomie permise par ses capacités physiques et mentales, même au prix d'un certain risque. Il faut l'informer de ce risque et en prévenir l'entourage. La famille et les intervenants doivent respecter le plus possible son désir profond.

Le lieu de vie de la personne âgée dépendante, domicile personnel ou établissement, doit être choisi par elle et adapté à ses besoins. La personne âgée dépendante ou à autonomie réduite réside le plus souvent dans son domicile personnel. Des aménagements doivent être proposés pour lui permettre de rester chez elle.

Toute personne âgée doit être informée de façon claire et précise sur ses droits sociaux et sur l'évolution de la législation qui la concerne.

Le maintien des relations familiales et des réseaux amicaux est indispensable aux personnes âgées dépendantes. Le rôle des familles qui entourent de leurs soins leurs parents âgés dépendants à domicile, doit être reconnu. Ces familles doivent être soutenues dans leurs tâches, notamment sur le plan psychologique.

vous accompagnez un proche malade ou handicapé

Ne restez pas seul



Des solutions existent. Contactez nous !

A3

Aide aux Aidants

www.association-a3.fr

A3 Marseille - 04 91 70 76 53
mail : aideauxaidants@hotmail.fr

A3 Pays d'Arles - 07 77 28 85 65
mail : a3arlescamargue@hotmail.fr





être aidant c'est :

être un proche aidant c'est :

- ▶ Accompagner de façon régulière (plusieurs heures par jour ou par semaine), aider (plusieurs semaines, mois voire années) une personne en perte d'autonomie qui peut être un membre de la famille, un ami, un voisin.
- ▶ Dans une relation forte à l'autre, avoir un nouveau statut, celui d'aidant. Ce nouveau statut demande de nouvelles connaissances et entraîne de nouvelles contraintes

être un proche aidant salarié c'est :

- ▶ Concilier le quotidien, le travail et votre présence auprès du proche malade ou en perte d'autonomie
- ▶ Sentir que cette situation pèse sur votre quotidien, que vous avez du mal à assumer vie professionnelle, vie familiale et vie d'aidant.
- ▶ Vous vous sentez stressé(e), vous hésitez à en parler autour de vous, peu de collègues sont au courant, encore moins votre responsable hiérarchique.
Vous réfléchissez à un aménagement d'horaire, il vous arrive d'être absent malgré vous.
Vous ressentez le besoin d'être aidé(e), d'être informé(e), formé(e).

ce nouveau statut d'aidant demande de nouvelles connaissances et entraîne de nouvelles contraintes.

être aidant retentit sur votre qualité de vie

- ▶ Lorsque le proche ne dispose pas des aides et des soins requis et que l'aidant les assume seul
- ▶ Lorsque l'aidant renonce à la vie sociale, familiale, professionnelle, lorsqu'il s'isole cela perturbe la relation initialement établie avec le proche.
 - 48 % des aidants déclarent avoir une maladie chronique,
 - 29 % se sentent anxieux et stressés,
 - 25 % ressentent une fatigue physique et morale importante.

Répondez à ces questions

- ▶ Est-ce que je dors bien ?
- ▶ Ai-je une alimentation correcte ?
(je ne mange pas, je mange n'importe quoi, je prends du poids...)
- ▶ Ai-je du temps pour mes loisirs ?
- ▶ Je suis anxieux, inquiet, stressé pour mon quotidien et celui de mon proche ?
- ▶ La relation avec mon proche est mauvaise cela me rend triste, en colère...
- ▶ Depuis combien de temps ne suis-je pas allé chez le médecin, ai-je fait des examens de prévention et de dépistage ?

**Ne restez pas tout seul,
coNtActez**

L'Association A3 Aide Aux AidANts

(Financements institutionnels par l'ARS, le CG, la Ville de Marseille, la CPAM)

L'association A3 vous écoute, vous conseille et vous propose diverses activités de répit gratuites, tout au long de l'année, dont certaines sont ouvertes à l'aidant et son aidé.

Cycles de formation (connaître la maladie, son impact sur la vie quotidienne, connaître les attitudes adaptées)

Groupes de parole, groupe d'échanges entre aidants, soutien psychologique, art thérapie, sophrologie.

Toutes ces activités sont accompagnées par des professionnels

Activité de détente : sorties (1/2 journée, journée Week-end), relaxation, ateliers créatifs, marche, etc...

L'association A3 pourra réfléchir avec vous et vous aidez dans la recherche de solutions de garde au domicile de l'aidé pendant que vous participez à ces activités