

- Edition 2022/2023 -

GUIDE DES RESSOURCES LOCALES À DESTINATION DES PROCHES AIDANTS

*« Pour toutes les personnes susceptibles d'aider un proche
en situation de dépendance ou de handicap »*





ÉDITO

Ce guide a été conçu pour vous, proches aidants, qui accompagnez au quotidien une personne vieillissante, en situation de handicap ou atteinte d'une maladie chronique.

En accord avec la Loi d'adaptation de la société au vieillissement du 28 décembre 2015, le Grand Chalon s'engage à vous soutenir et à vous apporter des réponses adaptées à vos besoins : des informations sur les aides matérielles, financières ou professionnelles, des moments de répit, du temps pour vous reposer, du soutien et des échanges...

Grâce à vous, le maintien à domicile est possible et la personne aidée garde ainsi ses repères, essentiels à son bien-être. Et votre bien-être à vous ? Pour pouvoir accompagner au mieux votre proche, il est indispensable de connaître les recours possibles pour vous préserver et éviter l'épuisement : « **Prendre soin de soi pour mieux prendre soin de l'autre** ».

Cet outil pratique vous permettra de trouver les informations sur les structures ou dispositifs existants sur le territoire du Grand Chalon afin de vous conseiller et vous accompagner au mieux dans votre quotidien.

Vous n'êtes plus seul(e) auprès de votre proche, nous sommes là pour vous aider et vous soutenir !

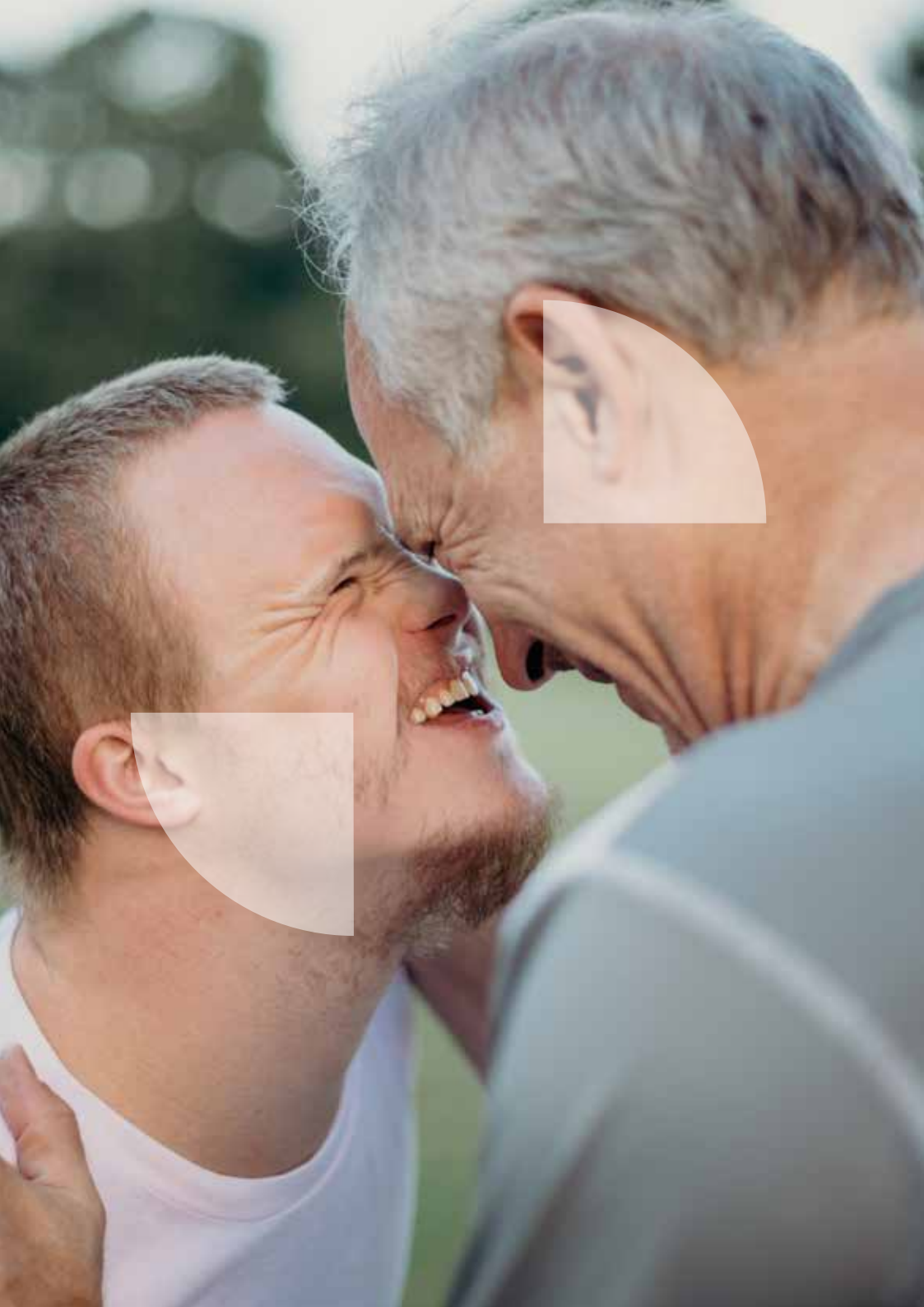
SÉBASTIEN MARTIN
Président du Grand Chalon



LE GRAND CHALON
Direction des Solidarités et de la Santé
Service Santé et Handicap

Espace Santé Prévention
1 place Sainte-Marie
71100 Chalon-sur-Saône
03 85 46 14 57
sante.handicap@legrandchalon.fr

f SanteHandicapGrandChalon



SOMMAIRE

QUE SIGNIFIE «ÊTRE UN PROCHE AIDANT» ?	P 6
VOUS ET VOS DROITS	P 7
- Plateforme de répit Nord 71	p 7
- Caisses de retraite, caisses complémentaires, mutuelles	p 8
- Maison Locale de l'Autonomie (MLA)	p 8
- Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)	p 8
- Service Santé et Handicap du Grand Chalon-sur-Saone	p 9
- Les congés pour les salariés	p 9
- Le droit au répit	p 9
- L'organisation de la perte d'autonomie	p 10
- Les aides financières	p 11
- La Carte Mobilité Inclusion (CMI)	p 12
VOUS ACCOMPAGNER AU QUOTIDIEN	P 13
- Offres de soutien et de répit	p 13
- Aides matérielles	p 15
STRUCTURES ET ASSOCIATIONS SPÉCIFIQUES	P 18
LA DÉNUTRITION, C'EST QUOI ? COMMENT PRÉVENIR ?	P 24
QUESTIONNAIRE « COMMENT VOUS SENTEZ-VOUS ? »	P 26
REMERCIEMENTS	P 27



Que signifie « être un proche aidant » ?

Être proche aidant, aidant familial ou aidant naturel, c'est s'occuper d'un proche en situation de handicap, malade ou âgé, d'une manière non professionnelle, à temps partiel ou à temps plein dans les activités de la vie quotidienne.

C'est offrir un soutien affectif, prodiguer des soins et rendre des services variés comme les soins, l'accompagnement à la vie sociale et au maintien de l'autonomie, les démarches administratives, la coordination, la vigilance permanente, l'aide psychologique, la communication, les activités domestiques... dans le but de contribuer à améliorer les conditions de vie de la personne aidée et contribuer à son maintien à domicile.

Recueil de paroles d'aidants : selon vous, être aidant, c'est ...

« ÊTRE FORT DEVANT LA PERSONNE POUR L'AIDER À VIVRE SA MALADIE »

« ÊTRE PARFOIS PRIVÉ DE LIBERTÉS »

« ÊTRE HUMAIN, TOLÉRANT, BIENVEILLANT ET SOLIDAIRE »

« AVOIR UN RÔLE EMPRISONNANT »

« DONNER TOUJOURS PLUS POUR ESSAYER D'ÊTRE PARFAIT »

« ÊTRE DISPONIBLE : ÊTRE LÀ QUAND LA PERSONNE EN A BESOIN
ET METTRE SA VIE ENTRE PARENTHÈSES »

« FAIRE CE QUE LA PERSONNE NE PEUT PLUS FAIRE »

« NE PLUS AVOIR DE TEMPS POUR SOI »

« RESSENTIR DE LA FATIGUE, DE L'ÉPUISEMENT »

« AVOIR BEAUCOUP DE RESPONSABILITÉS »

« GÉRER BEAUCOUP DE SENTIMENTS ET D'ÉMOTIONS »



Vous et vos droits

Aider un proche peut susciter des questions qui restent sans réponse. Ainsi, vous pouvez vous tourner vers diverses structures qui vous fourniront des renseignements utiles sur les aides et relais existants.

PLATEFORMES DE RÉPIT (PFR): RÉSEAU DES AIDANTS 71

◆ Qu'est-ce qu'une Plateforme de Répit ?

C'est un dispositif dédié aux aidant(e)s d'un proche atteint d'une maladie neuro-évolutive ou d'un handicap (cognitif, mental, physique...) ayant pour missions :

- d'apporter soutien et répit au binôme « aidant/aidé » en proposant des accompagnements proches de leur domicile,
- d'informer et d'orienter vers l'offre existante en favorisant la rencontre avec les partenaires de proximité (CCAS des communes, services d'aide et de soins à domicile, réseaux de santé, programme de soutien aux aidants du Grand Chalons....).

◆ Pourquoi contacter les Plateformes de répit?

Vous êtes aidant et vous vous sentez isolé(e) et épuisé(e) aussi bien physiquement que moralement ? Le Réseau des Aidants peut vous offrir une écoute attentive, un soutien dans la gestion des situations difficiles du quotidien, et vous permettre

notamment de partager votre vécu avec des professionnels qualifiés et d'autres aidants. C'est un lieu ressource où vous trouverez informations et conseils dans une atmosphère bienveillante.

En lien avec tous les acteurs du réseau, les professionnels du Réseau des Aidants peuvent vous orienter sur les différentes solutions de répit et/ou de soutien qui s'offrent à vous : des solutions ponctuelles de répit à domicile ou en institution (hébergement temporaire, hébergement de nuit...) ; vous permettre d'organiser du temps libre en assurant l'accompagnement de votre proche ; vous permettre de retisser du lien social à travers des actions culturelles et sportives,... ou des séjours de vacances pour vous et la personne que vous accompagnez... afin de lutter contre le repli et la solitude.

◆ Réseau des Aidants Nord 71 :

Un lieu ressource basé au Creusot et couvrant le territoire Nord 71 (Chalonnais, Communauté Urbaine Creusot/Montceau, Autunois, Morvan et Bresse Bourguignonne).

PERMANENCES SUR RENDEZ-VOUS :

Chalon-sur-Saône : vendredi
Autun : mardi

75 rue Jouffroy
71200 Le Creusot

Coordonnateur : M. LEICHTNER Raphaël
03 85 77 04 20

◆ Que proposent les Réseaux des Aidants Nord 71 ?

- un accueil physique et/ou téléphonique du lundi au vendredi de 9h à 17h
- des possibilités d'organiser des rencontres au plus proche de votre domicile
- une équipe pluridisciplinaire composée de professionnels qualifiés (psychologues, infirmiers, aides-soignants, animateurs)
- une aide à la recherche de solutions d'accompagnement personnalisées selon les besoins du couple «aidant/aidé»
- un déploiement de son activité sur une « Halte Répét Jeunes » (moins de 60/65 ans) souffrant de pathologies neuro évolutives et/ ou d'un handicap en offrant à leurs aidants, un temps libéré et adapté.
- Le dispositif de relayage/suppléance s'adresse aux binômes aidant/aidé dont l'aidé est une personne en perte d'autonomie (**adulte ou enfant**), fragilisée par l'âge, la maladie ou le handicap pour laquelle le changement d'environnement causerait une désorganisation importante et engendrerait une perte de repère.

Deux niveaux de suppléance :

Niveau 1 : SUPPLÉANCE = entre 1h et 4h à domicile en journée SANS RESTE A CHARGE.

Niveau 2 : RELAYAGE = entre 4h à 72h à domicile (nuit compris) dans un rayon de 30 km de l'établissement porteur (expérimentation ARS) AVEC RESTE A CHARGE DE 2.08 €/h (50€ par tranche de 24h).

Le dispositif Réseau des Aidants Nord 71 est complété sur le Sud du département par le Réseau des Aidants Sud 71.

◆ Réseau des Aidants Sud 71

Un lieu ressource basé sur Mâcon couvrant le territoire Sud 71 (territoire sud Bourgogne, Charolais et Brionnais).

Résidence départementale
d'accueil et de soins

Impasse Jean Bouvet – 71018 Mâcon Cedex
Coordinatrice : M^{me} VERNEAUD Delphine
03 85 21 62 10

Pour en savoir plus :
<https://reseau-aidants71.fr>

Réseau soutenu et financé par l'Agence Régionale de Santé Bourgogne-Franche-Comté et par Réseau des Maladies Neuro-Evolutives de Bourgogne Franche-Comté (RESEDA)

LES CAISSES DE RETRAITE / CAISSES COMPLÉMENTAIRES / MUTUELLES

S'adresser auprès de la caisse de retraite de base ou caisse complémentaire de votre proche.

LA MAISON LOCALE DE L'AUTONOMIE (MLA) DU CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE SAÔNE-ET-LOIRE

Porte d'entrée unique pour l'information, l'orientation et l'évaluation des besoins des personnes âgées ou en situation de handicap. Elle délivre des prestations adaptées (*se référer « aides financières » p 11 : Allocation Personnalisée d'Autonomie et Prestation de Compensation du Handicap*) et propose également des solutions de répit aux aidants tels que l'accueil de jour, l'accueil temporaire, ... La MLA s'adresse aux personnes résidentes des communes du Grand Chalon. Elle dépend du Conseil Départemental de Saône-et-Loire.

2 rue du Paradis
Chalon-sur-Saône
03 85 98 28 06

m1a71chalon@saoneetloire71.fr

LE CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS)

S'adresser au CCAS ou à la mairie de la commune de résidence de votre proche.

SERVICE SANTÉ ET HANDICAP DU GRAND CHALON

Accueil, information, orientation :

- pour les personnes en situation de handicap et leur famille par la référente handicap,
- pour tout aidant en questionnement par l'infirmière conseillère en santé.

ESPACE SANTÉ PRÉVENTION
 1 place Sainte Marie
 Chalon-sur-Saône
 03 85 46 14 57 sur RDV
sante.handicap@legrandchalon.fr
 [santehandicapGrandchalon](https://www.facebook.com/santehandicapGrandchalon)

Accompagner un proche requiert temps et énergie. Parfois, il devient difficile de concilier vie personnelle et/ou professionnelle et rôle d'aidant. C'est la raison pour laquelle divers congés ont été instaurés pour soulager les aidants.

LES CONGÉS POUR LES SALARIÉS

◆ **Le congé de présence parentale** : pour tout salarié, sans condition d'ancienneté, en accord avec l'employeur si son enfant de moins de 20 ans, à charge effective et permanente, est atteint d'une maladie, d'un handicap ou victime d'un accident d'une particulière gravité rendant indispensable une présence soutenue et des soins contraignants. Il donne droit à l'**Allocation Journalière de Présence Parentale (AJPP)**.

S'adresser à votre employeur puis à votre Caisse d'Allocations Familiales (CAF).

◆ **Le congé de solidarité familiale** : Il permet à un salarié d'assister, sous conditions, un proche en fin de vie. Ce congé peut être pris de manière continue, fractionnée ou à temps partiel. Ce congé est non rémunéré. Toutefois le salarié peut percevoir une **Allocation Journalière d'Accompagnement d'une Personne en fin de vie (AJAP)**.

S'adresser à votre employeur puis à votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM).

◆ **Le congé de proche aidant** : Il permet de cesser temporairement son activité professionnelle pour s'occuper d'une personne en situation de handicap ou faisant l'objet d'une perte d'autonomie d'une particulière gravité. Ce congé est accessible sous conditions (lien familial ou étroit avec la personne aidée, résidence en France de la personne aidée) et pour une durée limitée. Depuis le 30 septembre 2020, vous pouvez bénéficier de l'**Allocation Journalière du Proche Aidant (AJPA)**.

S'adresser à votre Caisse d'Allocations Familiales (CAF).

◆ **Le don de jours de congés** : Un salarié peut, sur sa demande et en accord avec son employeur, renoncer anonymement et sans contrepartie à tout ou partie de ses jours de repos non pris, qu'ils aient été ou non affectés sur un compte épargne-temps, au bénéfice d'un autre salarié de l'entreprise qui vient en aide à une personne atteinte d'une perte d'autonomie d'une particulière gravité ou présentant un handicap

Décret n° 2018-874 du 9 octobre 2018

LE DROIT AU RÉPIT :

Il permet aux proches aidants de se reposer ou dégager du temps. Il s'adresse aux bénéficiaires de l'**Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)**, assurant une présence

ou une aide indispensable à la vie à domicile de leur proche, et qui ne peuvent être remplacés pour assurer cette aide par une personne de l'entourage. Ce droit au répit peut être activé quand le plafond du plan d'aide APA de la personne aidée est atteint et permet de financer des heures supplémentaires à domicile, un accueil de jour ou un hébergement temporaire.

Maison Locale de l'Autonomie
2 rue du Paradis
Chalon-sur-Saône
03 85 98 28 06
m1a71chalon@saoneetloire71.fr

SITES INTERNET À VISITER :

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr
www.aidants.fr
www.lacompaniedesaidants.org
www.avecnosproches.com
www.lajourneedesaidants.fr
www.aidantattitude.fr

L'ORGANISATION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

Ces dispositifs peuvent être ressources pour anticiper ou pallier la perte d'autonomie :

◆ **Le mandat de protection future** : permet à une personne (le mandant) de désigner son mandataire. Ce dernier doit accepter et indiquer expressément sur ce formulaire qu'il accepte de remplir cette mission confiée par le mandant. Le mandat est un contrat libre, soit sous seing privé, soit devant notaire.

Toute personne majeure ou mineure émancipée (mandant) ne faisant pas l'objet d'une mesure de tutelle ou d'une habilitation familiale peut désigner à l'avance une ou plusieurs personnes (mandataire) pour

la représenter. Le jour où le mandant ne sera plus en état, physique ou mental, de pourvoir seul à ses intérêts, le mandataire pourra protéger les intérêts personnels et/ou patrimoniaux du mandant. Les parents peuvent utiliser le mandat pour leur enfant souffrant de maladie ou de handicap.

<https://www.justice.fr/fiche/mandat-protection-future>

◆ **L'habilitation familiale** : dispositif destiné à simplifier les démarches des proches d'une personne qui se trouve hors d'état de manifester sa volonté. Cette mesure permet de saisir le juge des tutelles pour être autorisé à représenter la personne ou passer certains actes en son nom sans recourir aux mesures de protection judiciaire classiques (sauvegarde de justice, tutelle, curatelle), si le juge estime que les conditions en sont remplies, à défaut le Juge proposera une mesure adaptée. L'habilitation familiale peut être «générale» ou «limitée à un ou plusieurs actes déterminés» et porter sur les biens (biens mobiliers, immobiliers, revenus...) et/ou sur la personne protégée (santé, lieu de vie...). Demande à faire auprès du Juge des Tutelles dès lors que la personne dispose d'un certificat médical circonstancié (liste des médecins disponible auprès du Service d'Accueil Unique du Justiciable du Tribunal de Grande Instance)

<https://www.justice.fr/fiche/habilitation-familiale#ancre-1>

◆ Information et Soutien aux Tuteurs Familiaux (ISTF)

Vous êtes confrontés à la nécessité de protéger un de vos proches en perte d'autonomie ou atteint d'un handicap ou vous avez été nommé tuteur ou habilité familial. Pour répondre à vos besoins, les associations SAUVEGARDE 71 et UDAF 71 ont créé un dispositif d'information et de soutien aux tuteurs familiaux.

Ce dispositif gratuit et confidentiel propose :
Une écoute par des professionnels expérimentés,

Des entretiens personnalisés,
Des réunions d'information et d'échanges,
Un soutien technique et concret,
Une aide à la rédaction des requêtes et aux démarches administratives,
La remise de documentation.

➤ SAUVEGARDE 71
07 72 39 92 62
istf.tutelles@sauvegarde71.fr
Site : www.sauvegarde71.org

➤ UDAF 71
03 85 32 28 80
istf@udaf71.fr
Site : www.udaf71.fr

PERMANENCES SUR RENDEZ-VOUS, à la Maison de la Justice et du Droit de Chalon-sur-Saône :
SAUVEGARDE 71 : 2^e jeudi après-midi du mois.
UDAF 71 : 3^e jeudi après-midi du mois.

◆ **Les directives anticipées** : toute personne majeure peut, si elle le souhaite, faire une déclaration écrite appelée directives anticipées pour préciser ses souhaits concernant sa fin de vie. Ce document aidera les médecins, le moment venu, à prendre les décisions sur les soins à donner, si la personne ne peut exprimer ses volontés.

<https://www.service-public.fr/particuliers/vos-droits/F32010>

◆ **La désignation de la personne de confiance** : toute personne majeure peut désigner une personne de confiance qui pourra vous accompagner dans vos démarches liées à votre santé. Si un jour vous êtes hors d'état d'exprimer votre volonté, elle sera consultée en priorité pour l'exprimer. Elle pourra recevoir l'information médicale à votre place et sera votre porte-parole. Sur document libre.

<https://www.service-public.fr/particuliers/vos-droits/F32748>

LES AIDES FINANCIÈRES

◆ **L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)** : elle est versée aux personnes âgées dépendantes de plus de 60 ans, rencontrant des difficultés pour accomplir les actes essentiels de la vie quotidienne (se lever, s'habiller, se déplacer) ou nécessitant une surveillance régulière. Elle permet de financer, pour partie, les aides dont la personne a besoin au quotidien en fonction de son degré d'autonomie mesuré par la grille AGGIR. L'APA est accordée par décision du Président du Conseil Départemental pour les GIR 1 à 4.

La grille nationale AGGIR (Autonomie-Gérontologie-Groupe-Iso-Ressources) permet d'évaluer le degré de dépendance sur la base de plusieurs variables (cohérence, orientation, toilette, habillement, alimentation, élimination, transfert, déplacement à l'intérieur, déplacement à l'extérieur, communication à distance) qui servent à déterminer le niveau de dépendance de la personne. Il existe 6 niveaux dits Groupe Iso Ressource ou GIR numérotés de 1 (les personnes les moins autonomes) à 6 (les personnes les plus autonomes).

◆ **La Prestation de Compensation du Handicap (PCH)** : versée par le Département aux adultes et enfants en situation de handicap, pour financer, en partie des aides quotidiennes, inscrites dans leur plan de compensation du handicap : faire appel à un service d'aide à domicile, rémunérer ou dédommager le proche aidant, acquérir des aides techniques indispensables, couvrir les dépenses liées à l'aménagement du domicile ou du véhicule...).

MAISON LOCALE DE L'AUTONOMIE
2 rue du Paradis
Chalon-sur-Saône
03 85 98 28 06
m1a71chalon@saoneetloire71.fr

Ces aides, concernant votre proche peuvent vous faciliter la vie pour :

▶ **Vous aider au quotidien**

- aide au lever
- aide à la toilette
- portage des repas...

▶ **Vous proposer un équipement adapté**

- déambulateur, fauteuil roulant
- prothèse auditive
- sièges de douche...

▶ **Aménager votre logement**

- téléalarme
- barre d'appui
- travaux de salle de bain

▶ **Aménager votre véhicule (PCH)**

▶ **Prothèse auditive (PCH et APA)**

▶ **Vous offrir ainsi qu'à vos proches des temps de répit**

- accueil de jour
- hébergement temporaire en établissement

◆ **Les caisses de retraite**

S'adresser auprès de la caisse de retraite de base ou caisse complémentaire de votre proche ainsi qu'auprès de certaines mutuelles. Pour GIR 5 et 6.

LA CARTE MOBILITÉ INCLUSION (CMI)

La CMI a pour but de faciliter la vie quotidienne des personnes en situation de handicap et de perte d'autonomie, elle remplace les cartes d'invalidité, de priorité et de stationnement. Elle comporte plusieurs mentions en fonction de votre situation.

◆ **La CMI mention «Invalidité»** : délivrée sur demande à toute personne en situation de handicap dont le taux d'incapacité permanente est au moins de 80%, ou bénéficiaire d'une pension d'invalidité classée en 3ème catégorie par la Sécurité Sociale, ou bénéficiaire de l'APA classée en GIR 1 ou 2.

◆ **La CMI mention «priorité pour une personne handicapée»** : peut être délivrée à toute personne en situation de handicap, quel que soit son âge, dont le taux d'incapacité, rendant la position debout pénible est inférieur à 80%. Elle est attribuée pour une durée comprise entre un et dix ans.

◆ **La CMI mention «stationnement pour les personnes handicapées»** : elle est attribuée à toute personne atteinte d'un handicap qui réduit de manière importante et durable sa capacité et son autonomie de déplacement à pied, ou qui impose qu'elle soit accompagnée par une tierce personne dans ses déplacements ou bénéficiaire de l'APA classée en GIR 1 ou 2.

La Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) du département de votre proche lui délivrera ces cartes. A noter : depuis le 1^{er} juillet 2017, les anciennes cartes ne peuvent plus être délivrées mais restent valides jusqu'au 31 décembre 2026.

Maison Locale de l'Autonomie
Service MDPH
2 rue du Paradis
Chalon-sur-Saône
03 85 98 28 06
m1a71chalon@saoneetloire71.fr



Vous accompagner au quotidien

OFFRES DE SOUTIEN ET DE RÉPIT

Aider un proche, c'est aussi prendre du temps pour soi, penser à soi pour se sentir bien et continuer d'apporter une aide de qualité. Ainsi, il existe différents moyens pour vous permettre de vous accorder des temps de répit.

◆ Offre d'ateliers de répit et de soutien :

destinée aux proches aidants afin de trouver soutien et informations lors de rencontres animées par des professionnels. Des temps privilégiés pour se ressourcer, pour s'exprimer, s'informer et se former, pour se changer les idées mais aussi des temps à partager seul, ou avec la personne aidée.

« Les Rendez-vous des proches aidants » une programmation à l'année d'ateliers gratuits sur réservation : ateliers bien être et relaxation, initiation au Qi Gong et à l'automassage, séances récréatives...et un bistrot itinérant des aidants.

Le bistrot itinérant des aidants : temps d'échanges et d'information, réservé à tout aidant, afin de partager interrogations et réflexions autour d'un thème différent chaque mois (« Qu'est-ce qu'être aidant ? », « Aider tout en prenant soin de soi », « la santé de l'aidant », ...).

Rencontres animées par une psychothérapeute.

*Pour plus de renseignements, s'adresser au service Santé Handicap du Grand Chalonnais
03 85 46 14 57.*

◆ Aide à domicile, séjours, ...

Se renseigner, au préalable, auprès du CCAS, de la mairie de la commune de résidence de votre proche ou auprès des services d'aide et de soins à domicile.

◆ L'hébergement temporaire :

accueil des personnes âgées de plus de 60 ans, de façon temporaire, de quelques jours à quelques mois. Cette période de transition est proposée dans l'attente d'un retour à domicile après une hospitalisation, d'une entrée en établissement définitive ou dans le cadre d'aide aux aidants pour un répit. Une équipe pluri-professionnelle assure des soins adaptés aux besoins, et des activités tout en préservant et favorisant l'autonomie de chacun.

NOM	ADRESSE
EHPAD Château de Charreconduit *	Rue de Charreconduit prolongée - Châtenoy-le-Royal
EHPAD Notre Dame de Marloux	Route d'Autun - Mellecey
EHPAD Maison de l'Amandier	5 rue Louis Pasteur - Saint-Marcel
EHPAD Orpea Les Amaltides	20 rue Condorcet - Châtenoy-le-Royal
EHPAD Korian Bel'Saône	6 Impasse Sainte Croix - Chalons-sur-Saône
EHPAD Korian La Villa Papyri	7-9 allée Saint-Jean des Vignes - Chalons-sur-Saône
EHPAD Villa Thalia	33 rue Charles Dodille - Saint-Rémy
EHPAD du Champ Fleury	Chemin des Marbres - Buxy
EHPAD Roger Lagrange	1 rue Aristide Briand - Chalons-sur-Saône
EHPAD Nicole Limoges	1 rue Bommev - Ciel
EHPAD Château de Gigny Petite unité de vie Petits frères des pauvres	1 rue Châtelaine - Gigny-sur-Saône
Résidence services seniors La Girandière	21 avenue Victor Hugo - Chalons-sur-Saône

* Seul EHPAD du territoire entièrement dédié à l'hébergement temporaire : séjour à partir de 2 jours et accueil Si conditions remplies : en cas de sortie d'hospitalisation ou de carence brutale de l'aidant (hospitalisation non

◆ **Les accueils de jour Alzheimer :**

ces lieux de vie et d'accompagnement offrent au patient une prise en charge pour préserver ses capacités cognitives et à retarder sa perte d'autonomie et pour la famille : soutien, informations et accompagnement face aux difficultés rencontrées. Prise en charge sur la journée du lundi au vendredi.

▶ **La Rosée - EHPAD Roger Lagrange**
4 rue Vincent Auriol - Chalons-sur-Saône
03 85 41 60 07

▶ **Accueil de jour de Tournus**
Hôpital de Belnay
627 avenue Vitrier - Tournus
03 85 27 47 67

▶ **La Maison des Lilas**
Centre Hospitalier de Chagny
16 rue de la Boutière - Chagny
03 85 46 81 71

▶ **EHPAD Nicole Limoge**
1 rue Bommev - Ciel
03 85 99 04 82

◆ **L'accueil familial :**

mode d'hébergement alternatif entre le maintien à domicile et le placement en institution qui permet à la personne hébergée de bénéficier d'un environnement familial. L'accueil se fait à temps complet ou à temps partiel (jour ou nuit), et peut être permanent, temporaire ou séquentiel.

Pour une personne âgée :

- **Union Départementale des Associations Familiales de Saône-et-Loire (UDAF)**
Est Chalonnais
35 ter rue de l'Héritan - Mâcon
03 85 32 88 05
- **Etablissement public social et médico social (EPSMS le Vernoy)**
Ouest Chalonnais
1 rue Francis Poulenc - Blanzv
03 85 78 31 46



TELEPHONE	MAIL
03 85 98 14 30	<i>contact@charreconduit.fr</i>
03 85 98 94 74	<i>marloux-mellecey@ehpad-sedna.fr</i>
03 85 96 91 40	<i>secretaire.saintmarcel@adefresidences.com</i>
03 85 98 14 44	<i>direction.chatenoy@orpea.net</i>
03 85 41 77 00	<i>korian.belsaone@korian.fr</i>
03 85 97 05 97	<i>korian.lavillapapyri@korian.fr</i>
03 85 92 38 00	<i>villathalia@residalya.com</i>
03 85 92 11 56	<i>contact@champ-fleury.com</i>
03 85 97 27 60	<i>accueil@ehpad-rl.fr</i>
03 85 99 04 82	<i>ehpadciel.accueil@orange.fr</i>
03 85 44 76 32	<i>gigny@petitsfreresdespauvres.fr</i> <i>jeanluc.pelletier@petitsfreresdespauvres.fr</i>
06 22 28 35 61	<i>louise.bonnardot@reside-etudes.fr</i>

d'urgence pour conforter le maintien à domicile programmée,...]

Pour une personne en situation de handicap :

- Département de Saône-et-Loire
Direction générale adjointe aux solidarités
Service domicile et établissements
Cellule accueil familial
Espace Duhesme - 18 rue de Flacé - Mâcon
03 85 39 56 18
acfa.paph@saoneetloire71.fr

AIDES MATÉRIELLES

Aider un proche demande des gestes adaptés, des méthodes pour faciliter les transferts, l'aide à la toilette en toute sécurité... Ces techniques vous faciliteront la vie et celle de votre proche au quotidien. Les connaître et les maîtriser permettra de limiter vos propres efforts et préserver au mieux votre santé physique.

◆ Téléalarme, portage de repas à domicile :

Se renseigner auprès du CCAS ou de la

marie de la commune de résidence de votre proche.

◆ Service d'Ergothérapie :

Depuis le printemps 2019, le service d'ergothérapie de la Mutualité Française Saône-et-Loire propose un lieu ressources, la Home Tech, qui permet de découvrir des aménagements de logement, des aides techniques et des solutions domotiques, au cœur d'un appartement témoin. Il s'agit d'une vitrine des possibles pour favoriser le Bien Vivre et le Bien Vieillir à domicile. Cette visite, réalisée avec un ergothérapeute, permet de se projeter avant d'envisager des transformations à domicile.

L'ergothérapeute peut ensuite venir à domicile pour des mises en situation et des préconisations personnalisées : rendre accessible le lieu de vie, proposer des aides techniques adaptées, conseiller un aménagement de voiture ou de la conduite automobile....

Vous accompagner au quotidien

Les ergothérapeutes travaillent en étroite relation avec différents acteurs du domicile et financeurs pour permettre de traiter « de façon globale » votre dossier.

Le service d'ergothérapie et le Conseil Départemental proposent une Technico-thèque, dispositif pour favoriser le choix de la bonne aide technique avec prise en main rapide, et sans avance de frais.

◆ Prenons soin de ceux qui aident

La Mutualité Française propose une action de sensibilisation du grand public sur la thématique des proches aidants, et en particulier sur l'impact de la relation d'aide sur leur santé. Elle intègre les trois dimensions de la santé : physique, psychique, sociale.

Ce parcours prévention d'une demi-journée s'organise autour d'une exposition mobile de 4 panneaux.

Un livret « Le passeport des aidants », travaillé en amont avec les partenaires et remis aux participants, présente les structures auprès desquelles l'aidant peut trouver du soutien. Si besoin, un échange individuel avec l'animateur permet à l'aidant d'exposer sa situation particulière et de bénéficier d'une orientation personnalisée.

◆ Découvrez MICA le premier assistant virtuel « Mes Infos et Conseils d'Aidant » à destination des proches aidants de Bourgogne Franche-Comté :

www.mica-aidant.fr

MUTUALITÉ FRANÇAISE
SAÔNE-ET-LOIRE / HOME TECH
29 avenue Boucicaut – Chalon-sur-Saône
sur RDV 03 85 43 71 71

◆ Espace Habitat Conseil :

L'Espace Habitat Conseil du Grand Chalon est un lieu d'accueil, d'information et d'orientation qui rassemble en un seul lieu des spécialistes de l'habitat. Il se veut une porte d'entrée unique pour les locataires, propriétaires ou copropriétaires afin de faciliter leurs démarches et les accompagner dans leurs projets liés à l'habitat en les informant notamment sur les aides à la rénovation énergétique et l'adaptation du logement.

ESPACE HABITAT CONSEIL

7 rue Georges Maugey

Chalon-sur-Saône

03 85 09 20 45

habitatconseil@legrandchalon.fr

HORAIRES D'OUVERTURE :

- sur rendez-vous : du mardi au vendredi de 9h - 12h30 et 13h30 - 17h30

- possibilité de rendez-vous : du mardi au jeudi - entre 12h30 - 13h30 et 17h30 - 18h30

Carte d'urgence pour les aidants et aidés. Le titre est « Aider & être aidé ». Le contenu principal est : « Je suis Monsieur - Madame, je suis un aidant, je prends soin d'une personne qui a besoin de mon aide. Si j'arrive quelque chose, merci de prévenir la ou les personnes indiquées au côté de cette carte. » En dessous, il y a un formulaire pour indiquer les personnes à prévenir, avec des champs pour le nom/prénom, le téléphone, et le nom de la personne appelée. Le formulaire est accompagné d'un pictogramme d'avertissement (triangle avec exclamation point). En bas de la carte, il y a des logos de partenaires : ARS, Mutualité Française, et Chalon-sur-Saône.

SITE INTERNET À VISITER :

lesitedesaidants.fr

et retrouvez des astuces d'aidants





Structures et associations spécifiques

Dans cette rubrique, vous retrouverez les structures et associations qui proposent des actions à destination des proches aidants sur le territoire.

VOUS ACCOMPAGNEZ UNE PERSONNE VIEILLISSANTE, ATTEINTE DE MALADIE CHRONIQUE OU EN SITUATION DE HANDICAP

◆ Sport Santé :

vous pouvez contacter Mr Philippe LAFOY, qui vous orientera sur les différents dispositifs existants :

Educateur sportif - Référent Sport Santé
Direction des Sports - Pôle Animation et Vie Sportive
Base Nautique - 2 rue d'Amsterdam
Chalon-sur-Saône
06 63 49 69 70
philippe.lafoy@chalonsursaone.fr

Vous pouvez également vous rapprocher des professeurs en Activités Physiques Adaptés en libéral ou via des associations.

◆ Association Siel Bleu :

propose l'Activité Physique Adaptée (APA) comme outil de prévention-santé pour les personnes âgées, handicapées, les personnes atteintes de maladies chroniques et leur entourage. Les séances, encadrées par des professionnels en APA, sont adaptées aux capacités et aux envies des participants et apportent un bien-être physique et psycho-social. Grâce à la « Gym Aidant » ou « Gym Aidant-Aidé », en cours collectifs

ou à domicile, l'aidant prend soin de lui pour continuer à bien prendre soin de son proche (étirements, relaxation, postures et astuces du quotidien...) et l'aidé se mobilise pour conserver un maximum d'autonomie.

Responsable Départemental
Saône-et-Loire
07 62 86 13 91
maurine.frammery@sielbleu.org
www.sielbleu.org

◆ Plateforme Territoriale d'Appui 71 - PTA 71 :

se propose d'aider et de faciliter le maintien ou le retour à domicile par une évaluation globale des besoins du patient, par une information et une orientation vers les bons interlocuteurs, par la coordination des interventions à domicile (infirmières, kinés, services à domicile...). Avec le médecin traitant, l'équipe pluri professionnelle de la PTA élabore un plan personnalisé de santé. Un suivi de situation régulier est réalisé par une infirmière coordinatrice autant que de besoin. Soutien psychologique, accompagnement social pour le patient et l'entourage (aides à la recherche de financement, places en EHPAD, séjour de répit...), ainsi qu'une évaluation par un ergothérapeute peuvent être demandés. Sollicitation possible par les professionnels de santé, les patients et l'entourage. Financée par l'ARS, l'intervention de l'équipe de coordination est gratuite.

86 avenue Boucicaud
Chalon-sur-Saône
03 58 09 00 34
contact@pta71.fr
www.pta71.fr

VOUS ACCOMPAGNEZ UNE PERSONNE ATTEINTE D'UN CANCER

◆ Association « Toujours Femme » :

Aide et accompagne les femmes atteintes d'un cancer en proposant diverses activités encadrées par des professionnels: soins de bien être, relaxologie appliquée, hypnothérapie, sophrologie, yoga, réflexologie plantaire, diététique, psychologie, aquagym, ateliers récréatifs. L'écoute et le soutien psychologique constituent une dimension essentielle de leur action auprès des patients et de leur entourage.

PERMANENCES le jeudi après-midi de 14h à 17h.

8 rue du Temple
Chalon-sur-Saône

06 03 75 67 67

toujoursfemme@wanadoo.fr

www.toujoursfemme.com

◆ Association « Corasaône » :

propose aux personnes atteintes d'un cancer ainsi qu'à leur aidant proche de découvrir des soins de « Bien être ». Les soins, prodigués par des professionnels, sont variés : sophrologie, ostéopathie, massages, activités physiques, relaxation, conseils nutritionnels...

PERMANENCES le mercredi et jeudi de 14h à 17h.

Ancienne école des Charreaux

2 rue Proudhon

Chalon-sur-Saône

06 26 37 20 28

corasaone@gmail.com

www.corasaone.fr

◆ Comité Local de la Ligue contre le Cancer :

a pour but d'informer, de sensibiliser, de prévenir pour lutter efficacement contre le cancer et améliorer la qualité de vie des personnes malades et de leurs proches. Des aides financières peuvent également être attribuées (sous conditions) par la Ligue avec le soutien d'une assistance sociale pour la constitution du dossier.

PERMANENCES les 2^e et 4^e lundis matins de chaque mois Maison des usagers.

Centre Hospitalier William Morey

4, rue du Capitaine Drillien

Chalon-sur-Saône

06 81 92 42 65

therese.bessette@orange.fr

VOUS ACCOMPAGNEZ UNE PERSONNE AYANT UNE CONDUITE ADDICTIVE

◆ CSAPA-Kairn 71 :

le Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie propose une prise en charge gratuite, anonyme et confidentielle. Il s'adresse à toute personne dont l'usage d'alcool, de drogues, la pratique du jeu d'argent, du jeu en ligne ou l'utilisation d'internet est problématique. Une prise en charge de l'entourage est proposée de manière gratuite, confidentielle sur simple demande de rendez-vous.

1 avenue Georges Pompidou

Chalon-sur-Saône

03 85 90 90 60

Plus d'information sur notre site internet

<https://www.sauvegarde71.org/>

◆ Consultations en addictologie et tabacologie :

écoute, évaluation, accès aux soins pour l'utilisateur ou son entourage présentant des consommations et/ou des comportements d'usage à risque de dépendance. Consultations infirmières, consultations médicales et sages-femmes remboursées selon les tarifs de l'assurance maladie. Les consultations sont ouvertes à l'entourage pour toute écoute et information.

Centre Hospitalier William Morey

4 rue du Capitaine Drillien

Chalon-sur-Saône

Secrétariat : 03 85 91 00 31

Secrétariat sages-femmes : 03 85 91 00 64

◆ Association « Al'Anon » :

Structures et associations spécifiques

Vient en aide aux familles, à l'entourage et aux amis du malade alcoolique. Des réunions sont proposées afin de partager sa propre expérience, rencontrer d'autres personnes et être soutenu.

PERMANENCES tous les lundis de 20h à 22h sauf

- le 1^{er} lundi de chaque mois à 20h : réunion ouverte avec les alcooliques anonymes et leurs amis, les Al'Anon et leurs amis, les professionnels de santé, et toute autre personne intéressée par les problèmes liés à l'alcoolisme.

- Le dernier lundi de chaque trimestre à 20h : réunion ouverte Al'Anon.

Espace Jean Zay
Salle madeleine Canet (1^{er} étage)
4 rue Jules Ferry
Chalon-sur-Saône
03 85 93 60 00 ou 09 69 39 40 20

◆ Alcool Assistance :

Association d'aide et de soutien des personnes en difficulté avec l'alcool et de leur entourage.

PERMANENCES le vendredi de 18h à 19h et réunion mensuelle le 1^{er} vendredi de chaque mois à 20h.

Espace Jean Zay
4 rue Jules Ferry
Chalon-sur-Saône
03 85 96 53 17 ou 06 87 60 22 80

◆ Dépendances 21 Chalon-sur-Saône :

Association ayant pour but d'accompagner les personnes souffrant d'addictions : dépendances à l'alcool, aux drogues, au tabac, aux jeux, abus médicaments, etc... ainsi que leurs familles et leurs proches.

Entretiens individuels : Sur RDV

Groupe d'entraide tous les mardis de 19h à 21h.

10 place de la République
Chalon-sur-Saône
Didier : 06 33 83 64 45 ou
Lionel au 06 37 22 71 46
dependances21@wanadoo.fr

VOUS ACCOMPAGNEZ UNE PERSONNE AYANT ÉTÉ VICTIME D'UN ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL (AVC)

◆ Association « France AVC 71 » :

Aide, soutien, écoute et guide les patients victimes d'Accidents Vasculaires Cérébraux (AVC) et leur entourage. Elle propose formation et information pour le grand public et les professionnels.

PERMANENCES :

- A la Maison des Associations :
sur rendez-vous
Espace Jean Zay
4 rue Jules Ferry
Chalon-sur-Saône

- A la Maison des Usagers : le 1^{er} et 3^e jeudi du mois de 13h à 17h (sauf le dernier jeudi du mois)

Centre Hospitalier William Morey
4 rue du Capitaine Drillien
Chalon-sur-Saône
06 71 45 39 58
franceavc71@orange.fr

VOUS ACCOMPAGNEZ UNE PERSONNE TOUCHÉE PAR UNE MALADIE NEURO-DÉGÉNÉRATIVE

◆ Association « France Alzheimer 71 et maladies apparentées » :

Soutien et accompagnement des familles touchées par la maladie.

Pour les aidants : des formations aux aidants animées par un psychologue et un bénévole, des groupes de parole, des ateliers de relaxation pour les aidants tels que yoga nidra, sophrologie, bien-être...

Pour les personnes malades : une « Halte Relais », activités thérapeutiques collectives, animées par un professionnel, des ateliers d'activité physique adaptée...

Accueil tous les jours sur rendez-vous :
Maison des Associations
Espace Jean Zay
4 rue Jules Ferry
Chalon-sur-Saône
06 43 18 68 90
francealzheimer71@gmail.com

◆ Association « France Parkinson » :

informe et apporte un soutien aux personnes atteintes de la maladie ainsi qu'à leur entourage. Des réunions d'information et des rencontres conviviales sont proposées ainsi que des activités ludiques, sportives ou artisanales à destination des malades, des familles et des aidants. De plus, un programme de formation à destination des aidants est mis en place.

PERMANENCES le 4^e jeudi du mois de 15h à 17h00 au

Centre de Réadaptation
Marguerite Boucicaut
2 avenue Pierre Mendès France
Chalon-sur-Saône.

Accueil sans rendez-vous possible tenu par un membre de l'association.

Délégué Saône-et-Loire :
Christian Bonnet 06 59 93 12 73
comite71@franceparkinson.fr

Référent Régional :
Christian Billaut 06 07 15 71 20
comite21@franceparkinson.fr
Site internet : www.franceparkinson.fr

◆ Association « Sclérose en plaques - SEP 71 » :

Aides et assistance aux malades atteints de SEP et à leur entourage : informations, soutien moral, appui en termes d'orientation sur les offres de répit et les aides administratives pour soulager le quotidien des personnes.

PERMANENCES le 2^e mardi du mois de 13h30 à 16h30 au Centre de Réadaptation Marguerite Boucicaut, 2 avenue Pierre Mendès France à Chalon-sur-Saône.

SIÈGE SOCIAL :

Hôtel de Ville
18 rue Carnot
71300 Montceau-les-Mines
07 71 93 08 17 ou 06 89 93 06 40
(Daniel Chassaignon délégué Afsep)
sep71chrisgillot@orange.fr

◆ Association Aphasie 71 « La GRUME » :

Groupe de Réflexions pour Utiliser les Moyens pour Ecrire, lire, comprendre, parler dont le but est de faire connaître l'aphasie, aider les aphasiques et leurs proches. Membre de la Fédération Nationale des Aphasiques de France.

PERMANENCES

- le 1^{er} mercredi du mois à la
Maison des Associations
espace Jean Zay
4 rue Jules Ferry
Chalon-sur-Saône
- Le 3^e mercredi du mois au
Centre de Réadaptation
Marguerite Boucicaut
2 avenue Pierre Mendès France
Chalon-sur-Saône
Danielle Royer : 03 85 47 93 13
michel.royer28@wanadoo.fr

VOUS ACCOMPAGNEZ UNE PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP

En lien avec les différents handicaps, des associations existent sur le territoire du Grand Chalons. Pour obtenir leurs coordonnées, vous pouvez contacter :

♦ **la Maison Locale de l'Autonomie**
03 85 98 28 06
mla71chalon@saoneetloire71.fr

♦ **le Service Santé et Handicap du Grand Chalons**
03 85 46 14 57
sante.handicap@legrandchalon.fr

Un exemple d'association œuvrant pour le handicap :

♦ **L'Union Nationale des Familles et des Amis de Malades et/ou handicapés psychiques (UNAFAM 71) :**

permet de rompre l'isolement face à la maladie et d'avoir des réponses adaptées aux diverses incompréhensions. Ainsi, il est proposé à la personne malade et à l'entourage, de l'accueil, de l'écoute, de l'information, de l'accompagnement (soins, ressources, logement, vie sociale...), des groupes de parole animés par une psychologue, des cafés conviviaux ainsi que des formations dédiées aux aidants.

Accueil sur RDV uniquement :

11 rue du Pont
Chalons-sur-Saône
07 83 19 19 85
71@unafam.org

Ecoute Nationale : 01 42 63 03 03
www.unafam.org

EXPERTISE, RECHERCHE ET ACTIONS INNOVANTES POUR LES AIDANTS

♦ **Le Pôle de Gérontologie et d'Innovation Bourgogne-Franche-Comté (PGI)**

Les aidants proches et les aidants professionnels (accompagnant des personnes de plus de 60 ans) constituent une thématique de travail prioritaire pour le PGI depuis sa création. L'association inscrit ses actions dans une volonté de prévenir et d'accompagner la perte d'autonomie au plus près des besoins et attentes des aidants. A ce titre, elle propose des actions concrètes (conférences, campagne de communication et de sensibilisation via une exposition, Journée Nationale des Aidants...).

**PÔLE DE GÉRONTOLOGIE ET D'INNOVATION
BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ**

Adresse de correspondance

Immeuble Apogée C

7 boulevard Rembrandt

21000 Dijon

03 80 37 16 23

contact@pole-gerontologie.fr

www.pole-gerontologie.fr





La dénutrition, c'est quoi ?



Comment prévenir ?

La dénutrition survient lorsque les apports alimentaires sont insuffisants pour couvrir les besoins nutritionnels.

♦ Qui est concerné ?

La dénutrition touche :

- les adolescents et jeunes adultes ; souffrant d'anorexie ;
- les personnes souffrant de pathologies sévères (cancer...), y compris les enfants ;
- les personnes âgées.

♦ Pourquoi la dénutrition concerne-t-elle particulièrement les personnes âgées ?

Des besoins nutritionnels toujours importants.

Avec l'âge, le corps change, les besoins nutritionnels aussi.

Contrairement à ce que l'on peut penser, les besoins nutritionnels des personnes âgées ne diffèrent pas de ceux des adultes.

En revanche, les besoins en protéines sont plus importants en raison de la diminution des réserves nutritionnelles, amoindries par la fonte musculaire due à l'âge.

Ces besoins nutritionnels importants ne sont pas toujours satisfaits chez les personnes âgées.

Différentes raisons peuvent l'expliquer :

- **La perte d'appétit** : une personne âgée perd souvent l'appétit naturellement. Avec le vieillissement, le goût et l'odorat peuvent s'altérer, une digestion plus lente donne une impression prolongée de satiété...

- **Un isolement social**, le manque d'aide pour l'organisation des courses et la préparation des repas.

- **Une maladie**, notamment la maladie d'Alzheimer ou apparentée, entraînant des troubles cognitifs qui rendent difficile la préparation et la consommation des repas

- **La prise de plusieurs médicaments** (polymédication) qui peut altérer le goût et couper l'appétit.

- **Des difficultés financières** qui ont un impact sur la qualité des repas.

- **Des problèmes bucco-dentaires** qui rendent difficile la mastication, ce qui peut entraîner des carences.

- **Un régime restrictif** inadapté.

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DE LA DÉNUTRITION ?

La dénutrition a pour conséquence un affaiblissement global du corps et un déficit immunitaire avec :

- **Un risque d'infection plus élevé**, notamment le risque d'infection nosocomiale est beaucoup plus élevé pour les personnes hospitalisées souffrant de dénutrition.

- **Une altération des différentes fonctions physiologiques essentielles** : musculaire, immunitaire, cicatrisation.

- **Une fonte de la masse musculaire.**

Les muscles ne sont pas suffisamment alimentés en nutriments protéino-énergétiques et s'affaiblissent. Un état de faiblesse physique générale apparaît, ce qui conduit à des troubles de l'équilibre et dans certains cas à des chutes.

Cet état de faiblesse peut conduire rapidement à une situation de perte d'autonomie pour les gestes de la vie quotidienne. Cette perte d'autonomie est elle-même à l'origine de chutes, d'une altération de la qualité de vie et une situation qui aggrave la dénutrition déjà présente.

C'est un cercle vicieux qui s'installe.

COMMENT REPÉRER LA DÉNUTRITION ?

C'est au début de l'installation de la dénutrition, lors des premiers kilos perdus, qu'il est le plus facile d'inverser la tendance.

Le premier indicateur de la dénutrition est la perte de poids.

Des signes doivent alerter :

- des vêtements qui flottent ou une alliance qui ne tient plus au doigt ;
- une perte récente de 3 kg ou plus.

Il est ainsi conseillé de se peser régulièrement afin de détecter une perte ou une prise anormale de poids.

Le poids ne doit pas varier de plus de 2 à 3 kilogrammes par rapport au poids habituel.

En cas de perte de poids anormale, il convient de prendre rendez-vous avec son médecin traitant.

COMMENT PRÉVENIR LA DÉNUTRITION ?

◆ **Plusieurs actions peuvent permettre de prévenir la dénutrition**

- **Rendre les moments des repas plus agréables** : prendre le temps de décorer la table, sortir les plats des barquettes s'ils ont été livrés pour les rendre plus attractifs...
- **Rehausser le goût des plats** avec des épices, aromates, condiments...

- **Organiser des livraisons de repas à domicile** afin de garantir la prise de repas répondant aux besoins nutritionnels .

- **Augmenter la fréquence** des prises alimentaires.

- **Enrichir l'alimentation avec des produits de base** : lait concentré entier, beurre fondu, crème fraîche, pâtes, semoule...

On peut également ajouter des compléments alimentaires (crèmes dessert, boissons lactées et jus de fruits enrichis...).

N'hésitez pas à vous rapprocher des diététicien(ne)s libéraux qui peuvent vous accompagner.

« Comment vous sentez-vous ? »

Ce questionnaire vous permet d'évaluer votre niveau de stress, d'épuisement de vos ressources physiques, psychiques et émotionnelles. Considérez-le comme un exercice ludique, un simple indicateur de votre état présent. *En aucun cas, il ne peut se substituer à l'avis d'un médecin ou d'un professionnel de santé.*

LÉGENDE :

● Jamais ◆ Parfois ■ Souvent ★ Toujours

Vous dormez peu ou mal	●	◆	■	★
Vous consommez de plus en plus de médicaments ou d'anxiolytiques	●	◆	■	★
Vous rencontrez des problèmes de santé chroniques	●	◆	■	★
Vous vous sentez très fatigué(e)	●	◆	■	★
Vous ressentez de la colère et devenez irritable en présence de la personne aidée	●	◆	■	★
Vous avez l'impression que le proche aidé sollicite davantage d'aide qu'il n'en a besoin	●	◆	■	★
Votre patience s'érousse facilement	●	◆	■	★
Vous avez du mal à assumer toutes les tâches quotidiennes	●	◆	■	★
Vous culpabilisez de ne pas donner assez de votre temps à la personne aidée	●	◆	■	★
Vous êtes stressé(e) lorsque vous imaginez l'avenir de votre proche (évolution de son état)	●	◆	■	★
Vous éprouvez du découragement, du désespoir	●	◆	■	★
Vous avez la sensation que les soins prodigués à la personne ...	●	◆	■	★
Vous vous sentez isolé(e) ou démun(e) face à votre tâche d'aidant	●	◆	■	★
Vous êtes gêné(e) face à certaines situations du quotidien (l'aider à se lever, s'habiller, se promener)	●	◆	■	★
Vous souffrez de voir que la relation avec la personne aidée n'est plus la même qu'avant la maladie ou l'accident	●	◆	■	★
Vous avez le sentiment de perdre le contrôle de votre vie depuis que vous remplissez votre rôle d'aidant	●	◆	■	★
Vous avez abandonné les activités que vous aimez	●	◆	■	★
Vous souffrez d'un manque d'intimité à cause de la personne aidée	●	◆	■	★

une majorité de ● Vous connaissez actuellement une période calme ou d'accalmie

une majorité de ◆ Vous risquez d'essuyer quelques perturbations passagères.

Ménagez-vous !

une majorité de ■ Vous devez être vigilant(e). **Pensez à vous faire aider.**

une majorité de ★ Vous vous situez dans une zone de turbulences.

Surveillez de près votre santé.

Nous tenions à remercier l'ensemble du groupe qui a participé à l'élaboration de l'ouvrage :

La Maison Locale de l'Autonomie (MLA)
L'AGIRC ARRCO
L'EHPAD de Charréconduit
La Mutualité Française 71
L'Association Siel Bleu
L'UNAFAM 71
Le Pôle de Gériatrie et d'Innovation Bourgogne Franche- Comté
La Maison des Séniors de la ville de Chalon-sur-Saône
La Direction des Solidarités et de la Santé du Grand Chalon

Un remerciement également pour toutes les structures présentées dans ce guide :

La Plateforme Territoriale d'Appui Nord 71
Le Réseau des aidants 71
L'association Pep 71
L'association Sauvegarde 71
L'association Toujours Femme
L'association CoraSaône
L'association Ligue contre le cancer
L'association CSAPA-Kairn 71
L'association Alcool Assistance
L'association Dépendances 21 Chalon-sur-Saône
L'association Aphasie 71
L'association Al'Anon
L'association France AVC 71
L'association France Parkinson
L'association France Alzheimer 71
L'association Sclérose en plaques – SEP 71
L'association Petits Frères des Pauvres
Le Centre Hospitalier William Morey
L'UDAF 71
L' EHPAD Notre Dame de Marloux
L' EHPAD Château de Charreconduit
L' EHPAD Maison de l'Amandier
L' EHPAD Orpea Les Amaltides
L' EHPAD Nicole Limoges
L' EHPAD Korian La Villa Papyri
L' EHPAD Villa Thalia
L' EHPAD du Champ Fleury
L' EHPAD Roger Lagrange
L' EHPAD Korian Bel'Saône
La résidence services seniors La Girandière



LE GRAND CHALON

**Direction des Solidarités et de la Santé
Service Santé et Handicap**

Espace Santé Prévention

1 place Sainte-Marie

71100 Chalon-sur-Saône

03 85 46 14 57

sante.handicap@legrandchalon.fr

f [SanteHandicapGrandChalon](#)