

Santé

Par Emmanuelle Blanc

En France, plus de 2 millions de personnes accompagnent un proche touché par la maladie d'Alzheimer. Des dispositifs existent pour les soutenir ou les conseiller. Le point sur ces actions qui épaulent les aidants.

L'ACCUEIL TEMPORAIRE DE JOUR

Garder des moments pour soi

Ces lieux, souvent adossés à une maison de retraite ou à un EHPAD (Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes), accueillent la personne malade sur une ou plusieurs journées ou demi-journées par semaine. Encadrée par du personnel formé, elle peut bénéficier d'activités stimulantes adaptées (peinture, cuisine, chant...). Quant à l'aidant, il récupère du temps pour faire des courses, voir des amis, pour souffler...

Coût: les tarifs varient selon les structures (en moyenne 30 € la journée, 20 € la demi-journée), une partie des frais pouvant être prise en charge par la Caisse de retraite ou certaines mutuelles dans le cadre de l'APA (Aide personnalisée d'autonomie).

Bon à savoir: la Croix-Rouge a mis en place en France une vingtaine de Haltes Répit-Détente Alzheimer, des lieux non médicali-

Maladie d'Alzheimer

Les aidants aussi ont besoin



sés ouverts une à deux demi-journées par semaine, qui accueillent gratuitement la personne malade. Se renseigner auprès de la délégation régionale ou départementale (adresses sur le site www.croix-rouge.fr, rubrique «Près de chez vous», ou par téléphone au 01.44. 43.34.05.).

LES PROGRAMMES DE FORMATIONS

Mieux accompagner son proche

Proposés par certaines plateformes d'accompagnement et de répit (voir encadré), associations (France Alzhei-

mer, Lions Alzheimer...) et mutuelles (le Fil Mauve de la Mutualité française, par exemple), ils se déroulent sur 5 à 8 sessions, d'une durée de 2 h à une demi-journée. Chaque session traite d'une thématique différente (« mieux connaître la maladie », « se préserver soi-même »...). Ces formations permettent à l'aidant de trouver des réponses face aux problèmes qu'il rencontre au quotidien. De plus, plus tôt l'aidant est formé, plus sa relation avec son proche malade sera préservée.

Coût: gratuit.

LES SÉJOURS VACANCES

Changer d'air à deux

Initiés par France Alzheimer, et mis en place récemment par Lions Alzheimer, ces séjours au sein de structures hôtelières adaptées mais non médicalisées, s'adressent au couple « aidant-aidé ». Encadrés par des professionnels de la santé et des bénévoles formés, l'un et l'autre ont accès à toutes sortes d'activités et d'animations, y compris touristiques. Une solution des plus agréables pour rompre l'isolement et se ressourcer.

d'être soutenus

Coût: Séjours Vacances-Répit Alzheimer: 11 jours-10 nuits. Les tarifs sont variables selon les revenus imposables du foyer (pour 2 personnes en pension complète, transport non compris): à partir de 290 €, en moyenne, si les revenus du foyer sont inférieurs à 14 999 €. Ne pas hésiter à se rapprocher de sa caisse de retraite et de sa mutuelle. Certaines proposent une aide financière à leurs affiliés.

Séjours Répit Lions Alzheimer (SéRéLA): 8 jours-7 nuits. Plusieurs dates et une seule destination, en Touraine. L'association finance 75 % du prix du séjour pour 2 (305 € + frais de transport à la charge du bénéficiaire). Prendre contact avec le délégué de district pour être parrainé (voir encadré).

RENCONTRES ENTRE AIDANTS

Partager ses expériences

La plupart des offres sont proposées par des associations locales: groupes de parole, rencontres dans un café où l'aidant peut venir avec son proche malade (Café des Aidants, Cafés Mémoire, Bistrot Mémoire, Cafés Répit, etc.). Le plus souvent animés par un psychologue ou par un bénévole formé, ces moments permettent de partager les expériences, de mieux appréhender la maladie et apportent soutien aux aidants. Autre dispositif: les Haltes Relais France Alzheimer qui accueillent la personne malade et son aidant familial sur des demi-journées, une à quatre fois par mois.

Coût: gratuit.

Contacts utiles

→ www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr, rubrique « Aider des proches ».

Vous y trouverez les coordonnées des points d'informations locaux dédiés aux personnes âgées (souvent appelés CLIC) ou des plate-formes d'accompagnement et de répit. Elles informent sur tous les dispositifs, ressources et offres au niveau local, qu'ils soient publics, privés ou associatifs.

→ www.francealzheimer.org, rubrique « Être aidé » ou 0.811.112.112 (coût d'un appel local).

Le site recense les associations départementales où sont répertoriées les actions proposées.

→ www.lions-alzheimer-france.fr ou 01.47.82.89.01. On y trouve les adresses des centres d'accueil de jour financés par l'association.