


Votre proche est atteint d'un cancer ?

**GUIDE POUR VOUS ACCOMPAGNER
EN TANT QUE « PROCHE-AIDANT »**



À l'intérieur de ce guide,
vous trouverez des informations et des ressources
pour vous aider à accompagner votre proche
et prendre soin de vous.

Depuis plusieurs semaines ou mois, vous êtes présent aux côtés de votre proche atteint de cancer. Vous l'accompagnez quelques heures par semaine ou au quotidien, afin de **faciliter sa prise en charge**. Vous êtes amené(e) à gérer et / ou réaliser des tâches supplémentaires parfois difficiles, ce qui entraîne des **changements dans votre organisation de vie** (professionnelle et personnelle).

Tous ces changements risquent d'impacter votre état de santé sur les plans physique, mental et social et peuvent **vous conduire à l'épuisement**.

Ce guide a été conçu pour **vous aider à faire le point sur votre situation, à connaître les ressources principales existantes et à limiter le risque d'épuisement et préserver votre santé**.

Nous vous invitons à remplir le questionnaire* ci-dessous, pour **vous interroger sur votre ressenti** en tant que proche aidant et sur **l'éventuel impact que cela peut avoir sur votre santé**.

Calcul du score : Jamais = 0 Parfois = 0,5 Souvent = 1

① Le fait de vous occuper de votre proche entraîne-t-il :

→ Des difficultés dans la vie familiale?

Jamais Parfois Souvent ... / 1

→ Des difficultés dans vos relations avec vos amis, vos loisirs ou dans votre travail?

Jamais Parfois Souvent ... / 1

→ Un retentissement sur votre santé (physique et / ou psychique)?

Jamais Parfois Souvent ... / 1

② Avez-vous le sentiment de ne plus reconnaître votre proche?

Jamais Parfois Souvent ... / 1

③ Avez-vous peur pour l'avenir de votre proche?

Jamais Parfois Souvent ... / 1

④ Souhaitez-vous être (davantage) aidé(e) pour vous occuper de votre proche?

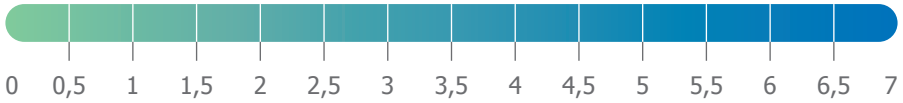
Jamais Parfois Souvent ... / 1

⑤ Ressentez-vous une charge en vous occupant de votre proche?

Jamais Parfois Souvent ... / 1

SCORE TOTAL : ... / 7

Comment interpréter votre score ?



VOUS AVEZ ENTRE 0 ET 1,5

Actuellement,
l'accompagnement
de votre proche ne semble
pas impacter ou très peu
votre vie quotidienne.

VOUS AVEZ ENTRE 2 ET 3,5

Actuellement,
l'accompagnement
de votre proche semble
impacter **légèrement ou**
modérément votre vie
quotidienne.

Ce score est un indicateur de votre situation actuelle.
Celle-ci peut évoluer dans le temps.

À tout moment, vous pouvez faire le point sur votre situation
en remplissant de nouveau le questionnaire.

VOUS AVEZ ENTRE 4 ET 5,5

Actuellement,
l'accompagnement
de votre proche semble
impacter **modérément**
ou sévèrement votre vie
quotidienne.

VOUS AVEZ ENTRE 6 ET 7

Actuellement,
l'accompagnement
de votre proche semble
impacter **très fortement**
votre vie quotidienne.

Pour vous **accompagner** face aux chamboulements
de votre quotidien et **éviter le risque de surmenage**
et d'épuisement, nous vous invitons à découvrir
les **différentes aides proposées dans ce guide**.

Comment vous aider ?

- **Si vous devez vous absenter plus d'une journée, votre proche peut-il rester seul ?**
- **Avez-vous suffisamment de temps pour vous occuper des tâches quotidiennes ?**
- **La prise en charge de votre proche impacte-t-il financièrement votre foyer ?**
- **Avez-vous du temps pour souffler et prendre soin de vous ?**

Un besoin d'aides à domicile, d'aides financières, de répit ou de soutien psychologique ? **Des ressources existent autour de vous !**

Vous pouvez, dans un premier temps, solliciter les intervenants ou services de l'établissement prenant en charge votre proche (assistante sociale, professionnels des soins de support, ERI, etc.) qui pourront vous **accompagner**, vous **soutenir** et vous **orienter** dans vos démarches.

Que ce soit dès maintenant ou plus tard, recourir à une aide extérieure participe à un **meilleur accompagnement de votre proche**.

Prendre soin de vous, c'est prendre soin de lui !

Retrouvez également, ci-dessous et dans les pages suivantes, une liste des principales ressources en Pays de la Loire.

LISTE DES PRINCIPALES RESSOURCES POUR VOUS ACCOMPAGNER

Cette liste vous apporte un premier niveau d'informations. Les structures référencées vous orienteront vers les **ressources adaptées** et **proches de chez vous**.

Sachez que les différentes ressources existantes sont **gratuites** et que **vous pouvez les suspendre à tout moment**.

LÉGENDE PICTOS



Informations



Démarches



Écoute



Soutien



Financier



Consultation médicale



Personne âgée

AGIRC-ARRCO



Cette retraite complémentaire vous propose :

- Un site internet d'information sur l'ensemble des solutions existantes à proximité ;
- Des consultations médicales de prévention ;
- Des solutions pour accompagner les proches âgés de plus de 75 ans.

Contact :

- agirc-arrco.fr/mes-services-particuliers/retraites/soutenir-un-de-mes-proches-age-ou-handicape/
- **09 70 66 06 60**



ASSURANCE MALADIE (AMELI)



Le site de l'Assurance Maladie vous propose :

- De l'information sur vos droits ;
- Un accompagnement via le service social.

Contactez la caisse CPAM de votre département.

ASSURANCE RETRAITE



Vous propose sur son site internet des pages d'informations et de conseils pour accompagner les aidants actifs ou retraités.

Contact :

- lassuranceretraite.fr/portail-info/sites/pub/hors-menu/newsletter/vous-aidez-un-proche-au-quotidie.html



CAF (Caisse Allocation Familiale)



Vous propose des aides financières :

- Pour les salariés accompagnant un proche et devant réduire leur temps de travail ;
- Pour les salariés accompagnant un proche en fin de vie.

Contact :

- caf.fr et renseignez votre département de résidence.

CANCER INFO



Ligne téléphonique gratuite proposée par l'Institut national du cancer, en partenariat avec la Ligue contre le cancer, qui permet d'avoir des informations sur le cancer, sur les traitements possibles et leurs éventuels effets secondaires, ainsi que sur les démarches de la vie quotidienne et professionnelle pendant et après un cancer.

Contact :

→ **08 05 12 31 24** (du lundi au vendredi de 9h à 19h et le samedi de 9h à 14h)

CCAS (Centre Communal d'Action Sociale)



Service proposé par votre commune afin de vous aider en cas de difficultés financières et sociales.

Contactez votre mairie qui vous orientera vers le CCAS.

CLIC



Service proposé par votre commune afin de vous apporter des informations concernant votre proche âgé de 60 ans et plus et son entourage.

Contactez votre mairie qui vous orientera vers le CLIC.

MUTUELLE



Certaines mutuelles peuvent dispenser de l'information et proposer un accompagnement financier, psychologique, aide au répit, etc.

Contactez votre mutuelle pour connaître les services proposés.

POUR LES PERSONNES ÂGÉES



Portail national proposé par le gouvernement avec une page dédiée aux solutions pour les aidants accompagnant un proche âgé :

- Aide financière ;
- Accompagnement et soutien ;
- Aide pour les salariés ;
- Répit.

Contact :

→ pour-les-personnes-agees.gouv.fr/solutions-pour-les-aidants/soutien-financier



SITES DÉPARTEMENTAUX DÉDIÉS AUX AIDANTS



Contacts :

→ **Loire-Atlantique** : aidants44.fr

→ **Maine-et-Loire** : aidants49.fr

→ **Mayenne** : udaf53.fr

→ **Sarthe** : udaf72.fr/les-services-aux-familles/aide-aux-aidants-familiaux

→ **Vendée** : aidants-vendee.fr

Il existe sûrement des associations de patients autour de chez vous qui proposent des aides pour les proches aidants (ex : la Ligue contre le cancer, Association française des aidants, etc.).

Renseignez-vous auprès de votre mairie ou CCAS ou CLIC ou sur le site internet de France Asso Santé :



Vous pouvez noter ci-dessous les informations concernant l'évolution de vos démarches.

