

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 ?

Cité Javel
Place Charles de Gaulle
39300 Champagnole

Pour qui ?

Pour ceux qui aident leur proche
au quotidien

Qui contacter ?

Plateforme Répit - Relais des Aidants
du Jura :

2 Avenue FOCH – 39800 POLIGNY

*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 Répit - Relais des Aidants
du Jura :**

2 avenue Foch - 39800 Poligny
06 37 25 06 10
plateforme.repit@chpr.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**



Le Relais des aidants
Plateforme d'accompagnement
et de répit des aidants
de personnes atteintes de maladie neuro-évolutive



Ensemble, les caisses de retraite
s'engagent

• www.gie-impa.fr



Suis-je un aidant ?

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 !



Vers qui me tourner si je suis 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 Répit - Relais des Aidants du Jura :

2 avenue Foch -39800 Poligny
06 37 25 06 10
plateforme.repit@chipr.fr

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

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 »

Judi 14 novembre de 14h à 16h

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

Judi 21 novembre de 14h à 16h

Séance 3 « Au bien-être des aidants »

Judi 28 novembre 14h à 16h

Séance 4 « Aidants et aidés »

Judi 5 décembre 14h à 16h

Séance 5 « Aidants, des ressources locales vous accompagnent »

Judi 12 décembre 14h à 16h

**2/ Bilan de santé pris en charge/
Consultation médicale**

Lieu des séances :
Cité Javel

**Place Charles de Gaulle
39300 Champagnole**

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

• www.gie-impa.fr

