

Accueil de jour en institution et courts séjours - pour les personnes âgées

Les centres d'accueil temporaires (CAT) permettent aux proches aidants de confier les personnes dépendantes à des professionnels pour une ou plusieurs journées. Un court séjour en établissement médico-social offre un répit sur une plus longue durée en une ou plusieurs fois pour un maximum de 30 jours par an.

Pour plus de renseignements: contacter le Bureau régional d'information et d'orientation (BRIO)

- Réseau Santé La Côte: **021 822 43 23**, brio@rslc.ch, www.rslc.ch
- Réseau Santé Région Lausanne: **021 341 72 50**, brio@rsrl.ch, www.rsrl.ch

Il existe aussi des **alternatives à l'hébergement ainsi que les centres de traitement et de réadaptation (CTR)**. (pour plus de renseignements contacter votre médecin traitant ou une des associations suivantes):

- L'association vaudoise des institutions médico-psycho-sociales (HEVIVA) **021 721 01 60**
- La fédération patronale des EMS vaudois (FEDEREMS) **058 796 33 36**
- L'association vaudoise des organisations privées pour personnes en difficulté (AVOP) **021 621 89 30**
- La fédération des hôpitaux vaudois (FHV) pour leurs divisions pour malades chroniques **021 643 73 53**

AAFI-AFICS

Association des Anciens Fonctionnaires Internationaux –

Association of Former International Civil Servants

Présidente : Odette FOU DRAL

Palais des Nations, bureau E.2078

(Copyright@AAFI-AFICS, Juin 2023)

Proche aidance Canton de Vaud



Aujourd'hui, 86'000 Vaudoises et Vaudois apportent du soutien régulier à une personne de leur entourage et 60% de ces aidants poursuivent en parallèle une activité professionnelle.

Direction générale de la cohésion sociale

(Proches aidants)

Avenue des Casernes 2

1014 Lausanne

[021 316 5221](tel:0213165221)

procheaidant@vd.ch

Etre proche aidant

Un proche aidant est une personne qui consacre régulièrement de son temps (une fois par semaine ou plus) pour aider un proche de tout âge atteint dans sa santé ou son autonomie. Le proche aidant peut s'occuper de son conjoint, d'un de ses parents, d'un enfant, d'un frère ou d'une sœur ou encore d'un ami ou d'un voisin.

Grâce à son soutien, la personne accompagnée peut préserver un contact social avec son entourage et rester à domicile plus longtemps. En tant que proche aidant, vous vous occupez par exemple de la coordination et de l'organisation du quotidien, gèrez l'administration et les finances ou donnez des soins.

Informations, conseils, répit, relève à domicile, formations

info@espaceproches.ch; site web : www.espaceproches.ch
Permanence téléphonique gratuite : 0800 660 660

Le centre d'information et de soutien d'Espace Proches est financé par le Canton de Vaud et s'adresse aux proches aidants Vaudois. Il vous propose :

- des informations sur les aides à disposition,
- une orientation vers les organismes proposant des aides,
- un soutien sur mesure à travers des entretiens individuels,
- différentes formes de rencontres et d'échanges avec d'autres proches aidants.

Comment solliciter une aide ?

Un proche aidant ne peut pas tout faire, tout seul et tout le temps. Dans votre rôle de proche aidant, vous préserver de l'épuisement et de l'isolement n'est pas un acte égoïste, mais essentiel tant pour vous que pour la personne que vous accompagnez. Pour vous soulager de tâches, vous accompagner dans votre parcours d'aidant ou vous soutenir financièrement, un ensemble d'aides peut être sollicité :

Carte d'urgence pour le proche aidant : Vous avez une urgence personnelle (de santé, professionnelle ou familiale) et il faut vous remplacer auprès de la personne que vous aidez ? Les professionnels du centre médico-social (CMS) sont à votre disposition et s'occupent du bien-être de votre proche pendant votre absence.

Comment obtenir une carte d'urgence ? Le CMS de la région où réside votre proche vous renseigne et vous accompagne dans les démarches nécessaires pour obtenir gratuitement la carte d'urgence de proche aidant. En accord avec votre proche, vous communiquez au CMS toutes les informations utiles à une prise en charge optimale. Vous recevez ensuite une carte d'urgence à porter sur vous. Tous les six mois, le CMS reprend contact avec vous pour faire le point de la situation.

Aide et soins à domicile

L'aide et les soins à domicile des centres médico-sociaux (CMS) s'adressent aux personnes dépendantes, atteintes dans leur santé ou en situation de handicap qui souhaitent rester dans leur lieu de vie, ainsi qu'à leurs proches. Dans les situations que les CMS suivent, ils encouragent, favorisent et facilitent la participation des proches aidants et associent, autant que possible et sans contrainte, la famille et l'entourage à la définition du projet de vie à domicile (Contacter un centre médico-social de l'Association vaudoise d'aide et soins à domicile (AVASAD) : **0848 822 822**)

D'autres organisations proposent de l'aide et des soins à domicile :

- Pro-Infirmités Vaud **058 775 34 34**
- Alzheimer Vaud **021 324 50 40**
- Fondation Pro-Xy **021 646 83 93**
- Service Parents Rescousses de la Croix-Rouge vaudoise (pour les parents qui sont les proche aidants, en cas d'urgence) **021 340 00 80**

Présence bénévole à domicile

- **La Croix-Rouge vaudoise** propose l'aide de bénévoles pour permettre aux proches aidants de prendre un peu de temps pour souffler et se ressourcer. Le service de relève est gratuit, hormis le défraîchement des frais de transport des bénévoles. **021 340 00 99**

- **Caritas Vaud** dispose d'une équipe de bénévoles formés qui offre un soutien à toute personne gravement malade, en fin de vie ou souffrant d'isolement social, à domicile ou en institutions (établissements médico-sociaux, hôpitaux, cliniques) et ceci sur l'ensemble du canton de Vaud : Accompagner la Vie. Cet accompagnement s'adresse également aux proches aidants eux-mêmes afin qu'ils puissent s'absenter et se ressourcer. Ce service est gratuit pour tous les bénéficiaires. **079 681 85 99**

Consultations psychologiques pour proches aidants

- Financée par le Canton de Vaud, la consultation psychologique pour proches aidants est gratuite. Un psychologue vous recevra en toute confidentialité. Cette consultation s'adresse à toute personne, famille ou proche aidant qui :
- souhaite accompagner ou prendre soin d'un proche en difficulté ;
 - se sent fatigué, triste, inquiet et/ou démuné ;
 - cherche à améliorer la communication avec la personne fragilisée dans sa santé et son autonomie ;
 - souhaite surmonter des tensions relationnelles au sujet de l'aide apportée.

Lausanne : (CHUV) **021 314 01 65** - cpa-supaa.centre@chuv.ch.

www.chuv.ch/fr/fiches-psy/consultation-psychologique-pour-proches-aidants-cpa
La Côte : **021 822 43 20** ; cpa@rsic.ch; www.reseau-sante-lacote.ch