

AIDES FINANCIÈRES ET HUMAINES

Dès que possible, pensez à demander de l'aide, parmi votre famille ou vos proches, et à vous renseigner sur toute aide :

Prise en charge du handicap

- **CCAS** à la mairie. 05 34 66 73 10 (demander un RV avec une Assistante Sociale.)
- **MDS** (Maison des Solidarités) à Castanet : [Avenue du Lauragais 31320 Castanet-Tolosan](#)
Tél. : [05 62 71 91 80](#) (+carte stationnement adulte Handicapé.)
- **MND Occitanie** : Site sur des information pour maladies neuro dégénérative plus rares.

Aides Financières :

* **MDPH** : Maison Départementale des Personnes handicapées 08 00 31 01 31
[mdph31.fr](#) (pour les moins de 65 ans) + carte stationnement adulte Handicapé.

* **CAF 31** : tél : 32 30 caf.fr

- **AJPA** : Allocation journalière du proche aidant qui travaille. (congés payés pendant 66 jours)

* Vous pouvez **embaucher un proche aidant** (sauf le conjoint) dans le cadre du **CESU**.

* **Mutuelles et assurances:** Contactez votre mutuelle et votre assurance pour savoir à quelles aides votre contrat vous donne droit : rente dépendance ou autre .

Ex : Si vous OU votre proche aidé est immobilisé *suite à une hospitalisation*, vous avez droit à un certain nombre d'heures de ménage ou aides **gratuites** même en prenant VOTRE femme de ménage....

De même, une Aide au Retour à Domicile après Hospitalisation (**ARDH**) peut être demandée par le Service Social de l'hôpital si vous ou votre proche ne pouvez bénéficier d'autres Aides.

* **AGIRC ARRCO : « Sortir plus »**

Si vous avez plus de 75 ans et si vous dépendez de l'AGIRC ARRCO, vous avez droit à une aide financière pour vos déplacements (pour tous les aînés). Il s'agit d'une enveloppe d'environ **300€ / an pour 2025**, activable et utilisable tout au long de l'année.

Rien à avancer !

<https://services75ans.agirc-arrco.fr/> 09 71 09 09 71

« Sortir Plus » vous permet d'être accompagné pour : faire des courses, rendre visite à des amis ou de la famille, aller chez le coiffeur, aller au restaurant, faire une promenade, aller chez le médecin ... Ces sorties peuvent se faire à pied ou en voiture.

Aides Humaines

Accompagnement du malade :

Professionnels de santé :

* **L'orthophoniste**, remboursée à 100 %: professionnel de la santé permettant une stimulation des fonctions cognitives qui pourrait permettre un ralentissement de la maladie. (besoin d'une prescription de votre médecin)

* **Kinés, psychomotriciennes, ergothérapeutes, psychologues** contribuent à aider les aidés et les aidants.

Un site permet actuellement qu'un(e) orthophoniste vous contacte : inzee.care
Ce site sert également à contacter d'autres professionnels : kinés, infirmières...

- **CPTS Portes du Lauragais**: Communauté Professionnelle Territoriale de Santé : coordonne le parcours de santé ; peut vous aider à trouver un médecin ou un spécialiste 06 26 85 97 34 07 66 77 34 63

- **SAD (Services à Domicile)** : 05 81 76 24 78 / e-mail : accueil.saad@sicoval.fr

- **SSIAD Castanet Tolosan**: (Service de soins à domicile) ZAC du pont de bois, 45 chemin du canal à Auzeville 05 81 76 24 77

FRANCE Alzheimer : 09 60 01 58 21

Appeler pour avoir des informations détaillées et des ateliers sur Castanet ou ailleurs, si vous êtes adhérents à France Alzheimer.

* Mobilisation cognitive le lundi matin avec une psychologue de France Alzheimer

* Qi Gong à Castanet le vendredi de 16h à 17h salle Petipa (derrière l'espace Jacques Brel) si vous êtes adhérents à France Alzheimer (35€/pers, 50€ pour un couple pour un an)

FRANCE Parkinson : info@franceparkinson.fr 01 45 20 22 20 06 08 24 17 80

A2MCL : (Maladie à Corps de Lewy) Groupes d'échanges possibles entre malades en visioconférence. 06 62 63 34 97

association-maladie-corps-lewy.a2mcl.org Association des aidants et malades à Corps de Lewy

L' Association « **Les 6 A de Castanet** » vous propose :

- **Ses balades** du mercredi de 10h à 11h30 à la salle Balocchi de Castanet.

- **Sa réunion mensuelle** pour aidés et aidants « **Rencontres Infos Alzheimer** » le second jeudi par mois, en partenariat avec France Alzheimer et leur psychologue, salle Balocchi de 14h30 à 16h45

- **Des sorties** sont proposées au cours de l'année...

- **Atelier de Stimulation et de Bien-être** d'Art thérapie un jeudi par mois de 14h à 17h animé par une Art thérapeute à l'espace Jacques Brel.

Contacter : les6a.castanet@gmail.com ou voir le site : www.les6adecastanet.fr

Siel Bleu : gymnastique adaptée à domicile pour l'aidé et l'aidant.

Noëllie DELAVERNHE 07 63 87 73 52

Haltes répit : Une après-midi par semaine

* **Sicoval** : **Escalquens** le mercredi après-midi : 05 31 84 30 34

* **ASA** : 05 61 81 84 84

Ayguevives le lundi après-midi

Nailloux le vendredi après-midi

***Art thérapeutes** : accueils à la journée, plusieurs fois par semaine. Les contacter pour connaître les jours.

- Mme FAVRE à Ramonville : 06 74 80 35 62 (CESU : 50% immédiat)

- Mme CROS à Baziège : 06 89 23 04 75 de 9h45 à 17h : 58 € repas compris (à déclarer aux impôts pour un abattement)

Accueil de jour :

* **La Cadène :**

- à **Labège** : 2 Allée de Pomarède, salle du Tricou les lundi et vendredi de 10h à 17h. 05 34 40 43 70 plateforme@lacadene.fr

- à **Toulouse - quartier de l' Ormeau** : 216 Av Antoine de Saint-Exupéry les mardi et jeudi de 10h à 17h

Accompagnement de l'aidant :

Aide par téléphone : Un mal être : SOS ? N'hésitez pas à vous faire aider...parfois c'est plus facile par téléphone :

* **Ligne écoute Aidant** : 0 806 806 830 (7 jours sur 7, 18h à 22h)

* **France Alzheimer** : 05 61 21 33 39 « écoute aux familles » les lundi et mardi (14h/17h) ; jeudi (9h/12h). Les contacter également :

- pour recevoir des conseils et des formations adaptées : 09 60 01 58 21 (formation des aidants)
- pour s'inscrire au groupe de parole des aidants avec une psychologue de France Alzheimer à Castanet (au CUBE, rue Antoine Périès angle de l'école Damase Auba) : le second vendredi du mois de 13h45 à 15h45 (IMPORTANT : arriver 10 mn avant...)

Domaine de la Cadène - Temps libéré de l'aidant : Forfait de 8 interventions chez vous de 2h30 **gratuites** par an, pour vous permettre de souffler, d'aller vous promener, voir vos ami(e)s, pour aller à un RV médical tranquillement...

Tél : **05 34 40 43 70** plateforme@lacadene.fr

Ma Boussole Aidants : recense les solutions de proximité pour les personnes âgées ou en situation de handicap et leur proche aidant .

Permet d'accéder à l'ensemble des solutions existantes à proximité (droits et démarches, aide et soins à domicile, solutions de répit, groupes de parole, prévention santé, aménagement du domicile, etc.).

Également très utile, un calculateur vous permet de connaître **les aides financières** auxquelles votre proche aidé a droit. www.maboussoleaidants.fr,

Bulle d'air : 05 42 54 05 18 Dispositif de répit à domicile auprès de tous les aidants, actifs et retraités, sur l'ensemble de la France. **Jour et NUIT**, si besoin. Propose son service d'accompagnement personnalisé pour répondre à votre demande. Et peut vous aider à gérer vos demandes d'aides.

Un interlocuteur unique coordonne pour vous chaque moment de vie.

Crédit d'impôts à hauteur de 50% des prestations facturées.

www.repit-bulledair.fr contact@bulledair-mps.fr

Grabcare 06 16 86 95 94 du lundi au vendredi

Organise et coordonne tous les services qui vont simplifier votre quotidien.

contact@grabcare.fr

Petit fils : Aides de vie **jour et NUIT**, si besoin.

Balma : 05 32 11 10 15

Ernesti : Des étudiants en santé triés sur le volet veillent sur votre proche, la **NUIT**.

Tél : 09 80 80 90 70 www.ernesti.fr

Etudiants en médecine, orthophonie, infirmier, kiné etc. Ils ne font pas le ménage ni la toilette ; mais l'aide au repas, balade, accompagnement, activités, garde...

Tarif indicatif 2024 : Heure de jour de 8h à 20h : par tranches de 2h : 22,90€ TTC /h

Heures de nuit, **dégressif** en fonction du nombre de nuits : forfaits de 20h à 8h

Paiement par CESU + crédit d'impôts.

Les 6 A de Castanet vous propose à vous aussi:

- **Ses balades** du mercredi de 10h à 11h30 à la salle Balocchi de Castanet.

- **Sa réunion mensuelle** pour aidés et aidants « **Rencontres Infos Alzheimer** » le second jeudi du mois, en partenariat avec France Alzheimer et leur psychologue, salle Balocchi de 14h30 à 16h45

- **Des sorties** sont proposées au cours de l'année...

- **Atelier de Stimulation et de Bien-être** d'Art thérapie un jeudi après-midi par mois, animé par une Art thérapeute à l'espace Jacques Brel.

Vous pouvez juste accompagner votre aidé et conserver cette après midi pour vous, ou rester participer aux divers ateliers (dont un espace d'échange de parole pour aidant entre aidants)

Contacter : les6a.castanet@gmail.com ou voir le site : www.les6adecastanet.fr

Appli ELPYOO pour les aidants salariés.

Autres aides :

* Depuis Septembre 2024 : L'aidant a droit et devrait demander une fois par an à son médecin généraliste une prise en charge spécifique pour aidant (*style check up*)

* L'aide a droit à un suivi de **10 séances remboursées avec un.e psychologue** (si il ou elle a signé la convention : se renseigner)

* Voir le **site gouvernemental**: <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/>

AIDES NON HUMAINES :

ADAPTER L'ENVIRONNEMENT en fonction de l'évolution de la maladie (seulement quand cela semble nécessaire pour la protection du malade) :

Beaucoup de ces adaptations peuvent se faire avec l'accord et l'aide de l'aidé et il faut commencer en lui expliquant ce qu'il vaut mieux mettre en place pour le protéger ou éviter des problèmes...

- Fermer à clé, bloquer les fenêtres, si le proche a tendance à les ouvrir.
- Cacher les ustensiles et les produits dangereux (produits d'entretien, médicaments, allumettes, etc.) ainsi que les objets électriques surtout dans la salle de bains (rasoirs, ciseaux, etc)
- récupérer et cacher les bijoux et argent dans un endroit fermé à clé (si besoin, faites semblant d'avoir perdu la clé et dites lui que vous allez la chercher...)
- Prévoir des sets de tables antidérapants, des couverts et verre ergonomiques (voir en pharmacie), enlever les tapis qui font trébucher, bien éclairer les escaliers et les couloirs sombres avec des leds qui s'allument au passage surtout si le proche déambule.
- Surveiller l'accès aux boissons et à la nourriture.
- Mettre près du téléphone les numéros urgents (médecins, police, pompiers, ambulances...),
- Installer des poignées dans la baignoire et dans les toilettes afin d'aider la personne à se relever, prévoir un siège dans la salle de bain afin de faciliter la toilette.

Prévoir des vêtements amples dont la taille est élastique et des chaussures avec fermeture velcro ou éclair.

- Si vous avez une piscine, prévoir une barrière et maintenir toujours la porte d'accès fermée,
- La livraison des courses à domicile peut être une aide appréciable. Ou faire des Drives pour plus de rapidité. Prévoir de faire manger la personne malade dans une pièce où le sol est facile à entretenir , et dans le calme sans TV car celle ci peut capter son attention au détriment de l'alimentation.
- Si l'Aidé refuse d'arrêter de conduire alors qu'il commence à se perdre et que ses réflexes diminuent, enlever les bougies de la voiture est un bon procédé

pour éviter que le malade ne conduise malgré l'interdiction et remarquer avec lui que la voiture est en panne. Ou perdre les clés et lui dire qu'on va les chercher...

CONSEILS :

- à favoriser à un stade de la maladie le nécessitant

- se mettre en face, attirer le regard
- se nommer
- nommer la personne
- avoir un ton de voix normal (apaisant)
- faire des phrases simples
- être tolérant et positif
- établir un contact physique
- si refus de collaboration : ne pas insister, savoir se mettre à l'écart proposer un dérivatif sécurité (ex : ah, oktu veux qu'on aille promener ou à Intermarché ou chez notre fils ?)
- enlever les objets pouvant être dangereux
- éviter les contacts physiques pour retenir le malade s'il s'agit ? Trouver plutôt une occupation à lui proposer.

Dans tous les cas : essayer de décoder le sens global de ce que veut exprimer l'aide

- à éviter

- le « on » dépersonnalisant » : on veut manger, maintenant ? »
- les longs raisonnements pour expliquer
- les interdits, le « non », proposer la formule « oui, mais... » et changer vite de sujet s'il y a opposition .
- les situations d'échec et lorsqu'elles arrivent, proposer vite une sortie ou un dérivatif : photos, musique, manger...
- les mots complexes, les remplacer vite par un synonyme ou une périphrase pour le rendre accessible.
- la dévalorisation ou les moqueries mais pas les blagues, sauf si elles sont bienveillantes.

Penser à utiliser les objets connectés pour retrouver les objets égarés, la voiture, la personne