VILLE DE
PARIS

1 PERSONNE SUR 7 EST AIDANTE SANS LE SAVOIR

VOUS AIDEZ RÉGULIÈREMENT UN PROCHE DÉPENDANT ?

PARIS VOUS ACCOMPAGNE, PLUS D'INFOS SUR PARIS.FR

1 personne sur 7 est aidante sans le savoir, et vous ?

Aider un proche âgé ou en situation de handicap peut être une activité quotidienne, un investissement de tous les instants. Cela signifie aussi parfois être la dernière personne vers qui le proche peut se tourner.

Cet investissement fort peut être source de difficultés pour la personne qui aide son proche. Se reconnaître aidant, c'est pouvoir chercher du soutien.

La Ville de Paris accompagne les aidants pour qu'ils puissent prendre du temps pour eux et mieux aider leurs proches.

De nombreux dispositifs existent à Paris, par exemple les plateformes d'accompagnement et de répit et les Maisons des aînés et des aidants. Elles peuvent vous aider à trouver la bonne solution pour prendre soin de vous.

Renseignez-vous sur la page « aidants » de Paris.fr.

Ce livret permet de répondre concrètement aux besoins des aidants. Il présente diverses situations et décrit les solutions pour être aidé.

À Paris, les aidants ne sont pas seuls !

Le Quiz

- Vous êtes proche d'une personne âgée ou en situation de handicap . . . . ☐ **oui** ☐ **non**
- Vous apportez à ce proche votre aide, au moins, une à deux fois par semaine . . . . ☐ **oui** ☐ **non**
- Durant ce temps, vous lui apportez de l'aide pour le quotidien : les courses, les soins, l'hygiène, le repas, le ménage, les papiers et les démarches administratives . . . . . ☐ **oui** ☐ **non**

- Si vous avez répondu « oui » à ces 3 questions, alors vous êtes considéré comme aidant.
  À ce titre, vous pouvez bénéficier d'accompagnement et d'aides pour vous soutenir dans ce rôle.

- La Ville de Paris et ses partenaires avec les 6 Maisons des aînés et des aidants et les 8 plateformes de répit vous apportent conseils et orientation.
  Ainsi vous pourrez bénéficier de soutien psychologique, temps de répit, aide à domicile, groupe de paroles, orientation de votre proche vers un centre d'accueil de jour, un Ehpad, séjours adaptés, transport...

Se reconnaitre aidant, c'est se faire aider !

Situation 1 • François

Profil de l'aidant

- **François a 81 ans et il est marié à Jeanne, 83 ans.**
- Jeanne a la maladie d'Alzheimer. Très dynamique, elle a du mal à accepter sa situation. Elle accepte mal que son mari doive s'occuper d'elle.
- François ne peut pas souffler : il doit l'aider dans tous les gestes quotidiens, jour et nuit, pour se lever, manger, se laver…

Demandes

- François demande à être soulagé pour les actes de la vie quotidienne et à rencontrer d'autres personnes qui vivent la même chose que lui.
- Il souhaite aussi bénéficier d'activités aidants-aidés pour retrouver la joie de partager des moments avec Jeanne et partir en vacances avec son épouse dans un lieu avec des soignants où on s'occuperait de Jeanne et où il pourrait souffler.

Accompagnement

- Un service d'aide et d'accompagnement à domicile aide Jeanne dans les actes de la vie quotidienne

François est soulagé et Jeanne obtient l'aide dont elle a besoin

- Une plateforme d'accompagnement et de répit oriente François et Jeanne vers des activités de loisirs aidants-aidés et des séjours de vacances aidants-aidés

François retrouve la joie de partager des moments avec Jeanne et il peut se reposer

- Un accueil de jour une fois par semaine pour stimuler la mémoire de Jeanne

Jeanne a une prise en charge adaptée et François a du temps pour lui

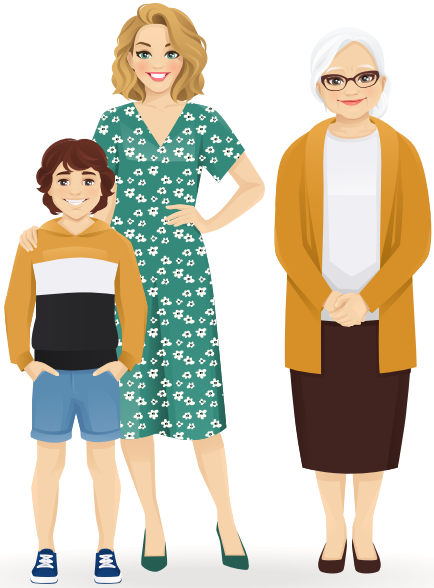
Écoute

- Le café des aidants organisé par l'association française des aidants une fois par mois

François partage ce qu'il vit avec d'autres aidants

Situation 2 • Maëlle

Profil de l'aidante



- **Maëlle, 42 ans, aidante de sa mère Sylvie, 77 ans, et de son fils Ryan, un garçon de 8 ans avec troubles du spectre de l'autisme.**
- Ryan est scolarisé dans le milieu ordinaire et suivi par un centre médico-psychologique. Il dispose d'une reconnaissance de son handicap par la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH).
- Sylvie vit dans son propre appartement mais elle ne voit plus et n'arrive pas à marcher seule. Il faut également l'aider pour les gestes du quotidien. Maëlle y va au moins une fois par jour. Sa mère a une aide à domicile mais la nuit Sylvie se lève et tombe régulièrement ce qui oblige Maëlle -qui habite heureusement dans l'arrondissement- à ressortir et à aller chez sa mère la nuit.

Demandes

- Maëlle vient de subir une opération. Durant les trois prochains mois, elle ne peut pas accompagner à pied son fils à l'école ni au centre médico-psychologique (CMP).
- Elle a besoin de mettre en place un transport domicile-CMP.
- Elle est inquiète pour sa mère et elle se rend compte que sa mère ne peut plus rester seule mais elle ne voit pas de solutions.

Accompagnement

Le fils de Maëlle peut bénéficier d'un séjour adapté lors des prochaines vacances scolaires, financé par la MDPH et Maëlle est soulagée pendant sa convalescence

La communauté 360 fait le lien avec les différents acteurs : la MDPH, l'école, le PAM 75

Le fils de Maëlle peut se rendre au CMP grâce à une sollicitation exceptionnelle du PAM 75

Par le biais de la communauté 360, l'école mobilise les autres parents d'élèves et le fils de Maëlle peut se rendre à l'école

La M2A-DAC accompagne Maëlle pour une admission de sa mère en Ehpad

La mère de Maëlle est dans un établissement adapté à ses besoins et Maëlle est rassurée

La communauté 360 est une plateforme téléphonique gratuite (0800 360 360), qui propose une réponse coordonnée à toutes les personnes en situation de handicap ainsi qu'à leurs aidants, et aux professionnels, en proximité de leur lieu de vie.

Situation 3 • Soraya

Profil de l'aidante

- **Soraya, 18 ans, est en terminale et elle a du mal à se consacrer à sa scolarité car elle est très occupée par son frère Nacer, déficient intellectuel âgé de 25 ans.**
- Ses parents travaillent beaucoup et en horaires décalés, elle se retrouve seule pour s'occuper de son frère.
- Nacer n'est accueilli en établissement que quelques jours par semaine. Le reste du temps, il vit avec sa sœur.
- Parfois le matin, il refuse d'y aller et il faut l'aider dans les gestes quotidiens dont le lever, la toilette, l'habillement, Soraya arrive alors en retard au lycée.

Demandes

- Soraya veut être renseignée sur les aides qui existent pour les aidants car elle ne les connaît pas.
- Elle veut partager ce qu'elle vit avec d'autres personnes qui rencontrent les mêmes problématiques.
- Elle a aussi besoin d'être soutenue pour l'aide au quotidien qu'elle apporte à son frère.

Accompagnement

- La M2A-DAC aide Soraya à se repérer dans les démarches, les circuits administratifs et les solutions, en particulier pour les jeunes aidants et la M2A-DAC propose un soutien psychologique à Soraya

Soraya est accompagnée pour demander des aides

- La Maison départementale des personnes handicapées (MDPH) oriente Nacer vers un accueil temporaire avec hébergement de type foyer de vie ou foyer d'accueil médicalisé

Nacer est accueilli dans un lieu adapté à ses besoins et Soraya peut mieux se consacrer à sa scolarité

Information

- Le site internet de Centr'aider, qui recense les dispositifs de soutien aux aidants à Paris

Soraya découvre les solutions qui existent près de chez elle

Écoute

- Un groupe de parole pour les aidants

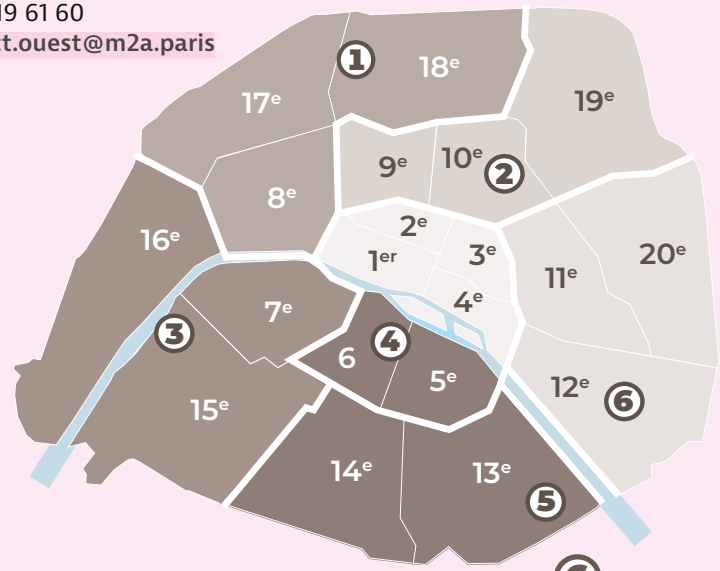
Soraya échange sur ce qu'elle ressent avec d'autres aidants

Maisons des aînés et des aidants - dispositifs d'appui à la coordination (M2A-DAC)

1 M2A-DAC Paris nord-ouest (8e, 17e et 18e)
56, rue Ordener, 75018 Paris
01 43 36 36 72
contact.nordouest@m2a.paris

2 M2A-DAC Paris nord-est (9e, 10e et 19e)
126, quai de Jemmapes, 75010 Paris
01 40 40 27 80
contact.nordest@m2a.paris

3 M2A-DAC Paris ouest (7e, 15e et 16e)
24, boulevard de Grenelle, 75015 Paris
(déménagement prévu en 2024
au 3 place Adolphe Chérioux – 75015)
01 44 19 61 60
contact.ouest@m2a.paris



4 M2A-DAC Paris Centre (1er, 2e, 3e, 4e, 5e et 6e)
11, rue de l'École-de-Médecine, 75006 Paris
01 44 07 13 35
contact.centre@m2a.paris

6 M2A-DAC Paris est (11e, 12e et 20e)
20, rue du Sergent Bauchat, 75012 Paris
01 58 70 09 10
contact.est@m2a.paris

5 M2A-DAC Paris sud (13e et 14e)
Coordination des soins palliatifs à domicile
58a, rue du Dessous-des-Berges, 75013 Paris
01 45 88 21 09
contact.sud@m2a.paris

Plateforme d'accompagnement et de répit (PFR) pour les aidants de proches atteints de maladie neuro-évolutive ou en perte d'autonomie

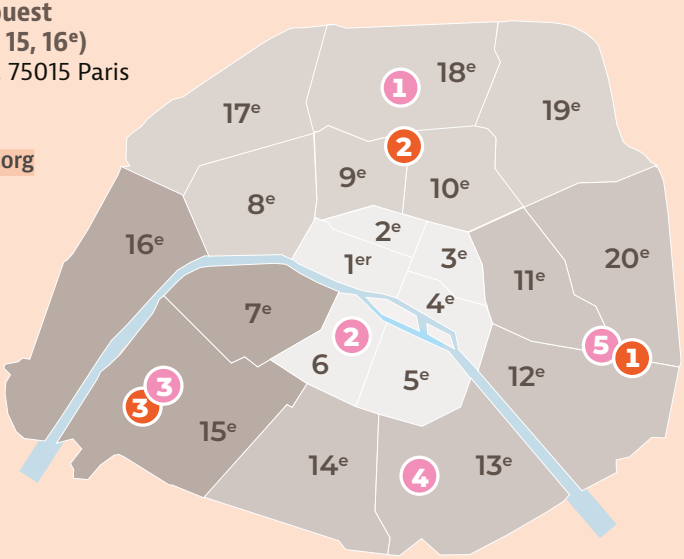
1 Plateforme d'accompagnement et de répit Paris nord Delta 7 (8, 9, 10, 17, 18, 19e)
5, rue Firmin Gémier, 75018 Paris
07 63 74 69 48
par75@delta7.org

2 Plateforme d'accompagnement et de répit Paris Centre (1er, 2, 3, 4, 5, 6e)
17, rue du Four, 75006 Paris
01 46 33 72 18
pfr@accueilsaintgermain.com

3 Plateforme d'accompagnement et de répit Paris ouest Jeanne Garnier (7, 15, 16e)
55, rue de Lourmel, 75015 Paris
01 43 92 21 76
plateformerepit@jeannegarnier-paris.org

4 Plateforme d'accompagnement et de répit Paris sud Notre Dame de Bon Secours (13, 14e)
68, rue des Plantes, Porte D4, 75014 Paris
06 35 38 43 43
plateformederepit@ndbs.org

5 Plateforme d'accompagnement et de répit Paris est club des aidants (11, 12, 20e)
10, rue Santerre, 75012 Paris
01 43 47 30 01
clubdesaidants@ose-france.org



Plateforme et dispositif dédiés aux aidants de proches en situation de handicap

1 La plateforme d'accompagnement et de répit Phare
Unité Georges Lévy,
4, rue Santerre,
75012 Paris
01 48 87 91 30
phare@ose-france.org

2 Le dispositif pour les aidants SAFIRH
203, rue de la Fayette,
75010 Paris
01 40 33 98 76
safirh@casip-cojasor.fr

3 Plateforme Reliances service de répit et d'aide aux aidants
205 Rue de Javel,
75015 Paris
01 53 68 63 77
reliances-lecourbe@fondation-sjd.fr

Mission communication de la direction des Solidarités et direction de la Communication de la Ville de Paris · 70-23-G-SH-TP-DSOL

VILLE DE
PARIS

À PARIS, LES AIDANTS SONT AUSSI AIDÉS.

ACCOMPAGNEMENT, SOUTIEN, ACTIVITÉS, SOLUTIONS D'ACCUEIL...

PARIS VOUS ACCOMPAGNE, PLUS D'INFOS SUR PARIS.FR