

À AIDER SANS COMPTER C'EST SOI QU'ON FRAGILISE

- ☞ VOUS ACCOMPAGNEZ AU QUOTIDIEN UN PROCHE FRAGILISÉ PAR LA MALADIE, LE HANDICAP ?
- ☞ VOUS AVEZ BESOIN DE REPOS, D'AIDES TEMPORAIRES ?



DISPOSITIF TEST
DOSSIERS DE DEMANDE À
FAIRE PARVENIR À LA CARSAT
AVANT LE 1^{ER}
SEPTEMBRE 2017

**DES SOLUTIONS ADAPTÉES, FIABLES ET FINANCÉES PAR VOTRE CAISSE DE RETRAITE
EXISTENT PRÈS DE CHEZ VOUS.**

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Bourgogne -
Franche-Comté

Contact :
Carsat - Service Action Sociale
Tél. 03 80 33 11 70

AIRA, AIDE INDIVIDUELLE AU RÉPIT DES AIDANTS



AIRA : DANS QUEL CAS VOUS POUVEZ EN BÉNÉFICIER

- ☞ Vous résidez en Saône et Loire.
- ☞ Vous êtes retraités du régime général (CARSAT).
- ☞ Vous vous occupez d'un proche (parent, enfant, conjoint) fragilisé par la maladie et/ou le handicap.
- ☞ Ce proche réside avec vous.
- ☞ Votre aide est indispensable à son quotidien.

DES SOLUTIONS ADAPTÉES À VOTRE SITUATION EXISTENT...

- ☞ De l'accueil en journée par des professionnels qualifiés pour vous soulager une journée par semaine ou plus.
- ☞ Des intervenants à domicile selon vos besoins.
- ☞ De l'hébergement temporaire (jour ET nuit) selon vos besoins.

... ET PEUVENT ÊTRE FINANCÉES PAR LA CARSAT

- ☞ Une enveloppe de 1 000 euros à utiliser dans les 3 mois après attribution.
- ☞ Une fois par an.
- ☞ Attribuée à l'aidant.
- ☞ Sous conditions de ressources.

QUIZZ : SUIS-JE AIDANT



Répondez à des questions simples et découvrez si vous êtes concernés et dans quelle mesure?



1

VOUS VOUS OCCUPEZ AU QUOTIDIEN D'UN PROCHE FRAGILISÉ PAR LA MALADIE ET/OU LE HANDICAP (PARENT, CONJOINT, ENFANT...)

OUI

NON

2

CETTE AIDE ENTRAÎNE DES DIFFICULTÉS DANS VOTRE VIE QUOTIDIENNE, FAMILIALE ?

OUI

NON

3

VOUS AVEZ DÛ RÉDUIRE VOS SORTIES, VOS LOISIRS POUR VOUS OCCUPER DE CE PROCHE ?

OUI

NON

4

CETTE AIDE A PAR MOMENT DES RÉPERCUSSIONS SUR VOTRE SANTÉ, SUR VOTRE MORAL ?

OUI

NON

5

FACE À CETTE SITUATION, VOUS VOUS SENTEZ PARFOIS FRAGILISÉ ET/OU ISOLÉ ?

OUI

NON

VOUS AVEZ RÉPONDU AUX QUESTIONS : ?

Découvrez quel aidant vous êtes.

Vous avez coché au moins 1 OUI ?

VOUS ÊTES AIDANT ! PARLONS-EN !

Que cette situation soit récente ou qu'elle fasse partie de vos habitudes, ne négligez pas l'impact que cela peut avoir sur votre santé. Parlez-en autour de vous et pensez à vous faire aider avant que la fatigue ne se fasse sentir.

Vous avez coché au moins 3 OUI ?

ÊTRE AIDANT, C'EST PARFOIS FATIGUANT !

Votre corps vous a peut-être déjà envoyé des signaux de fatigue? Pour votre bien être et celui de votre proche, des solutions existent. N'attendez pas, ne restez plus seuls.

Vous avez coché au moins 5 OUI ?

AIDER SANS COMPTE, OUI MAIS EN BONNE SANTÉ !

Et si vous faisiez une pause un instant ? Prendre soin de soi c'est aussi prendre soin de l'autre. Se faire aider, même quelques heures, ce n'est pas un signe de faiblesse. Pensez-y, votre santé vous dira merci !