

- **Séjours de vacances adaptés** organisés par des associations telles qu'APF Evasion, Evad'Tours, Handi-rêves. Pour les séjours APF Evasion s'adresser à la délégation APF du Val d'Oise.

Pour toute demande d'aide financière voir avec un travailleur social du Conseil Général ou de la structure accompagnant votre proche.

→ LES TRANSPORTS

Pourquoi ? Pour bénéficier de véhicules adaptés et de professionnels formés pour les déplacements avec votre proche en situation de handicap, pour des déplacements non médicalisés (sorties de loisir, etc.)

Par qui ? PAM 95 et transporteurs privés

Comment ? En déposant à la MDPH le « formulaire de demandes », cocher la case « surcoût du transport » dans l'encadré F page 6.

Une prise en charge d'environ 80€ par mois pourra être accordée.

→ LES AIDES TECHNIQUES ET LES AMÉNAGEMENTS DE DOMICILE

Pourquoi ? Pour permettre de vous soulager physiquement dans certains actes de la vie quotidienne (lève-personne, douche accessible etc.) ou permettre à votre proche d'acquérir une autonomie (commande vocale, contrôle de l'ouverture des porte et de la lumière par télécommande etc.)

Par qui ? Ergothérapeute

Comment ? En déposant à la MDPH le « formulaire de demandes », cocher la case « aide technique, matériel ou équipement » et/ou « aménagement du logement » dans l'encadré F page 6.

Un ergothérapeute de la MDPH se rendra à domicile afin d'évaluer les besoins de votre proche et faire des préconisations.

Pour toutes ces démarches vous pouvez être aidé par un travailleur social du Conseil Général ou de la structure accompagnant votre proche.

Contact MDPH : 01.34.25.16.50

Liens utiles :

www.valdoise.fr/7221-la-mdph-maison-departementale-des-personnes-handicapes.htm

www.vos-droits.apf.asso.fr

<http://apfevasion.org/>

www.accueil-temporaire.com

www.pam95.info/

www.aphp.fr

LE RÉPIT : DU TEMPS POUR SOI POURQUOI, COMMENT ?



Pour qui ?

Pour toute personne, membre de la famille, conjoint, ami ou voisin qui vient en aide à une personne handicapée ou une personne âgée dépendante pour les activités de la vie quotidienne (soins d'hygiène, démarches administratives, écoute, sorties, vigilance, activités domestiques, etc.).



DÉLÉGATION DÉPARTEMENTALE DU VAL D'OISE
4, rue George V - BP 20078 - 95603 Eaubonne - 01 30 10 60 60

POURQUOI ?

→ POUR VOUS PRÉSERVER DE CERTAINS SIGNES DE FATIGUE PHYSIQUE ET PSYCHIQUE QUI PEUVENT NUIRE À VOTRE SANTÉ

- *Physiquement : fatigue généralisée, troubles digestifs, maux de dos, problèmes de peau, maux de tête, insomnies, hypertension, etc.*
- *Emotionnellement : irritabilité, impatience, cynisme, désespoir, diminution de l'estime de soi, anxiété, susceptibilité, etc.*
- *Intellectuellement : perte de mémoire, distraction, sentiment de confusion, indécision, difficulté de concentration, etc.*

Lorsque...

- *Vous n'avez plus de temps pour vous*
- *Vous êtes tiraillé entre l'aide à votre proche et vos autres responsabilités*
- *Vos relations se dégradent*
- *Votre vie sociale s'est détériorée, vous vous sentez isolé*
- *Vous vous sentez tendu en présence de votre proche aidé ... N'hésitez pas à demander de l'aide, ce n'est pas un signe de faiblesse mais de sagesse.*

→ PRENDRE SOIN DE SOI POUR VIVRE MIEUX SES RELATIONS ET SES ACTIVITÉS AUPRÈS DE LA PERSONNE AIDÉE

Prendre soin de soi c'est :

- *Déterminer ses limites et les (faire) respecter, savoir dire non*
- *S'accorder du temps de répit*
- *Apprendre à prendre du recul*
- *Accepter les échecs, vous faites de votre mieux*
- *Entretenir un réseau amical,...*
- **ACCEPTER DE RECEVOIR DE L'AIDE**

Maintenir son aide pendant plusieurs années et avec un minimum de sérénité est possible en sachant S'ORGANISER et S'ENTOURER.

QUELLES SOLUTIONS ?

→ L'AIDE HUMAINE

Pourquoi ? Pour bénéficier d'un relais dans des tâches de la vie quotidienne telles que le ménage, la préparation des repas, la préparation du pilulier, la toilette, etc., par des professionnels extérieurs.

Par qui ? Auxiliaires de vie d'un service prestataire, employé en CESU

Comment ? En déposant à la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) le « formulaire de demandes », cocher la case « aide humaine » dans l'encadré F page 6. (Formulaire Cerfa n°13788*01 disponible sur <http://vosdroits.service-public.fr/R19993.xhtml>)

Une infirmière de la MDPH se rendra à domicile pour évaluer les besoins de votre proche. Un « nombre d'heures » pourra être accordé en commission et financé par le Conseil Général. La décision sera rendue par une notification.

→ LES SÉJOURS DE RÉPIT

Pourquoi ? Pour que la personne en situation de handicap sorte de son environnement tout en bénéficiant d'une prise en charge adaptée, et que les aidants aient un temps de repos.

Par qui et Comment ?

- **Foyer de vie, Foyer d'accueil médicalisé et Maison d'accueil spécialisé :** en déposant à la MDPH le « formulaire de demandes », cocher la case « autres » dans l'encadré J à la page 7. La MDPH accorde une orientation pour un accueil temporaire d'une durée maximale de 90 jours par an.

Une fois l'accord notifié par la MDPH, faire une demande d'admission dans l'établissement concerné.

Cet accueil est payant, il est donc possible de faire une demande d'aide sociale, une participation obligatoire sera demandée qui ne peut être supérieure au montant du forfait hospitalier (18€/jour).

- **Centre de rééducation de l'Assistance Publique des Hôpitaux de Paris (AP-HP) :** En constituant un dossier médical et administratif auprès des hôpitaux suivants : hôpital Marin d'Hendaye, hôpital San Salvador, hôpital Maritime de Berck. **Ils proposent des séjours temporaires et font partie de la Mission Handicap à l'AP-HP.**