

Quels sont les besoins des aidants familiaux ?

- Limiter leur isolement
- Ouvrir de nouveaux droits sociaux et faciliter leurs démarches administratives
- Permettre de concilier vie personnelle et vie professionnelle
- Épauler tous les aidants, jeunes et moins jeunes



Le saviez-vous ?

- 90 % aident un membre de leur famille, dont 52 % un de leur parent
- 57 % sont des femmes
- 8 aidants sur 10 ont le sentiment de ne pas être suffisamment aidés
- 44 % d'entre eux ont des difficultés à concilier leur rôle avec leur vie professionnelle
- 80 % des aidants ont moins de 65 ans
- 12 % des jeunes âgées de 15 à 24 ans sont identifiés comme aidants

Se renseigner auprès des PFR

Pensez aussi aux associations d'usagers :

Alzheimer, Parkinson, Sclérose en plaques, ...

Retrouvez les autres associations sur le site de France Assos :

[https://bourgogne-franche-comte.france-assos-sante.org/#assos.](https://bourgogne-franche-comte.france-assos-sante.org/#assos)

Et sur le site du RESEDA maladie neurodégénérative BFC :

[https://reseda-bfc.fr/.](https://reseda-bfc.fr/)

Vous souhaitez contacter la PFR de votre territoire ? rendez-vous sur :

<https://www.bourgogne-franche-comte.ars.sante.fr/aidants-et-si-vous-preniez-soin-de-vous>



**Aidants,
vous n'êtes pas seuls.**



Des solutions de répit existent en Bourgogne Franche-Comté.



Êtes-vous aidants ?

Vous aidez un proche qui :

- est en perte d'autonomie,
- est en situation de handicap
- est atteint d'une maladie chronique, invalidante, ou neurodégénérative
- présente des troubles psychiques

Si vous l'accompagnez au quotidien, vous êtes aidant.

Et vous avez le droit à du répit !

Prenez soin de vous pour mieux accompagner votre proche :

Temps pour vous

Écoute et soutien

Accompagnement adapté à vos besoins

Le répit, c'est quoi ?

C'est une pause, un souffle, un soutien temporaire, pour :

- se reposer
- se ressourcer
- prévenir l'épuisement
- rompre l'isolement



Le répit, c'est aussi permettre à votre proche d'être accompagné dans de bonnes conditions, pendant que vous prenez soin de vous.



PFR

Ayez le réflexe des Plateformes de Répit (PFR) en Région Bourgogne Franche-Comté !

La PFR est un relai de **proximité** pour les aidants afin de les aider à prendre du temps pour eux. Les PFR permettent à l'aidant d'être accueilli, écouté, orienté, soutenu, et de connaître les offres de répit.

Pour qui ?

Tout aidant qui accompagne un proche âgé, en situation de handicap ou atteint d'une maladie Neuro-Évolutive et quelque soit son âge.

Pour quoi ?

- Favoriser le maintien à domicile de l'aidé le plus longtemps possible
- Contribuer à offrir à l'aidant un soutien adapté pour prévenir son isolement et son épanouissement physique et psychique
- Proposer du temps libre à l'aidant.

