



UNITE DE COORDINATION EN ONCOGERIATRIE POITOU CHARENTES

**Vous accompagnez
un proche atteint
de cancer**

Un espace pour vous informer

L'espace de rencontres et d'information (ERI®), situé au RDC du Pôle Régional de Cancérologie du CHU de Poitiers, est un lieu d'accueil, d'écoute, d'échange et d'orientation. Ouvert à tous et sans rendez-vous, cet espace vous apportera des informations accessibles et compréhensibles sur la maladie, ses traitements, les différentes ressources disponibles en dehors de l'hôpital, etc. Contact : Sylvie Aubert, animatrice, 05 49 44 30 00.

Du côté des associations

La Ligue Nationale contre le Cancer œuvre pour la recherche, la prévention et l'information, le soutien aux malades et à leur entourage. Elle est composée de 103 comités départementaux implantés sur l'ensemble du territoire. Il en existe certainement un près de chez vous. Une ligne d'écoute confidentielle et anonyme est à votre disposition (soutien psychologique, permanence juridique et sociale) : 0 810 111 101. <http://www.ligue-cancer.net/>

L'Association Française des Aidants a pour mission de porter la parole des aidants et d'assurer une présence auprès d'eux. Elle souhaite agir pour toutes les personnes accompagnant quotidiennement un proche malade, en situation de handicap, quel que soit son âge et jusqu'au bout de la vie : <http://www.aidants.fr/>

Un ouvrage pour vous orienter

Aidant familial, Le guide de référence - 4e édition (2013) : rédigé par le Ministère des Affaires sociales et de la Santé et édité par la Documentation Française, ce guide pratique est un outil pour vous informer sur vos droits, vous épauler au quotidien et vous permettre de valoriser votre expérience sociale et professionnelle. Les informations pratiques, en fin d'ouvrage, comportent le carnet d'adant familial (vous permettant notamment de consigner vos observations) et des informations utiles complémentaires : sites institutionnels, associations, plateformes téléphoniques...

Vous prenez soin d'une personne âgée de votre entourage atteinte d'un cancer : vous êtes probablement son aidant

Selon la Haute Autorité de Santé, l'aidant est celui qui vient en aide à une personne de son entourage (conjoint, père/mère, autre membre de la famille, ami, voisin) pour les activités de la vie quotidienne.

L'accompagnement d'un proche peut parfois être difficile.

Pour se préserver, il est nécessaire de prendre du temps pour soi et de conserver une vie sociale et relationnelle.

Ne laissez pas l'isolement s'installer et les difficultés du quotidien vous épuiser !

En réalisant le test joint, vous pourrez vous-même évaluer votre situation d'aidant et identifier vos éventuelles fragilités.

Si vous avez répondu OUI à au moins une des questions, vous pouvez faire le point sur votre situation :

- ❶ **Aides à domicile** : Vous pouvez contacter le **Centre Communal d'Action Sociale** (CCAS) de votre commune pour une aide sociale, financière ou **les unités de coordination gérontologique** (CLIC et réseaux gérontologiques) qui regroupent un ensemble d'intervenants du secteur sanitaire et médico-social autour d'une personne âgée dépendante. Pour connaître l'unité dont dépend votre proche, prenez contact avec l'Espace Information Seniors du CHU de Poitiers (Pôle Gériatrie - Pavillon Aristide Maillol) : 05 49 44 34 40.
- ❷ **Angoisse pour l'avenir, sensation d'être épuisé(e), déprimé(e)** : pour vous et votre proche, **votre médecin traitant** est votre interlocuteur principal. Pour obtenir des informations en lien avec le cancer : **Cancer Info** est une plate-forme d'information et d'orientation : <http://www.e-cancer.fr/cancerinfo/>. Une ligne téléphonique est à votre disposition au 0 810 810 821.
- ❸ **Retentissement sur le quotidien** : Pour trouver une structure d'hébergement pour personnes âgées : consultez le site internet **ViaTrajectoire** : <https://trajectoire.sante-ra.fr/>
Pour pratiquer une activité physique : adressez-vous à la **maison des associations de votre commune** ou à **votre municipalité**. Sachez que des associations proposent des programmes d'Activités Physiques Adaptées aux capacités de la personne.