



"Agir pour la santé des aidants en Corse"

Guide pratique

Être Aidant : prendre soin de sa santé

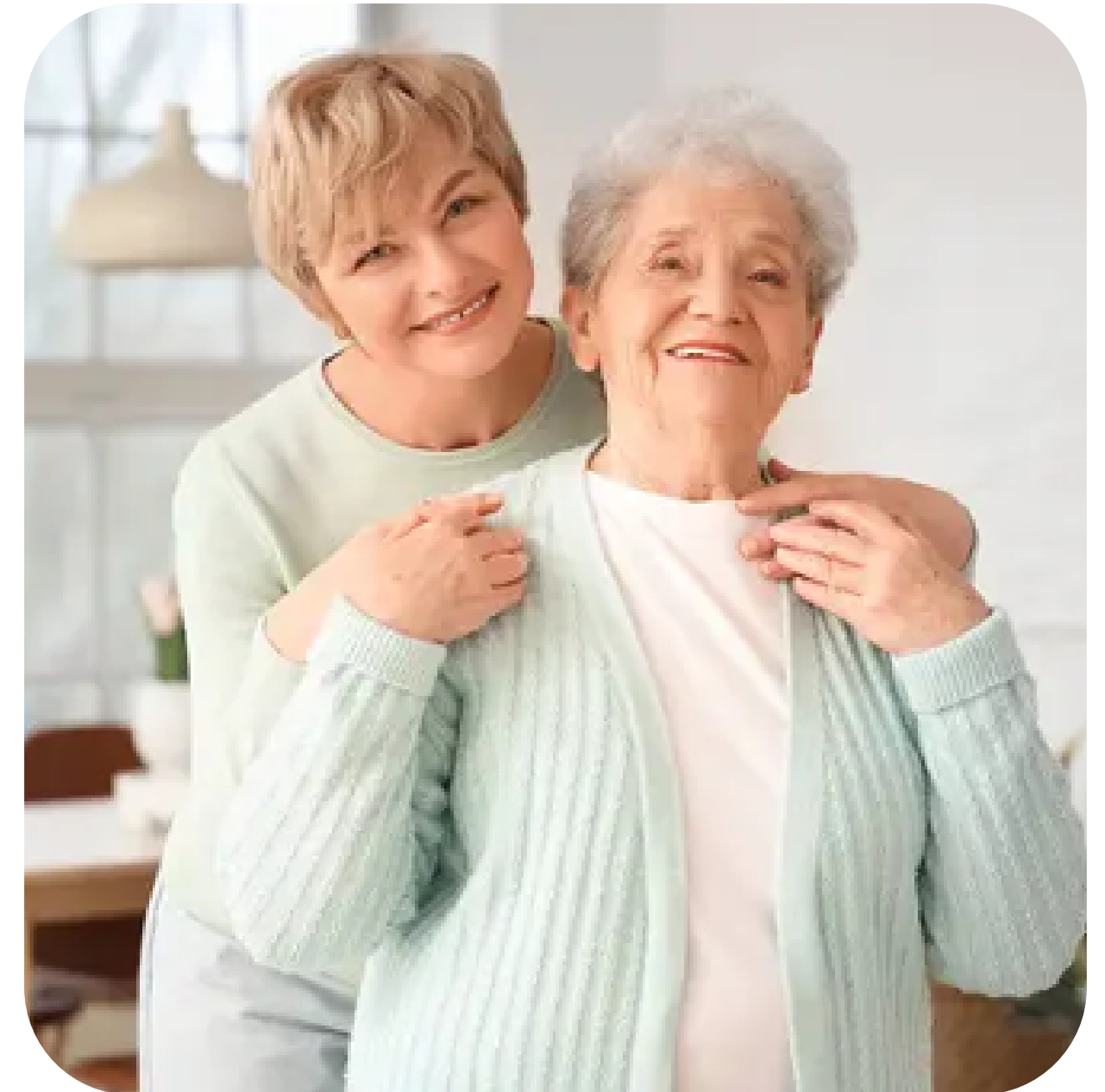
Coconstruit en collaboration avec **Christelle GAUTIER**
Infirmière coordinatrice Parcours Santé et Prévention - Direction de l'Autonomie
Service des CLIC Pumonti - Collectivité de Corse

Guide proposé par le
Gérontopôle di Corsica



JE SUIS UN AIDANT ET JE SOUHAITE PRENDRE SOIN DE MA SANTE

**Parler, prendre du temps pour soi,
hygiène de vie, prévention, se former et
s'informer sur la maladie, ...**



Pour accompagner au mieux un proche en perte d'autonomie,
**il est important de prendre soin de sa santé physique et
psychologique**

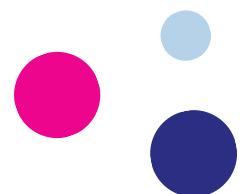
PARLER

Parler de votre situation d'aidant :

- à votre médecin traitant
- aux professionnels intervenant dans l'accompagnement de votre proche (cafés des aidants)

S'OCTROYER DES MOMENTS DE PAUSE

- Continuer à pratiquer son loisir,
- Voir ses amis,
- Participer à des ateliers



Les ateliers proposés par la mission Bien vieillir de la Collectivité De Corse

Proposés à toute personne âgée de +60 ans, ils se déroulent sur tout le territoire corse, par groupe de huit à douze personnes et sont accessibles gratuitement.

Les thèmes abordés sont les suivants : *les activités physiques adaptées, la mémoire, la nutrition, la prévention des chutes, le lien social, le bien-être, l'estime de soi, l'informatique, etc...*

Ces « ateliers du bien vieillir » permettent aux séniors de préserver leur autonomie, d'améliorer leur qualité de vie et de maintenir le lien social. Des conseils simples et clairs y sont dispensés pour adopter les bons réflexes.

Pour connaître les différents ateliers près de chez vous :

le numéro vert **0800 711 162** (Service & appel gratuits)

Site internet : <https://www.isula.corsica/>

Mail : commissiondesfinanceurs@isula.corsica



INVECHJÀ BÈ IN CORSICA
BIEN VIEILLIR EN CORSE

ACTIVITÉS PHYSIQUES
INFURMATICA
NUTRIZIONE
LIEN SOCIAL
BIEN-ÊTRE
SOMMEIL
MIMORIA

Avete 60 anni è più ?
Participez aux ateliers **gratuits** près de chez vous.
V'aspittemu in l'attelli !

N° Verde **0 800 711 162**
NUMÉRO VERT, APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

commissiondesfinanceurs@isula.corsica | www.isula.corsica |  



HYGIÈNE DE VIE

C'est manger, bouger mais pas que !

Entretenir le lien social est primordial

**PARTICIPER AUX ACTIONS DE PREVENTION
ou repérage de fragilité de votre territoire**



- ➔ Actions de prévention de votre caisse de retraite, mutuelle
- ➔ CLIC : Centre Local d'Information et de Coordination pour les +60 ans
- ➔ Mon bilan prévention de l'assurance maladie pour les 60/65 ans; 70/75 ans (cf ameli.fr)

ICOPE

Recommandé par l'Organisation Mondiale de la Santé - OMS

Programme qui évalue 6 capacités essentielles afin de continuer à faire le plus longtemps possible ce qui est important pour vous.

L'intérêt de ce programme est qu'il permet d'intervenir tôt, dès que l'on observe la baisse d'une fonction.

C'est à ce stade que la prévention est la plus efficace.

Il est simple et rapide

Pour les + de 60 ans autonomes



MODALITÉS

Journée de dépistage

- 1/ Un questionnaire d'une dizaine de minutes
- 2/ Pas de fragilités → contact à 6 mois ou 1 an
- 3/ Fragilité détectée → évaluation approfondie dans les 15 jours
- 4/ Orientation vers un professionnel ou action de prévention /ateliers

AUTO EVALUATION

Sur votre smart phone - ordinateur :

1. **SCANNER le QR code**
2. **renseigner les informations demandées**

Vous pouvez demander à être recontacter par un professionnel pour rdv près de chez vous



Vous avez plus de 60 ans ?

**Prenez quelques minutes
pour faire le point sur votre santé :**

**SCANNER LE QR CODE POUR
TELECHARGER L'APPLICATION**

À VOUS DE JOUER!



**Scannez ce QR-code
avec votre smartphone**

et choisissez si vous souhaitez
faire ce rapide dépistage :

***sur votre téléphone**

***ou prendre rendez-vous
avec un professionnel de santé**

Se former et/ou s'informer sur la maladie

Les aidants se retrouvent dans des situations à réaliser des tâches ou gestes nécessitant du savoir faire, savoir être nouveaux

Ces nouvelles situations peuvent être compliquées à gérer psychologiquement

- Association de malades**
- SAD: café des aidants**
- Les Infirmières coordinatrices des parcours santé
prévention des CLIC**

www.gerontopole.corsica
contact@gerontopole.corsica

