

PFRA NORD SART'AIDANTS

Plateforme de Répit et d'Accompagnement aux aidants



AVEZ-VOUS IDENTIFIÉ *un aidant ?*

Derrière chaque personne accompagnée se trouve souvent un aidant qui a lui aussi besoin d'être soutenu.



Accompagner
au quotidien



Concilier avec le
travail, la famille,
la vie personnelle



Assurer la
logement



Etre présent à
chaque instant



Soutenir
émotionnellement



Gérer les
démarches
administratives



Gérer le
budget

Pensez à l'aidant !

Repérer et orienter un aidant,
c'est prévenir l'épuisement et
préserver la qualité de
l'accompagnement.

La PFRA Nord Sart'Aidants
est là pour **écouter**,
informer et soutenir les
aidants tout au long de
leur parcours.



Contact PFRA Nord Sart'Aidants



Téléphone : 02.52.22.72.78



Mail : pfransa@ehpadfresnay.fr



Adresse :

2 Rue L'Abbé Lelièvre
72130 Fresnay-sur-Sarthe

FICHE RÉFLEXE POUR ORIENTER UN AIDANT

SIGNES QUI PEUVENT ALERTER

- ⚠ Fatigue physique et/ou morale
- ⚠ Stress, anxiété, irritabilité
- ⚠ Isolement social
- ⚠ Sentiment d'être débordé
- ⚠ Difficultés à concilier les rôles (familial, professionnel, personnel)
- ⚠ Manque d'informations sur les aidants et sur son rôle
- ⚠ Peur pour l'avenir
- ⚠ Refus de prendre du temps pour soi
- ⚠ Dégradation de sa propre santé



Même lorsqu'il ne formule aucune demande, un aidant peut avoir besoin d'être soutenu.

QUAND ORIENTER VERS LA PFRA ?

- ✓ L'aidant semble s'épuiser
- ✓ Elle exprime un besoin de répit
- ✓ Elle se sent seule ou démunie
- ✓ Elle recherche des informations ou des conseils
- ✓ Elle refuse de prendre du temps pour lui
- ✓ La situation familiale devient complexe
- ✓ L'entrée dans la maladie ou la perte d'autonomie est récente

Un simple appel, un mail ou une mise en lien avec l'aidant suffit pour nous solliciter

LES INFORMATIONS À NOUS TRANSMETTRE :
nom de naissance, prénom, date et lieu de naissance, adresse et moyen de contact

Ce que propose la PFRA



Ecoute et soutien individuel



Information et orientation



Evaluation des besoins de l'aidant



Solutions de répit à domicile



Formation aux aidants

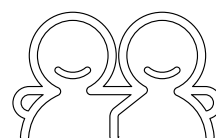
Ce que la PFRA va proposer prochainement



Ateliers de prévention et de bien-être



Temps conviviaux et rencontres entre aidants



Activités aidants /aidés



Accompagnement tout au long du parcours

Comment cela se passe-t-il ?

Analyse de la situation lors d'un premier échange

Identification des besoins de l'aidant

Proposition d'un accompagnement personnalisé et adapté, avec la réalisation d'un Projet d'Accompagnement Personnalisé (PAP)

ENSEMBLE, AGISSONS POUR LES AIDANTS

Votre attention et votre orientation peuvent faire une réelle différence dans le quotidien d'un aidant.



Prendre soin de l'aidant, c'est aussi prendre soin de la personne accompagnée.

La PFRA Nord Sart'Aidants est un partenaire à vos côtés. N'hésitez pas à nous solliciter !



Document réalisé par la PFRA Nord Sart'Aidants, le 8 juin 2026