

# Proches aidants : faites-vous aider !

Photo : Pixabay



Accompagner un proche lorsqu'il devient dépendant des autres est presque toujours épuisant, tant physiquement que psychologiquement, même si cette aide est apportée avec amour et dévouement. Dans ces situations difficiles, se sentir triste, démuni, inquiet et/ou fatigué est humain. Il est donc important de ne pas vouloir à tout prix se charger seul de cette tâche alors qu'un soutien qualifié est à portée de main.

Créée en 1993, L'Apromad est l'Association pour la Promotion de la Santé et le Maintien à Domicile de la Couronne lausannoise, dont dépend Cugy.

Association sans but lucratif (et financée par l'impôt), elle a pour mission de fournir des prestations d'aide et de soins à domicile sur le lieu de résidence du patient, lorsque son état de santé lui fait vivre une situation de dépendance durable ou qu'il a besoin d'un appui momentané.

Outre les soins à domicile aux personnes âgées ou handicapées, cette association prodigue des conseils aux parents dans le cadre de la petite enfance (dans la suite des sages-femmes), de la prévention scolaire, de la bio-télévigilance (Secutel),

des achats de subsistance, une aide aux enfants d'un parent malade, un soutien aux proches aidants. Un service de veille (de répit) est aussi possible.

L'Apromad fait partie de l'Association vaudoise d'aide et soins à domicile (Avasad).

Ces bureaux, situés au Mont-sur-Lausanne, emploient près d'une centaine de personnes pour environ 4'000 heures de prestations par mois.

## Les CMS aux côtés des proches aidants

Au quotidien, les proches aidants donnent de leur temps pour soutenir un ou plusieurs membres de leur entourage atteint(s) dans leur santé ou leur autonomie. Ils assument ainsi une part importante de l'assistance fournie à domicile.

Dans ce rôle exigeant, ils peuvent compter sur l'accompagnement des centres médico-sociaux (CMS). En plus des prestations d'aide et de soins, les CMS vaudois offrent aux proches aidants un accompagnement individuel ainsi que la carte d'urgence. Cette carte permet d'organiser le relais auprès de votre proche si vous êtes soudainement empêché d'apporter votre aide habituelle, par exemple en raison d'une urgence médicale. A l'aide de cette carte, le CMS prend rapidement les mesures indispensables au bien-être de la personne aidée, selon ce qui aura été convenu et documenté à l'avance. Elle est gratuite. Vous pouvez en bénéficier même si vous n'êtes pas client d'un CMS.

N'hésitez pas à contacter le CMS au 0848 822 822 prochesaidants@avasad.ch qui vous renseignera avec plaisir.

*Texte : Apromad et Simone Riesen*

Association pour la Promotion de la santé  
et maintien à domicile – APROMAD  
Chemin de Budron C 7 - 1052 Le Mont-sur-Lausanne  
T 021 651 71 00  
Apromadinfo@avasad.ch - www.avasad.ch



**SAPEURS  
POMPIERS**



**JOURNÉE DE RECRUTEMENT  
JEUDI 7  
NOVEMBRE 2024**

Rejoignez-nous !  
**www.118-info.ch**