

.....  
**Plateforme de répit et  
d'accompagnement  
(PFRA) Respir'Aidants**  
.....

PAR L'APAJH 44

## QU'EST-CE QU'UN AIDANT ?

L'**aidant familial** est "la personne non professionnelle qui vient en aide à titre principal, pour partie ou totalement, à une personne dépendante de son entourage, pour les activités de la **vie quotidienne**. L'aidant peut être le parent, le grand parent, le frère, la sœur, la tante, l'oncle, le conjoint etc. Cette **aide régulière** peut être prodiguée de façon **permanente ou non** et peut prendre **plusieurs formes**, notamment : **nursing, soins, accompagnement à l'éducation et à la vie sociale, démarches administratives, coordination, vigilance permanente, soutien psychologique, communication, activités domestiques, ...**".

## LA PFRA C'EST QUOI ?

C'est un **service à destination des aidants d'adultes en situation de handicap sur la Métropole nantaise**.

Vous vous occupez au quotidien d'un proche adulte de + de 20 ans, la plateforme APAJH 44 vous propose :

**>> un accueil et un accompagnement individuel :**

- Une écoute et un soutien,
- Une information sur vos droits et les dispositifs existants,
- Une Aide à la réflexion, au choix, aux démarches.



## >> un accompagnement collectif (entre aidants / entre pairs) :

- Réunions d'informations, conférences sur des thématiques,
- Groupes d'échanges, partage d'expérience,
- Des ateliers entre proches aidants,
- Des formations pour prendre soin de soi, pour mieux accompagner son proche.

## >> des solutions de répit pour l'aidé (/adulte en situation de handicap) :

- Mobilisables à domicile, en établissements,
- Des temps partagés aidants-aidés,
- A trouver l'information sur les offres de loisirs,

## L'ÉQUIPE PFRA

Une équipe de salariés composée d'un parent intervenant-pair et de professionnel(le)s du secteur médico-social.



## QU'EST-CE QU'UN INTERVENANT-PAIR ?

L'intervenant(e) pair vit ou a vécu la situation d'être aidant d'une personne en situation de handicap, généralement son enfant ou son conjoint. Riche de cette expérience, il/elle partage son expertise d'usage, à savoir ce qu'il a appris de ses épreuves, pour amener l'aidant à mieux vivre avec les contraintes de sa situation et prendre du recul.

[La pair-aidance c'est s'appuyer sur son expérience afin d'aider d'autres personnes vivant des situations comparables.]

## UNE PLATEFORME CO-PORTÉE

**Respir'Aidants**, la plateforme de répit et d'accompagnement (PFRA) sur la région Pays de la Loire est co-portée par l'APAJH 44, l'ADAPEI 44 et APF France Handicap.

