

# Le CMS avec les proches aidants

---



AIDE ET SOINS  
À DOMICILE

[www.avasad.ch](http://www.avasad.ch)

# Prendre soin de soi pour mieux prendre soin de l'autre

---

## Envie de faire le point?

Pour que votre proche – **enfant ou adulte** – puisse rester à la maison malgré ses problèmes de santé, vous vous impliquez dans de nombreux aspects de sa vie quotidienne.

Votre rôle de proche aidant·e est riche et précieux. Il a aussi des répercussions sur votre quotidien.

**Afin de prendre également soin de vous, vous avez la possibilité de bénéficier de moments privilégiés d'échange, au calme et en toute confidentialité, avec un professionnel du CMS pour:**

- clarifier vos besoins, partager vos préoccupations
- être informé, conseillé et orienté
- connaître les ressources à votre disposition (répit, décharge, groupe de parole, formation, aides financières, etc.) et être accompagné dans leur mise en place
- envisager l'avenir

**Les entretiens sont sans frais et sans engagement, vous pouvez en bénéficier que la personne aidée soit cliente ou non du CMS.**

# La carte d'urgence

## Assurez-vous que votre proche soit aidé, quoi qu'il arrive!

Que se passerait-il si une urgence personnelle vous empêchait d'être auprès de la personne que vous aidez?

**Anticipez cette situation avec le CMS!**

En accord avec votre proche, vous communiquez au CMS toutes les informations utiles pour prendre votre relais en cas de besoin.

**Vous recevez ensuite gratuitement une carte d'urgence à porter sur vous, que la personne aidée soit cliente ou non du CMS.**



Le CMS, une fois informé, prendra les mesures indispensables à la santé et au bien-être de votre proche. Il peut :

- **contacter un autre proche acceptant de prendre le relais**
- **mettre en place ou adapter la prise en charge au domicile par le CMS ou par un autre acteur du système de santé**
- **organiser une prise en charge dans un établissement de soins (hospitalisation, court séjour en EMS, etc.)**

# Aide et soins à domicile pour votre proche



## Faites appel au CMS pour vous soulager!

Votre rôle de proche aidant·e peut s'inscrire sur la durée et son intensité peut évoluer au cours du temps. Préserver du temps pour entretenir une relation de qualité avec la personne que vous aidez est essentiel.

Pour répondre aux besoins de la personne que vous accompagnez, les CMS proposent:

- **des prestations de soins**  
soins de base, soins infirmiers généraux et spécialisés, soins d'hygiène et de confort, ergothérapie, conseils nutritionnels
- **de l'aide pratique**  
aide au ménage, repas livrés, aide à la famille, veille et présence
- **des prestations de sécurité et de mobilité**  
Secutel – système d'appel à l'aide, organisation de transport pour personnes à mobilité réduite, moyens auxiliaires
- **des conseils et démarches sociales**

« Je me sens soutenue  
et regarde l'avenir  
plus sereinement. »



# Contactez le CMS au 0848 822 822

[prochesaidants@avasad.ch](mailto:prochesaidants@avasad.ch)

**Nous vous renseignerons avec plaisir.**

[www.avasad.ch](http://www.avasad.ch)

L'offre des CMS destinée aux proches est mise en place dans le cadre du programme cantonal pour le soutien des proches aidant-e-s à domicile.

Ce programme est conduit par la Direction générale de la cohésion sociale du canton de Vaud (DGCS).



AIDE ET SOINS  
À DOMICILE

[www.avasad.ch](http://www.avasad.ch)

## Dispositif AVASAD

**ABSMAD** | Payerne

**APREMADOL** | Renens

**APROMAD** | Le Mont-sur-Lausanne

**ASANTE SANA** | Montreux

**ASPMAD Nord vaudois** | Montagny-près-Yverdon

**Fondation de La Côte** | Morges

**Fondation Soins Lausanne** | Lausanne

**AVASAD - Services transversaux** | Lausanne

Institution délégataire

Pôle Santé Pays-d'Enhaut