



# VOS PROCHES COMPTENT SUR VOUS ? COMPTEZ SUR NOUS

Vous prenez soin d'un proche ? Vous avez besoin d'en parler ?  
Bénéficiez d'un accompagnement gratuit par téléphone.

**Faites le point sur votre santé  
grâce aux Instants aidants.**

N° Vert **0 805 690 630**

# Instants aidants

## Un soutien concret pour les proches aidants

Un accompagnement individuel, personnalisé et gratuit, par téléphone



### RDV TÉLÉPHONIQUE

Je m'inscris en appelant le n° vert et je fixe la date du 1<sup>er</sup> rendez-vous avec mon référent : nous faisons le point sur ma situation, mes besoins en santé, accès aux droits, répité.



### ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

Je planifie des rendez-vous de suivi par téléphone avec mon référent, qui me conseille et me propose des solutions pratiques. L'accompagnement suit mon rythme et mes capacités. Je peux arrêter et reprendre quand je le souhaite.



### PRÉVENTION ET BILAN SANTÉ

Je peux bénéficier d'un rendez-vous santé par téléphone avec un infirmier des Instants aidants, pour faire un bilan sur ma santé et préparer une consultation de prévention chez mon médecin.

N° Vert **0 805 690 630**

Du lundi au vendredi, de 9h à 17h

Appel gratuit depuis un poste fixe ou un mobile, hors appel de l'étranger

#### Qui peut bénéficier du dispositif ?

Toute personne qui accompagne un proche en perte d'autonomie, malade ou en situation de handicap, **quel que soit son régime d'assurance maladie.**

#### Quelles aides sont proposées ?

- Écoute et soutien social
- Conseil et orientations vers des solutions concrètes et adaptées
- 100% pris en charge par la MSA et sans avance de frais

