

NOS ASTUCES POUR MIEUX GÉRER VOTRE TEMPS EN TANT QU' Aidant

En tant qu'aidant vous souhaitez gagner du temps avec des solutions concrètes et efficaces, nous vous avons fait une sélection d'outils qui pourront vous aider dans votre rôle d'aidant mais aussi des solutions bien être, pour prendre du temps pour vous !

NOTRE SÉLECTION PRATIQUE



Des plateformes de coordination de soins

Des plateformes comme [Coorganiz](#) permettent aux aidants de coordonner les soins de leurs proches, de partager des informations avec les professionnels de santé et de recevoir des rappels pour les rendez-vous médicaux.



Programmes de coaching en ligne

Des programmes de coaching en ligne comme l'[Association française des aidants](#), [Essentiel autonomie](#), [ADseniors](#) ou encore [France Alzheimer](#) peuvent aider les aidants à prendre soin d'eux-mêmes, à gérer leur stress et à trouver un équilibre entre leur vie professionnelle et personnelle.



Services de transport adapté

Des services comme [Vivolcab](#), proposent des services de transport adaptés pour les personnes âgées et les personnes malades, ce qui vous permet de gagner du temps et d'anticiper les déplacements de votre proche.

Des services d'entraide

Une plateforme comme [Allo louis](#), qui vous permet de trouver des étudiants autour de votre proche pour de l'entraide ponctuelle ou régulière.



Une carte bancaire partagée entre les différents intervenants de votre proche

Cela vous permet d'éviter de prêter votre carte, celle de votre proche ou encore de laisser de l'argent en liquide aux différents intervenants. Il existe [Payelo](#), une solution qui vous permet de prêter une carte bancaire à différentes personnes mais surtout de plafonner et suivre les différentes dépenses selon vos besoins.



Services de repas à domicile

Des services comme [Les menus services](#), [Saveurs et vie](#) ou encore [Age d'Or services](#) proposent des repas variés et équilibrés à domicile pour les personnes âgées et les personnes malades.



NOTRE SÉLECTION BIEN-ÊTRE



Livres et podcasts

Il existe de nombreux livres et podcasts pour les aidants, comme France Alzheimer, Aidant attitude, Aidantitude Santé, Soutien aidant, Comprendre Alzheimer.



Les groupes de soutien en ligne

Vous pouvez rejoindre des groupes de soutien en ligne sur Facebook, Twitter ou encore LinkedIn pour partager vos expériences et vous sentir épaulé, voici quelques exemples : La compagnie des aidants, France Alzheimer, Aidant attitude, Aidant connect, France Parkinson, SOS aidants.



Les nouvelles solutions

Pour finir, [Elpyoo](#), la plateforme d'entraide et d'échanges entre aidants qui devrait voir le jour très prochainement.

Applications de relaxation et de méditation



Des applications comme [Petit Bambou](#) et [Zenfie](#) peuvent vous aider à vous détendre et à réduire votre stress.

Les solutions de la Poste



[Ardoiz](#), une tablette avec une interface spécialement conçue pour les seniors qui leur permet de faire des visio, envoyer des mails, surfer sur internet ou encore jouer de manière intuitive. La poste propose aussi la [visite du facteur](#) un service qui permet de choisir à quelle fréquence un facteur peut rendre visite à votre proche afin de lui tenir compagnie.