



# Carnet à l'attention des aidants

Le lien entre les professionnels et les aidants !

Carnet remis le ...../...../.....  
à .....  
par .....

Coordonnées du professionnel :

.....  
.....



## Avec le soutien financier de la Mutualité Sociale Agricole (MSA).

Avec la participation de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie, l'Agence Régionale de Santé, du Conseil départemental, trois accueils de jour, deux plateformes d'accompagnement et de répit, deux services de gestion de cas, un centre de soins, un Pôle Autonomie Territorial, huit Services d'Aide A Domicile, deux Mairies/Centres Communaux d'Action Sociale, une résidence autonomie, un service social hospitalier, un psychologue hospitalier, une résidence services, trois associations, deux réseaux de santé, la Mutualité Sociale Agricole, deux Etablissements d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes, l'Equipe Mobile du Sujet Agé en Psychiatrie, un service d'un hôpital gériatrique, un service Hospitalisation A Domicile, la Conférence des Financeurs.



# SOMMAIRE

## Partie 1

**ACCOMPAGNER UN PROCHE EN PERTE D'AUTONOMIE : PLUS QU'UN SOUTIEN, UN STATUT LÉGAL !** 5

- > **Quizz : Suis-je un aidant** 7
- > **Le statut de l'aidant : Évolution de la loi** 9
- > **Les droits de l'aidant** 10
- > **Les devoirs de l'aidant** 12
  - Être attentif à la situation matérielle de votre proche 12
  - Être attentif à une éventuelle maltraitance 13

## Partie 2

**JE SUIS AIDANT : COMMENT PRENDRE SOIN DE MON PROCHE AU QUOTIDIEN ?** 14

- > **Fiche pratique : Faire le bilan de la situation de mon proche** 16
- > **Prendre soin de mon proche** 18
  - Son autonomie 18
  - Sa santé 19
  - Sa situation administrative et financière 21
  - Sa vie sociale 24
  - Son domicile 25
  - Envisager de changer de lieu de vie 26
- > **Me mettre en lien avec les professionnels de mon secteur** 28
  - Médecin traitant 29
  - Pôle Autonomie Territorial (PAT) 30
  - Mairie - CCAS - CIAS 31
  - Services d'aide et d'accompagnement à domicile 32

## Partie 3

**COMMENT PRENDRE SOIN DE MOI POUR AIDER MON PROCHE MIEUX ET PLUS LONGTEMPS ?** 33

- > **Fiche «Évaluer comment je me sens.»** 35
- > **Éviter l'isolement** 37
  - Prendre soin de ma santé 39
  - M'appuyer sur l'entourage 40
  - Solliciter les professionnels 42
- > **Identifier les ressources dédiées au soutien des aidants** 43
  - La plateforme d'accompagnement des aidants 43
  - Me former dans les Yvelines 44
  - M'informer 45
  - Autres services existants 46
  - Le droit au répit 46
  - Le panorama des modalités de soutien 47
- > **Me mettre en lien avec les professionnels de mon secteur** 49

## Annexe

- > **Désignation de la personne de confiance** 51
- > **Carte des Plateformes** 52
- > **Carte des PAT** 53
- > **FAMO** 54
- > **Pour aller plus loin** 56
- > **Glossaire** 57



## Créer du lien entre les professionnels et les aidants : une nécessité pour prévenir l'isolement

Dans les Yvelines, une centaine de partenaires MAIA, professionnels de la gérontologie et de la gériatrie, s'est mobilisée pendant un an pour informer, accueillir et travailler différemment avec les proches aidants. Ce guide est le fruit de leur implication.

Il s'adresse à toute personne majeure présente dans l'entourage d'une personne âgée de 60 ans et plus en perte d'autonomie (en dehors de l'exercice d'une mission professionnelle ou bénévole), ayant la volonté et la possibilité d'apporter une aide, aussi mince soit elle.

**Avec ce guide, vous avez à portée de main toutes les informations nécessaires, aussi bien sur la législation que sur les obligations ou les solutions pour accompagner au mieux votre proche en perte d'autonomie.**



Portée par des financements publics, la MAIA (Méthode d'Action pour l'Intégration des services d'aide et de soins dans le champ de l'Autonomie) réunit tous les acteurs engagés dans l'accompagnement des personnes âgées de plus de 60 ans en perte d'autonomie.

Grâce à son réseau partenarial, la MAIA veille à ce que des solutions harmonisées, complètes et adaptées soient apportées à chaque personne âgée et proche aidant.



### *Le guide des aidants MAIA*

- > Pour connaître toutes les informations légales et pratiques sur le statut d'aidant
- > Pour faciliter votre quotidien
- > Pour créer des liens avec les professionnels





01

**ACCOMPAGNER UN PROCHE  
EN PERTE D'AUTONOMIE :  
PLUS QU'UN SOUTIEN,  
UN STATUT LÉGAL !**





# 01

- > **Quizz «Suis-je un aidant ?»**
- > **Le statut de l'aidant : Evolution de la loi**
- > **Les droits de l'aidant**
- > **Les devoirs de l'aidant**





# QUIZZ : SUIS-JE UN AIDANT ?



Cochez la ou les réponse(s) adaptée(s) à votre situation

## LE LIEN AVEC VOTRE PROCHE ÂGÉ EST :

- Familial
  Amical
  De voisinage

## VOUS ÊTES PRÉSENT PHYSIQUEMENT OU MORALEMENT DE MANIÈRE :

- Régulière
  Irrégulière
  Quotidienne

## VOUS LE SOUTENEZ DANS :

- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> La vie quotidienne<br><i>Repas</i><br><i>Course</i><br><i>Ménage</i><br><i>Transport</i><br><i>Soin d'hygiène</i>                                   | <input type="radio"/> Les moyens matériels et financiers<br><i>Soutien financier</i><br><i>Hébergement permanent</i><br><i>Hébergement occasionnel</i>                   |
| <input type="radio"/> le bien être moral et psychologique<br><i>Soutien moral</i><br><i>Accompagnement dans sortie de loisir ou de culture</i><br><i>Visite régulière</i> | <input type="radio"/> la gestion administrative<br><i>Gestion des papiers</i><br><i>Accompagnement dans les démarches</i><br><i>Soutien dans les prises de décisions</i> |

## CONSÉQUENCE DE L'IMPLICATION. VOTRE IMPLICATION A UN IMPACT SUR :

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="radio"/> Santé<br><i>Fatigue</i><br><i>Stress</i><br><i>Manque de temps pour vos propres démarches de soin</i> | <input type="radio"/> Revenus<br><i>L'aide que vous apportez à un impact sur votre budget</i> | <input type="radio"/> Vie sociale<br><i>Manque de temps pour voir votre famille, vos amis</i><br><i>Manque de temps pour vos propres occupations, sorties et loisirs</i> |
|---|---|--|





# Suis-je un aidant ?



Si vous avez coché au moins une proposition par affirmation, vous êtes effectivement un aidant. Seules les personnes apportant une aide exceptionnelle ou dans un cadre professionnel ne sont pas concernées.

- > Un proche, un conjoint ou un voisin en perte d'autonomie compte sur vous au quotidien ?
- > Vous êtes présent dans la vie domestique de votre proche : *courses, repas, tâches ménagères...*?
- > Il vous arrive de l'aider pour ses soins corporels : *toilette, habillement, coiffure...*?
- > Vous gérez les déplacements extérieurs de votre proche : *prise de RDV, transport* ?
- > Vous êtes un soutien moral : *visite, téléphone, écoute, encouragement* ?

Cette relation à votre proche peut revêtir des **aspects positifs**: **valorisation, sentiment d'utilité, renforcement du lien** affectif, familial, filial...

Elle peut également avoir **des conséquences sur votre santé** (stress, anxiété), **vos revenus, votre vie personnelle et professionnelle** (manque de disponibilité).

C'est pour cela, qu'au delà des devoirs déjà inscrits dans la loi, **l'aidant dispose aujourd'hui d'un statut lui permettant de bénéficier de droits**. Ce statut, qui a évolué durant la dernière décennie, poursuit son évolution comme en témoigne l'actuelle proposition de loi «visant à favoriser la reconnaissance des proches aidants».



# 01 LE STATUT DE L'AIDANT : Évolution de la loi

Au regard de la loi, une personne venant régulièrement en aide à titre non professionnel, pour accomplir une partie ou la totalité des actes de la vie quotidienne d'une personne âgée en perte d'autonomie peut être considérée comme un proche aidant.

On compte 11 millions d'aidants en France. 75% des aidants familiaux ne se considèrent pas comme aidants.

26 OCTOBRE 2019

## L'ASSEMBLÉE NATIONALE VOTE À L'UNANIMITÉ LA MISE EN PLACE D'UN CONGÉ DU PROCHE AIDANT INDEMNISÉ

Les aidants qui accompagnent un proche en perte d'autonomie (lié à l'âge, au handicap ou à la maladie), pourront bénéficier d'un congé de trois mois indemnisé. Cette mesure entrera en vigueur en Octobre 2020

22 MAI 2019

## PROMULGATION DE LA LOI VISANT À FAVORISER LA RECONNAISSANCE DES PROCHE AIDANTS

25 OCTOBRE 2018

## LE SÉNAT ADOPTE À L'UNANIMITÉ, LA PROPOSITION DE LOI « VISANT À FAVORISER LA RECONNAISSANCE DES PROCHE AIDANTS »

La proposition de loi reconnaît la nécessité d'agir en faveur des proches aidants en favorisant le recours au congé de proche aidant et en sécurisant les droits sociaux des aidants.

1<sup>ER</sup> JANVIER 2016

## LE STATUT JURIDIQUE D'AIDANT.

Dans le cadre de la Loi Adaptation de la Société au Vieillessement (ASV) 28 décembre 2015 entrée en vigueur au 1<sup>er</sup> janvier 2016, le statut juridique d'aidant familial est officialisé et reconnu par l'État.

28 DÉCEMBRE 2015

## UN PÉRIMÈTRE ÉLARGI AU-DELÀ DE LA FAMILLE À TRAVERS LA NOTION DE « PROCHE AIDANT »

**Article L. 113-1-3 du Code de l'Action Sociale et des Familles (CASF) :**  
« Est considéré comme proche aidant d'une personne âgée son conjoint, le partenaire avec qui elle a conclu un pacte civil de solidarité ou son concubin, un parent ou un allié, définis comme aidants familiaux, ou une personne résidant avec elle ou entretenant avec elle des liens étroits et stables, qui lui vient en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne.»

7 MAI 2008

## UNE DÉFINITION OFFICIELLE DES AIDANTS FAMILIAUX

**Article R. 245-7 du Code de l'Action Sociale et des Familles :** « Est considéré comme un aidant familial, pour l'application de l'article L. 245-12 du CASF, le conjoint, le concubin, la personne avec laquelle le bénéficiaire a conclu un pacte civil de solidarité, l'ascendant, le descendant ou le collatéral jusqu'au quatrième degré du bénéficiaire, ou l'ascendant, le descendant ou le collatéral jusqu'au quatrième degré de l'autre membre du couple qui apporte l'aide humaine définie en application des dispositions de l'article L. 245-3 du présent code et qui n'est pas salarié pour cette aide. »

11 FÉVRIER 2005

## LA RECONNAISSANCE DE DROITS FONDAMENTAUX

**Loi n° 2005-102 pour l'égalité des droits et des chances** « La participation et la citoyenneté des personnes handicapées reconnaît la place et le rôle des « aidants familiaux » de personnes en situation de handicap. »

# 01 LES DROITS DE L'AIDANT :

## Les dispositions de la loi ASV

La loi pour l'Adaptation de la Société au Vieillessement, confère un certain nombre de droits pour soutenir les aidants dans leurs tâches.

La loi ASV (1<sup>er</sup> janvier 2016) reconnaît l'action du proche aidant et la soutient par l'instauration de plusieurs droits.

### LE DROIT À UN CONGÉ DE SOUTIEN FAMILIAL OU DE SOLIDARITÉ FAMILIALE

Si vous êtes salarié et que vous accompagnez un proche en fin de vie, vous avez le droit à un congé sans solde d'une durée maximum de trois mois. Il s'agit d'un droit à des congés sans solde durant lesquels le maintien de l'emploi est assuré.

### LE DROIT À LA FORMATION

Si votre proche nécessite des soins que vous ne pouvez pas ou ne savez pas administrer seul, vous avez le droit de recevoir une formation dispensée par un professionnel de santé (gestes de premiers secours, gestes du quotidien, accompagnement psychologique, exercices de psychomotricité, soins corporels...)

### LE DROIT À UNE RÉMUNÉRATION

Vous pouvez être salarié de votre proche qui pourra avoir recours

à des aides spécifiques comme l'Allocation Personnalisée pour l'Autonomie (APA), la Prestation Compensatoire du Handicap (PCH) et/ou la défiscalisation des heures rémunérées. Au titre de cette activité salariée, vous pouvez acquérir des droits au chômage et à la retraite.

### LE DROIT AU RÉPIT

Le droit au répit permet une pause nécessaire dans le quotidien. Il peut être activé lorsque le plafond du plan d'aide APA de votre proche est atteint, mais également auprès des caisses de retraite (CNAV, MSA, AGIRC-ARRCO). Par exemple, l'APA peut alors financer dans la limite de 500 € / an un :

- > accueil de jour,
- > accueil familial,
- > hébergement temporaire
- > etc.

Ces modalités sont reprises et détaillées en Partie 3, page 45 (cf. IDENTIFIER LES RESSOURCES DÉDIÉES AUX AIDANTS pour vous soutenir dans votre rôle d'aidant).

*\* (Allocation personnalisée d'autonomie)*



## LE DROIT À DES ALLÈGEMENTS DE TEMPS DE FORMATION

En reconnaissance de votre expérience, vous pouvez bénéficier d'allègements pour les formations de :

Assistant de vie aux familles, auxiliaire de vie sociale, aide médicopsychologique. C'est une possibilité d'envisager un nouvel exercice professionnel.

## LE DROIT À L'AFFILIATION GRATUITE À L'ASSURANCE-VIEILLESSE DU RÉGIME GÉNÉRAL

Ce droit s'adresse aux personnes ayant la charge d'un adulte handicapé dont le taux d'incapacité est d'au moins 80 %, reconnu par la CDAPH\* comme devant bénéficier d'une assistance permanente.

\* Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées



*« Avec la réforme des retraites, j'ai eu le droit de valider des trimestres en plus. Comme j'avais quitté mon travail à temps plein pour m'occuper de ma mère, ça a été un vrai soulagement financier et psychologique ! »*

**MONIQUE, 68 ANS.**



# 01 LES DEVOIRS DE L'AIDANT : Être attentif à la situation matérielle de votre proche

L'obligation alimentaire est une responsabilité définie par le Code Civil qui impose aux membres d'une famille d'entretenir leur proche en cas de besoin.

Si la personne dont vous vous occupez ne dispose pas de ressources financières suffisantes, les membres de sa famille ont l'obligation de l'aider.

L'aide peut être alimentaire, vestimentaire, concerner les frais de santé ou être liée au logement. Ce soutien doit bénéficier directement à la personne.

L'obligation alimentaire est réciproque, elle s'applique aussi bien aux parents qui ont le devoir d'aider leurs enfants qu'aux enfants qui ont le devoir d'aider leurs parents.

## LES OBLIGÉS ALIMENTAIRES



- > Les enfants envers leurs parents et autres ascendants et / ou petits-enfants et réciproquement
- > Les gendres et belles-filles veufs restent obligés alimentaires des parents du conjoint défunt si enfant issu du couple.
- > entre époux, mariés ou pacsés, on ne parle pas d'obligation alimentaire mais de devoir de secours.

# 01 LES DEVOIRS DE L'AIDANT : Être attentif à une éventuelle maltraitance



Allo Maltraitance  
**39 77**

Sujet particulièrement préoccupant, la maltraitance constitue une infraction de non-assistance à personne vulnérable si elle n'est pas dénoncée.

La maltraitance des personnes aidées peut être familiale ou opérée par les professionnels et peut se traduire de différentes manières : chantage, dévalorisation, négligences passives, violence physique...

En tant qu'aidant vous avez le devoir de porter une attention particulière au comportement de votre proche.

Soyez vigilant à la qualité des soins qui lui sont prodigués, suivez ses dépenses, protégez-le de ceux qui pourraient abuser de sa faiblesse et surtout parlez-en avec lui.

Le recours à une protection juridique est possible (voir page 24).



# 02

**JE SUIS AIDANT : COMMENT  
PRENDRE SOIN DE MON  
PROCHE AU QUOTIDIEN ?**





# 02

- Fiche pratique : Faire le bilan de la situation de mon proche
- Prendre soin de mon proche
- Me mettre en lien avec les professionnels de mon secteur



Cette fiche vous permet de faire le bilan de la situation de votre proche. Ne cherchez pas à tout compléter. Commencez par ce que vous savez puis « au besoin » prenez le temps de revenir vers votre proche pour obtenir des compléments d'informations. Ce bilan peut rester privé ou vous pouvez choisir de le partager avec votre entourage ou avec les professionnels amenés à intervenir auprès de votre proche.



## JE FAIS LE POINT SUR SON AUTONOMIE

Comment votre proche gère t'il ?

Courses
Repas
Tâches ménagères
Toilette / hygiène
Habillage
Déplacement vers l'extérieur



## JE FAIS LE POINT SUR SA SANTÉ

Quelles sont vos observations récentes concernant les domaines ci-dessous?

Lien avec le médecin traitant
Hospitalisations récentes
Prise de médicament(s)
Comportement / humeur (Agitation, repli sur soi)
Observations diverses (Vue, ouïe, langage, appétit, orientation dans le temps ou l'espace, sommeil, poids, mémoire, chute, essoufflement...)
Douleurs / plainte



## JE FAIS LE POINT SUR LES AIDES EN PLACE

Entourage
Professionnels
Domotique

Astuce : Découpez ou photocopiez la fiche complétée et remettez-la directement aux professionnels de votre choix.

Faire le bilan de la situation de mon proche.



## JE FAIS LE POINT SUR SA SITUATION ADMINISTRATIVE ET FINANCIERE

Comment votre proche gère t'il ?

*La gestion des papiers*

*La gestion de l'argent*

*L'autonomie dans la prise de décision*



## JE FAIS LE POINT SUR SA VIE SOCIALE

Quelles sont vos observations récentes concernant les domaines ci-dessous?

*Entourage présent  
(Famille, ami, voisins...)*

*Fréquence des visites*

*Activités (sorties/ loisirs)*

*Autonomie dans la communication  
(Mail, téléphone, ouverture de la porte, tenue d'une conversation)*

*Fatigue de l'entourage*



## JE FAIS LE POINT SUR SON LOGEMENT

Quelles sont vos observations récentes concernant les domaines ci-dessous?

*Accessibilité du logement*

*Etat du logement  
(encombrement, hygiène, ...)*

*Sécurité du logement*

*Aide à la mobilité  
(Canne, déambulateur, fauteuil...)*



## PRENDRE SOIN DE MON PROCHE : Son autonomie

En fonction de l'évolution de l'état de santé de votre proche, certaines de ses capacités se retrouvent impactées. Pour lui permettre de maintenir son autonomie plusieurs points d'attention sont recommandés.

### COMMENT ÊTRE ATTENTIF À L'ÉVOLUTION DE L'AUTONOMIE PAR LA MESURE DU GIR ?

L'autonomie est évaluée par une échelle graduée de 1 à 4, c'est le Groupe Iso-Ressources (GIR). Cette évaluation s'appuie sur les capacités du proche aidé à réaliser certains actes de la vie quotidienne tels que l'habillage, les soins d'hygiène, la capacité à entretenir son logement, etc. Elle permet de répondre au mieux aux besoins et d'accéder à différentes ressources telles que les aides techniques, les aides humaines ou l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) délivrée par le Département, etc. Pensez à demander une évaluation du GIR et à le faire renouveler chaque fois que vous constatez une évolution.

### COMMENT ÊTRE ATTENTIF À L'ÉQUIPEMENT DE LA MAISON ?

L'aménagement du logement est un moyen essentiel pour préserver l'autonomie de votre proche.

### Zoom sur les équipements de la maison



#### 1. SALLE DE BAIN : ÉVITONS LES CHUTES

Sol antidérapant, douche à l'italienne, siège de douche, barre de maintien, wc rehaussé, miroir à bonne hauteur, robinet à levier unique...



#### 2. CUISINE: AMÉNAGEONS L'ESPACE À HAUTEUR

Ajuster le plan de travail, abaisser les étagères, poser des tables pivotantes dans les armoires en coin...



#### 3. ESCALIER : FACILITONS LES DÉPLACEMENTS

Siège monte escaliers, mains courantes, nez de marches contrastées, lumières à détection automatique...



#### 4. CHAMBRE : REPENSONS L'AGENCEMENT

Tapis retirés, chemin lumineux, interrupteurs près du lit, table de chevet près du lit pour pouvoir y déposer des objets...



#### 5. SALON : ADAPTONS LA ZONE DE VIE

Fauteuil releveur, contrôle à distance des éléments du domicile : éclairage, volets électriques, rehaussement des prises trop basses, élargissement des portes...

Le saviez-vous ?

Un certain nombre de ces équipements peut être pris en charge par votre caisse de retraite, l'assurance maladie, le Département (APA) ou votre mutuelle.



## PRENDRE SOIN DE MON PROCHE : Sa santé

Une analyse régulière des besoins de votre proche vous permet de l'accompagner au mieux. Pour y parvenir, plusieurs points d'attention sont recommandés.

### COMMENT ÊTRE ATTENTIF À SON SUIVI MÉDICAL ?

En tant qu'aidant, au-delà de l'aspect moral qui vous lie à votre proche, vous êtes peut-être impliqué dans son suivi de santé. Vous gérez la prise de rendez-vous, l'accompagnement aux consultations, le suivi médicamenteux.

Vous êtes un relais d'informations précieux pour les professionnels de santé. Toutes vos observations sur l'environnement et les capacités de votre proche dans les gestes de la vie courante, permettent d'affiner le diagnostic et d'adapter les soins au plus près de ses besoins.

### Le saviez-vous ?

Une sortie d'hospitalisation facilitée s'organise dès l'admission ! En cas d'hospitalisation de votre proche, rapprochez-vous dès que possible du service social hospitalier pour organiser sa sortie dans les meilleures conditions.

La directive anticipée est un document écrit daté et signé par lequel une personne rédige ses volontés quant aux soins médicaux qu'elle veut ou ne veut pas recevoir.

### LA PERSONNE DE CONFIANCE

La personne de confiance accompagne le patient, elle assiste aux entretiens médicaux, peut conseiller le patient dans ses prises de décision. Elle doit s'exprimer au nom du patient et non en son nom. Art L 1111-4 Code de Santé Publique.

*(voir modèle de formulaire page 50)*



CES SIGNAUX D'ALERTE DOIVENT  
ÉVEILLER VOTRE VIGILANCE ET ÊTRE  
COMMUNIQUÉS AUX PROFESSIONNELS  
DE SANTÉ

- > la perte ou prise de poids,
- > les difficultés motrices (marche, équilibre, chutes)
- > les troubles cognitifs (désorientation, perte mémoire, aphasie\*)
- > les troubles du comportement (apathie\*\*,

- agressivité, opposition)
- > les troubles de l'humeur (dépression, anxiété)
- > la douleur
- > les déficits sensoriels (perte auditive et/ou visuelle)

**En cas de doute sur l'état de santé de votre proche, n'hésitez pas à prendre conseil auprès de votre médecin traitant.**



*Vous pouvez vous aider de la fiche pratique pour noter vos observations.*

\* aphasie : trouble du langage / \*\*apathie : état de perte de motivation, de désirs et d'émotions





## PRENDRE SOIN DE MON PROCHE : Sa situation administrative et financière

Lorsque votre proche âgé perd en autonomie, une vigilance sur sa situation administrative et financière est nécessaire. Pour y parvenir, plusieurs points d'attention sont recommandés.

### COMMENT ÊTRE ATTENTIF À LA GESTION DES DOCUMENTS ADMINISTRATIFS ET FINANCIERS ?

Si vous le pouvez, échangez régulièrement sur la situation administrative et financière de votre proche ou proposez lui de se faire assister par un professionnel. Il est important d'adapter le mode de paiement des factures à ses capacités, de sécuriser la déclaration des revenus et de déclencher tous les soutiens financiers nécessaires.

### MOBILISEZ DES SOUTIENS FINANCIERS

Pour sécuriser la situation financière de votre proche, plusieurs organismes et services publics peuvent être sollicités.

#### > Caisse de retraite, pension de reversion et complémentaire retraite

Il est important de vérifier que l'ensemble des droits de votre proche sont bien ouverts.

#### > En cas de faibles revenus de votre proche

##### - Allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA)

L'ASPA est une prestation mensuelle accordée aux retraités ayant de faibles ressources. Elle est versée par la CNAV\* (ou la MSA si vous dépendez du régime agricole). Elle s'ajoute, dans une certaine limite, aux revenus personnels de votre proche.

##### - Allocation simple d'aide sociale pour personne âgée

Si votre proche ne perçoit pas de pension de retraite et que sa demande d'ASPA a été rejetée, vous pouvez demander à bénéficier de l'allocation simple d'aide à domicile aux personnes âgées, versée par l'État.

##### - Aide sociale à l'hébergement (ASH)

L'ASH permet de prendre en charge tout ou partie des frais liés à l'hébergement de votre proche en établissement ou chez un accueillant familial. Elle est versée par les services du département.

#### > L'allocation personnalisée d'autonomie (APA)

En fonction de l'autonomie de votre proche (son GIR), l'APA peut servir à payer (en totalité ou en partie) les dépenses nécessaires pour lui permettre de rester à son domicile, ou à payer une partie du tarif dépendance de l'établissement dans lequel votre proche est hébergé. Elle est versée par les services du département.

#### > Allocation logement / APL

Sous condition de ressources, la CAF ou MSA verse une aide financière au règlement du loyer ou de l'hébergement en établissement.

\* CNAV : Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse,  
MSA : Mutualité Sociale Agricole



## PRENDRE SOIN DE MON PROCHE : Sa situation administrative et financière

Lorsque votre proche âgé perd en autonomie, une vigilance sur sa situation administrative et financière est nécessaire. Pour y parvenir, plusieurs points d'attention sont recommandés.

### Le saviez-vous ?

#### AIDE À DOMICILE, AUXILIAIRE DE VIE ET PRISE EN CHARGE DES REPAS.

Le financement de ces aides ou du portage de repas, comme du foyer restaurant \*, peut être pris en charge intégralement ou partiellement dans le cadre de l'APA, ou à défaut faire l'objet d'une demande auprès de la caisse de retraite de votre proche.

La nature des tâches prises en charge dépend des besoins et des ressources de votre proche : le ménage du logement, l'entretien du linge, une aide pour effectuer la toilette de votre proche, la préparation des repas sur place.

En complément de toutes ces ressources, vous pouvez consulter les contrats d'assurance et mutuelle de votre proche pour vous assurer que d'autres indemnisations ne sont pas prévues contractuellement.

*\* Foyer restaurant : Etablissement public de restauration collective, qui propose des repas équilibrés, à des prix modérés aux personnes âgées d'au moins soixante-cinq ans.*



## PRENDRE LES DISPOSITIONS NÉCESSAIRES À SA PROTECTION

Pour représenter votre proche s'il n'est plus en mesure d'assurer certaines responsabilités, plusieurs options s'offrent à vous

### MANDAT DE PROTECTION FUTUR

Toute personne majeure ne faisant pas l'objet d'une mesure de tutelle ou d'une habilitation familiale peut désigner à l'avance une ou plusieurs personnes pour la représenter.

--

### L'HABILITATION FAMILIALE

Vous pouvez demander auprès du juge des tutelles une habilitation familiale si votre proche ne peut plus pourvoir seul à ses intérêts ou ne peut plus manifester sa volonté. Elle habilite un proche (descendant, ascendant, frère ou soeur, époux, partenaire de Pacs, concubin...) pour le représenter dans certains actes.

**Attention :** L'habilitation familiale n'est pas adaptée lorsque les membres de la famille sont en conflit.

--

### MESURE D'ACCOMPAGNEMENT JUDICIAIRE (MAJ) ET MESURE D'ACCOMPAGNEMENT SOCIAL PERSONNALISÉ (MASP)

Ces mesures d'accompagnement aident les personnes majeures qui perçoivent des prestations sociales et sont en grande difficulté sociale. Il existe 2 types de mesures : la MASP, mise en place en accord avec la personne en difficulté et la MAJ, imposée par la justice à la personne en difficulté.

En cas de doute, pensez à la protection juridique. Vous pouvez à tout moment protéger votre proche si vous craignez un abus de faiblesse ou si vous remarquez des problèmes de gestion.

Il existe trois types de mesures de protection juridique

> la sauvegarde de justice : une mesure temporaire dans l'attente d'une décision du juge des tutelles.

> la curatelle simple ou renforcée : une mesure d'assistance et de contrôle où le curateur exécute avec la personne la gestion financière de son patrimoine.

> la tutelle : une mesure de représentation où le tuteur gère à la place de la personne.

*Dans le respect des droits et libertés des personnes, c'est un juge qui se prononcera pour la mesure la plus adaptée à la situation de votre proche.*

*Ces mesures sont limitées dans le temps (prononcées pour 5 ans maximum), renouvelables et révisables à tout moment.*



## PRENDRE SOIN DE MON PROCHE : Sa vie sociale

Préserver le lien social en maintenant les habitudes de vie et centres d'intérêt de votre proche est essentiel pour son moral.

L'entourage familial, souvent sollicité, n'a pas toujours la disponibilité ou la proximité géographique pour accompagner son proche.

Pour y remédier, plusieurs ressources existent :

> **La mairie** propose des programmes d'activités et loisirs

> **Des associations bénévoles** organisent des visites à domicile, des sorties, etc.

> Dans le cadre du programme **Yvelines Etudiants Seniors (YES)**, des étudiants

recrutés par le Conseil départemental des Yvelines assurent des visites de convivialité

> **Les caisses de retraite** principale et complémentaire proposent des solutions de soutien à la vie sociale

Le  
saviez  
-vous ?

PAM 78 (Pour Aider à la Mobilité) est un service de transport à la demande, de porte à porte destiné aux Yvelinois ayant une mobilité réduite.

Pour accéder à une vie sociale épanouie, la mobilité est un facteur essentiel !





## PRENDRE SOIN DE MON PROCHE : Son domicile

Son domicile est un repère essentiel dans la vie de votre proche. Au fil de l'évolution de ses capacités, il est nécessaire d'adapter son lieu de vie. Plusieurs possibilités s'offrent à vous.

### AMÉNAGER SON LOGEMENT : UN CONFORT DE VIE POUR VOTRE PROCHE COMME POUR VOUS

Des aménagements simples du logement permettent de prévenir les chutes, les accidents et de maintenir l'autonomie de votre proche.

Pensez à réaliser un diagnostic avec des professionnels de l'habitat pour un logement pratique et confortable qui facilite les déplacements, la préhension des objets et la sécurité.

La sécurisation du logement doit permettre à votre proche de compenser les handicaps liés à l'âge ( baisse de la vue, de l'ouïe, diminution des capacités physiques, de compréhension...).

N'hésitez pas à vous rapprocher de vos caisses de retraite principale ou complémentaire, ou bien de votre service social municipal pour plus d'informations.



### DEMANDER CONSEIL À SOLIHA

Reconnu d'utilité publique, SOLIHA mobilise de nombreuses compétences pour favoriser l'autonomie de la personne âgée ;

Architectes, techniciens du bâtiment et de la rénovation énergétique, conseillers habitat/énergie, travailleurs sociaux, ergothérapeutes, vous aident à repenser le logement et ses équipements

SOLIHA peut être contacté directement par la personne âgée ou par le travailleur social du Pôle Autonomie Territorial.

## PRENDRE SOIN DE MON PROCHE : Envisager de changer de lieu de vie

*Si l'habitation demande des aménagements complexes et onéreux, d'autres solutions existent :*



### LES RÉSIDENCES SERVICES :

Ensembles de logements privés, les résidences services sont des structures privées commerciales ou associatives, qui proposent des services collectifs : restauration, ménage, animations... Les seniors locataires ou propriétaires continuent à vivre de manière indépendante dans un environnement plus sécurisé : conciergerie, gardiennage, domotique, téléassistance.

### LES RÉSIDENCES AUTONOMIES :

De vocation sociale, elles sont conçues pour accueillir les personnes âgées autonomes de plus de 60 ans. Ces logements privés permettent aux seniors de continuer à vivre de manière indépendante en bénéficiant d'un environnement adapté et sécurisé avec des services collectifs : restauration, téléassistance, animations,...

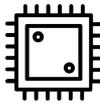
### LES EHPAD (Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes) :

Les EHPAD sont des maisons de retraite médicalisées proposant un accueil en chambre et s'adressant à des personnes âgées de plus de 60 ans ayant besoin d'aide et soins au quotidien. Les EHPAD ont pour mission d'accompagner les personnes fragiles et vulnérables et de préserver leur autonomie par une prise en charge globale comprenant l'hébergement, la restauration, l'animation et le soin.



## APPUYEZ-VOUS SUR DES AIDES TECHNIQUES ET TECHNOLOGIQUES

Pour favoriser l'autonomie et la sérénité, vous pouvez vous équiper d'aides techniques et technologiques.



### Les capteurs de sol

Ces petites puces électroniques détectent si votre proche est au repos, en mouvement ou à chuté.

©microprocessor by Vectors Market from the Noun Project



### Piluliers électroniques

Ils simplifient la prise quotidienne des médicaments et permettent une observance médicamenteuse rigoureuse.

©Pill by Three Six Five from the Noun Project



### Les aides domotiques

De l'allumage automatique des lumières pour éviter les chutes, aux volets roulants, de nombreux appareils assurent une gestion automatisée de la maison.

©Light by Numero Uno from the Noun Project



### Les aides techniques

Lève-personne, barres d'appui, déambulateurs, ce matériel permet de faciliter les petits déplacements.

©walker by monkik from the Noun Project



### Les systèmes de géolocalisation

Conçus pour faciliter les déplacements des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et pour rassurer les aidants, ces systèmes permettent de géolocaliser à tout moment votre proche.



### Les applications sur tablette ou smartphone

Jeux de mémoire ou d'entraînement cérébral, ces applications permettent d'entretenir de façon ludique les capacités de cognitives de votre proche.

©application by Three Six Five from the Noun Project



### La téléassistance

En bracelet, en montre, en médaillon, en cravate, il existe une multitude de supports de téléassistance qui permettent par simple pression, d'alerter une plateforme d'assistance et d'obtenir rapidement une prise en charge.

©Care line by Roberto Chiaveri from the Noun Project

*« Depuis que ma fille m'a équipée d'un petit bracelet de téléassistance, je peux de nouveau descendre profiter de mon jardin sans effrayer tout le monde ! Et le grand air, ça remonte le moral. »*

**PAULETTE,  
83 ANS.**



## 02 ME METTRE EN LIEN AVEC LES PROFESSIONNELS DU SECTEUR D'HABITATION DE MON PROCHE

Vous repérez l'évolution des capacités de votre proche. Vous sentez que vous avez besoin du regard d'un professionnel mais ne savez pas qui interpeler, ni par où commencer. Nous vous proposons quelques repères pour y voir plus clair.

Votre connaissance de la situation est précieuse pour les professionnels amenés à intervenir.

Préparez vos rendez-vous pour mieux informer et être informé (vous pouvez vous aider de la fiche « Faire le point de la situation de mon proche »).





# ME METTRE EN LIEN AVEC LES PROFESSIONNELS DU SECTEUR D'HABITATION DE MON PROCHE PAT (Pôle Autonomie Territorial)

Les PAT regroupent les missions et services des Coordinations Gérontologiques et Coordinations Handicap Locales. Leurs missions sont :

- > Informer les aidants et les aidés sur l'ensemble des ressources existantes (aide à la personne, offre de soins à domicile, établissements et services)
- > Mettre en place et coordonner les aides

à domicile et le financement du plan d'aide.

- > Participer aux actions de lutte contre l'isolement et traiter les situations de maltraitance.
- > Organiser des réunions d'information sur le vieillissement à domicile et de prévention sur la perte d'autonomie

## POINTS DE VIGILANCE

## PRÉPARER LE RENDEZ-VOUS DE MON PROCHE



Difficultés dans les actes essentiels de la vie

.....

.....



Difficultés dans les activités de la vie domestique

.....

.....



Absence de droits ouverts

.....



Isolement

.....

.....



Logement inadapté

.....



Refus d'aide

.....



Épuisement, incapacité de l'aidant

.....

.....



Désaccord familial compromettant le maintien à domicile

.....



Prévention, risque, suspicion de maltraitance (appeler le 3977)

.....

Autres observations

.....

# ME METTRE EN LIEN AVEC LES PROFESSIONNELS DU SECTEUR D'HABITATION DE MON PROCHE

Mairie - CCAS (Centre Communal d'Action Sociale)  
CIAS (Centre Intercommunal d'Action Sociale)

Votre commune ou votre intercommunalité met en oeuvre la politique sociale et anime des actions prévention et de développement social en liaison avec les institutions publiques et privées à destination de tous.

> Instruction des demandes d'aide sociale et transmission de celles-ci pour décision. Le CCAS instruit les demandes d'aide sociale légale et transmet celles-ci pour décision : Allocation Personnalisée à l'Autonomie, Allocation Adulte

Handicapé, demande d'aides à domicile, etc.

## Missions éventuelles :

- > Accompagnement dans les démarches administratives, téléassistance, portage de repas
- > Attribution des aides financières : allocation énergie, complémentaire santé ...

## POINTS DE VIGILANCE



Absence de droits  
ouverts



Déséquilibre  
budgétaire



Logement  
inadapté

Autres observations

## PRÉPARER LE RENDEZ-VOUS DE MON PROCHE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





03

**COMMENT PRENDRE SOIN  
DE MOI POUR AIDER MON  
PROCHE MIEUX ET PLUS  
LONGTEMPS ?**



# 03

- Fiche : Évaluer comment je me sens
- Éviter l'isolement
- Identifier les ressources dédiées aux aidants
- Me mettre en lien avec les professionnels de mon secteur

## EVALUATION INSPIRÉE DE L'ÉCHELLE DE ZARIT

L'échelle de Zarit permet l'évaluation de la charge matérielle et affective qui pèse sur l'aidant d'une personne. Les vingt-deux questions ci-dessous vous permettent d'exprimer ce que vous ressentez et la fréquence de votre ressenti. Il n'y a ni bonne, ni mauvaise réponse. L'important est d'être honnête avec vous-même et de répondre le plus objectivement à chaque question.

Cotation (*entourez la réponse qui convient*) :

- 0 = jamais
- 1 = rarement
- 2 = quelques fois
- 3 = assez souvent
- 4 = presque toujours

### À quelle fréquence vous arrive-t-il de :

Sentir que votre proche vous demande plus d'aide qu'il n'en a besoin ?	0 1 2 3 4
Sentir que le temps consacré à votre proche ne vous en laisse pas assez pour vous ?	0 1 2 3 4
Vous sentir tiraillé entre les soins à votre proche et vos autres responsabilités (familiales ou de travail) ?	0 1 2 3 4
Vous sentir embarrassé par les comportements de votre proche ?	0 1 2 3 4
Vous sentir en colère quand vous êtes en présence de votre proche ?	0 1 2 3 4
Sentir que votre proche nuit à vos relations avec d'autres membres de la famille ou des amis ?	0 1 2 3 4
Avoir peur de ce que l'avenir réserve à votre proche ?	0 1 2 3 4
Sentir que votre proche est dépendant de vous ?	0 1 2 3 4
Vous sentir tendu en présence de votre proche ?	0 1 2 3 4
Sentir que votre santé s'est détériorée à cause de votre implication auprès de votre proche ?	0 1 2 3 4
Sentir que vous n'avez pas autant d'intimité que vous aimeriez à cause de votre proche ?	0 1 2 3 4
Sentir que votre vie sociale s'est détériorée du fait que vous prenez soin de votre proche ?	0 1 2 3 4
Vous sentir mal à l'aise de recevoir des amis à cause de votre proche ?	0 1 2 3 4
Sentir que votre proche semble s'attendre à ce que vous preniez soin de lui comme si vous étiez la seule personne sur qui il puisse compter ?	0 1 2 3 4
Sentir que vous n'avez pas assez d'argent pour prendre soin de votre proche encore longtemps compte tenu de vos autres dépenses ?	0 1 2 3 4
Sentir que vous ne serez plus capable de prendre soin de votre proche encore bien longtemps ?	0 1 2 3 4
Sentir que vous avez perdu le contrôle de votre vie depuis la maladie de votre proche ?	0 1 2 3 4
Souhaiter pouvoir laisser le soin de votre proche à quelqu'un d'autre ?	0 1 2 3 4
Sentir que vous ne savez pas trop quoi faire pour votre proche ?	0 1 2 3 4
Sentir que vous devriez en faire plus pour votre proche ?	0 1 2 3 4
Sentir que vous pourriez donner de meilleurs soins à votre proche ?	0 1 2 3 4
Sentir que les soins à votre proche sont une charge, un fardeau ?	0 1 2 3 4
<i>La revue du Gériatrie, Tome 26, N° 4 AVRIL 2001</i>	

## EXPLICATION DES SCORES

*Le score total est la somme des scores obtenus à chacune de 22 questions. Il peut varier de 0 à 88.*



Il est grandement conseillé de vous faire aider par rapport à l'interprétation des résultats et des mesures qui devraient être mises en place par la suite. Les différents professionnels sont là pour vous accompagner dans cette démarche.

Score total	Signification	Conseils
un score inférieur ou égal à 20	charge faible	Soyez vigilant en cas d'évolution de la situation et pensez à vous renseigner auprès d'un professionnel. Au moindre changement remplissez à nouveau le questionnaire
un score entre 21 et 40	charge légère	Nous vous invitons à prendre contact avec un professionnel afin d'échanger sur la situation.
un score entre 41 et 60	charge modérée	La fatigue pourrait vite survenir, n'hésitez pas à faire appel à des aides.
un score supérieur à 60	charge sévère	Attention à l'épuisement, n'attendez pas pour parler de votre situation et demander de l'aide.

## 03 ÉVITER L'ISOLEMENT

Devenir aidant et prendre soin d'un proche en perte d'autonomie implique des responsabilités nouvelles souvent sans préparation. Différents membres du cercle familial sont susceptibles d'endosser ce rôle. Pour ne pas se laisser surmener, il est essentiel de penser à la mobilisation de tous : famille, proches, voisins...

Être l'aidant principal ne doit pas conduire à devenir l'aidant unique.

Le refus d'un soutien extérieur, la volonté de prendre des décisions seul, mènent à l'enfermement de l'aidant avec son proche. Pour aider sans s'épuiser, il faut trouver le bon équilibre avec l'entourage et les professionnels.



**QUEL QUE SOIT LE LIEN AVEC LE PROCHE, IL EST IMPORTANT DE RÉFLÉCHIR À SA SITUATION D'AIDANT, D'IDENTIFIER SES RISQUES DE FATIGUE ET LES RESSOURCES NÉCESSAIRES AU QUOTIDIEN POUR NE PAS S'ÉPUISER INUTILEMENT.**



# Le saviez -vous ?

N'attendez pas pour demander de l'aide.  
Stress, colère, tristesse, épuisement,  
dépression...

Ces signaux doivent vous alerter. N'attendez pas  
d'avoir atteint vos limites pour demander de l'aide  
à vos proches.

Pour prendre soin de l'autre «dans la durée»,  
prenez soin de vous «dès maintenant» !

Brisez l'isolement !



## 03 ÉVITER L'ISOLEMENT

# Prendre soin de ma santé, une priorité !

Il est fréquent que l'aidant renonce à ses soins. Faire passer la santé de la personne aidée avant sa propre santé est malheureusement courant. Ne vous surestimez pas ! Afin de vous préserver, votre médecin traitant et autres professionnels de santé sont à votre écoute, sans juger vos émotions, pour vous accompagner dans ces moments difficiles.

- > **Identifier vos signes de fatigue et de stress** : troubles du sommeil et/ ou d'appétit, irritabilité, repli sur soi, difficultés de concentration, retentissement personnel et professionnel, découragement, etc.
- > **Parlez de votre rôle d'aidant** et de son impact sur votre état de santé physique et sur votre moral à  **votre médecin traitant.**

### QUELQUES CHIFFRES

Des risques de dépression plus importants chez les aidants



- > 21 % des aidants déclarent une détérioration de leur état de santé
- > 24% signalent une angoisse et une anxiété
- > 29% des aidants déclarent que leur sommeil est perturbé
- > 30 à 40% des aidants seraient dépressifs

# 03

## ÉVITER L'ISOLEMENT

### M'appuyer sur l'entourage



Face à vos sentiments, soyez vigilant à vous appuyer sur votre entourage familial, sans culpabiliser chaque membre a sa place

« La médiation familiale est un processus de construction ou de reconstruction du lien familial axé sur l'autonomie et la responsabilité des personnes concernées par des situations de rupture ou de séparation dans lequel un tiers impartial, indépendant, qualifié et sans pouvoir de décision - le médiateur familial - favorise, à travers l'organisation d'entretiens confidentiels, leur communication, la gestion de leur conflit dans le domaine familial entendu dans sa diversité et dans son évolution ».

*Définition adoptée par le conseil national consultatif de la médiation familiale (2002).*



### LA FAMILLE

-  
La famille joue un rôle important

- > Rendre des visites régulières
- > Se charger de certaines tâches administratives ou financières
- > S'occuper des travaux au domicile
- > Emmener votre proche faire des courses ou se promener
- > Permettre à l'aidant principal d'avoir du répit (pour s'absenter, se reposer, se distraire)

Selon leurs âges et leurs capacités, tout membre de la famille peut participer :

- > Téléphoner régulièrement
- > Organiser la visite des tout petits
- > Envoyer des lettres, des dessins, des photos

Pour les autres membres de la famille, il est essentiel de cultiver les liens familiaux :

- > Rendre visite
- > Rappeler des souvenirs anciens
- > Commenter l'actualité ou les événements de la vie familiale

# 03

## ÉVITER L'ISOLEMENT

### M'appuyer sur l'entourage



#### LES AMIS, LES VOISINS

Désespérés par les changements dans les comportements et les rapports, ils se sentent parfois maladroits dans leurs tentatives d'aide mais restent bienveillants. Acceptez leur soutien et leurs actions et n'hésitez pas à les solliciter.

#### LES ASSOCIATIONS

Des associations peuvent vous aider à rompre l'isolement. Pour trouver de l'aide, du réconfort, rencontrer des personnes dans la même situation, des bénévoles et adhérents sont à l'écoute de vos souffrances et de vos interrogations.

N'hésitez pas à contacter la mairie ou le CCAS de votre commune pour connaître les associations de votre territoire ou à consulter leurs sites internet.

# 03

## ÉVITER L'ISOLEMENT

### Solliciter les professionnels

La mobilisation de l'entourage peut être complétée par la sollicitation de professionnels qui apportent leur disponibilité et leur expertise. L'objectif est de vous aménager des moments de répit pour équilibrer votre vie personnelle.

#### L'AIDE-MÉNAGÈRE

- > S'occupe du ménage, du repassage, éventuellement de la cuisine.

#### L'AUXILIAIRE DE VIE

- > Aide et accompagne votre proche dans les gestes de la vie quotidienne qu'il ne peut plus exécuter seul : toilette, repas, courses, promenades, surveillance de la bonne prise des médicaments, etc.

#### L'AIDE-SOIGNANT

- > S'occupe de l'hygiène et du confort de la personne : toilette, change, surveillance de la bonne prise des médicaments, etc.

#### L'INFIRMIER

- > Intervient sur prescription médicale et assure les soins : piqûres, prélèvements, pose de sonde, prévention et soin des escarres, préparation de pilulier, etc.

## PENSEZ-Y !

D'autres professionnels spécialistes peuvent améliorer le quotidien de votre proche.



#### LE KINÉSITHÉRAPEUTE :

Professionnel de la rééducation physique, il améliore la mobilité avec des séances sur prescription médicale.

#### L'ERGOTHÉRAPEUTE :

Spécialiste des solutions pratiques pour l'amélioration de l'autonomie dans la vie quotidienne, il organise des séances d'exercices, l'aménagement, l'équipement de la maison.

#### L'ORTHOPHONISTE :

Professionnel de la rééducation pour l'amélioration de la communication écrite et orale, il facilite le dialogue et l'échange avec votre proche.

#### LE PSYCHOMOTRICIEN :

Ce professionnel fait le lien entre les maux / mots exprimés par le corps et l'esprit. Son intervention vise le bien être psychocorporel de la personne.

# IDENTIFIER LES RESSOURCES DÉDIÉES AU SOUTIEN DES AIDANTS

## La plateforme d'accompagnement et de répit des aidants



Cette structure offre une palette de solutions de répit pour les aidants de personnes atteintes de maladies neuro-évolutives ou en perte d'autonomie.

### Missions

- > Informer et orienter sur les dispositifs de répit existants
- > Proposer des activités pour l'aidant et le couple aidant/aidé.
- > Libérer du temps à l'aidant
- > Soutenir psychologiquement l'aidant
- > Proposer des formations

### Types de services ou d'aides

- > Temps libéré pour l'aidant
- > Formation des aidants
- > Point de référence pour les aidants
- > Groupe de parole
- > Espace de rencontre
- > Aide à la mise en place de temps de répit
- > Activités de bien être, activités culturelles, etc.

# IDENTIFIER LES RESSOURCES DÉDIÉES AU SOUTIEN DES AIDANTS

## Me former dans les Yvelines



La perte d'autonomie de votre proche vous amène à faire face à des situations nouvelles.

Quels sont les gestes à effectuer pour soutenir votre proche dans les actes du quotidien ? Que faire en cas de malaise ou de chute ? Comment mieux communiquer ?

Tant de questions qui ne trouvent pas forcément de réponses adaptées. Des formations existent pour vous permettre d'aborder le quotidien plus sereinement :

- > Les gestes de premiers secours
- > Les gestes du quotidien
- > Initiation à l'aménagement du logement
- > Compréhension des pathologies rencontrées par l'aidé
- > Comment ne pas s'oublier

Vous pouvez vous renseigner sur les sites internet dédiés ou auprès d'une plateforme d'accompagnement et de répit pour connaître les formations qui existent près de chez vous.

Le saviez-vous ?

Les formations mises en place localement sont portées par :

CCAS ou CIAS, départements, MDPH, associations, PAT, établissements de formation en travail social, caisse de sécurité sociale.

# IDENTIFIER LES RESSOURCES DÉDIÉES AU SOUTIEN DES AIDANTS

## M'informer



**Besoin d'échanger avec d'autres aidants ? De pouvoir parler des difficultés que vous rencontrez ou d'avoir plus d'informations pour mieux comprendre votre proche et prendre soin de vous ? Ci-dessous quelques exemples d'initiatives déployées sur le département :**

### CONFÉRENCE / FORUM / THÉÂTRE-FORUM / JOURNÉE D'INFORMATION :

- **La MSA et le CRCAS** (Comité Régional de Coordination de l'Action Sociale des caisses de retraites complémentaires) 1 à 2 fois/an sur un territoire plutôt rural et essentiellement envers les aidants retraités.

- **L'hôpital de Plaisir** pour les aidants des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou apparentée suivis par les services « gérontologiques », 2 fois/an.

- **La plateforme d'accompagnement et de répit** de l'hôpital de la Porte Verte 1/ an.

- **IPS** : « Entr'aidant Village » lancé en 2018 en lien avec la Journée Nationale des Aidants, fréquence envisagée : tous les deux ans.

- **L'association « Second souffle »** a mis en place un atelier de création « théâtre forum » (avec l'aide d'Entrée de jeu) : « Le tiroir à bonheur », avec le partenariat de l'association « du fun pour tous » une représentation a eu lieu en juin 2018 à La Verrière.

- **MAINTIEN ADOM, SAAD** de Rosny-Sur-Seine, sous la forme de demi-journées « conseils et bonnes pratiques », 4/an.

- **AYDA** : 2 forums d'action en entreprise par an et 1 action grand public et/ou professionnels par an

- **France Alzheimer** sur la situation des aidants « actifs » mène des actions auprès de la médecine du travail, sur les lieux de travail et au sein des écoles (études secondaires et supérieures).

- **L'AGY** (Association Gérontologique des Yvelines), en lien avec les PAT, mène 3 actions d'information et de sensibilisation « grand public » par an, sur des thèmes qui concernent les aidants de personnes âgées et/en situation de handicap.

### INFORMATION VIA UNE NEWSLETTER :

- **La plateforme d'accompagnement et de répit** de l'hôpital de la Porte Verte sur Grand Versailles.

- **AYDA** sur le territoire Seine Aval Est.

# IDENTIFIER LES RESSOURCES DÉDIÉES AU SOUTIEN DES AIDANTS

## Autres services existants



Véritable nécessité pour les aidants, le droit au répit est une pause plus que méritée. Plusieurs solutions à moduler en fonction de vos moyens et de votre situation s'offrent à vous.

### LES RESSOURCES DU QUOTIDIEN

#### > LES LIEUX D'ACCUEIL DE JOUR :

Véritable halte dans le quotidien avec une réelle prise en charge pour l'aidé, les lieux d'accueil de jour sont réservés aux personnes en perte d'autonomie. Ces lieux sont accessibles sans limitation si vous aidez une personne âgée et dans la limite de 90 jours par an, si vous aidez une personne handicapée. Une solution qui vous permet de faire un break dans votre quotidien d'aidant sans sentiment de culpabilité et de penser à vous: cinéma, coiffeur, sortie : reprenez des forces et faites-vous plaisir pour retrouver votre proche en pleine forme.

#### > LE FOYER-RESTAURANT :

C'est un établissement de restauration collective, qui propose au sein d'une salle d'accueil, des repas équilibrés, à des prix modérés aux personnes âgées d'au moins soixante-cinq ans. Une dérogation d'âge est possible pour les personnes âgées d'au moins soixante ans reconnues inaptes au travail.

#### > LA TÉLÉASSISTANCE :

De nombreux systèmes existent et permettent de connecter votre proche à un service de téléassistance prêt à intervenir en cas de déclenchement de l'alarme.

### LES RESSOURCES PONCTUELLES

#### > LES SÉJOURS DE VACANCES ADAPTÉS :

Vous pouvez partir avec votre proche dans un lieu adapté. Vous pouvez également le laisser partir sans vous, avec des accompagnateurs professionnels. Retrouvez la liste des séjours auprès du PAT, de la plateforme d'accompagnement des aidants, des partenaires de l'ANCV, des caisses de retraite» et de certaines associations. et de certaines associations.

#### > L'HÉBERGEMENT TEMPORAIRE EN FAMILLE D'ACCUEIL :

Ce sont des familles qui accueillent des personnes dépendantes dans un cadre moins formel qu'un établissement. Les conditions d'accueil sont tout de même réglementées pour assurer le bien-être des personnes accueillies. Il en existe certainement à proximité de chez vous.

#### > L'HÉBERGEMENT TEMPORAIRE EN ÉTABLISSEMENT :

Des places de séjours temporaires sont disponibles pour les personnes âgées et également envisageables pour les personnes handicapées au travers des établissements médico-sociaux.

# IDENTIFIER LES RESSOURCES DÉDIÉES AU SOUTIEN DES AIDANTS

## Le panorama des modalités de soutien



Vous pouvez bénéficier de plusieurs services proposés par des structures variées



- > Information, évaluation, accompagnement et orientation pour l'ouverture des droits et l'accès aux prestations pour l'aidé et l'aidant
- > Animation d'activités de loisirs pour les aidants et les aidés
- > Proposition d'espaces collectifs d'échanges et de parole des aidants
- > Formation des aidants
- > Organisation de séjours de vacances aidants-aidés
- > Soutien aux aidants (écoute, accompagnement psychologique...)
- > Soutien téléphonique
- > Entraide entre aidants
- > Médiation familiale
- > Visite de convivialité
- > Information et conseil juridique

Pour trouver les structures qui proposent ces modalités de soutien, vous pouvez vous rapprocher de votre mairie / CCAS, du PAT qui accompagne votre proche ou de la plateforme d'accompagnement et de répit des aidants.

## SYNTHESE

# Comment prendre soin de moi pour aider mon proche mieux et plus longtemps ?

### RISQUES D'ÉPUISEMENT



Oublier de prendre soin de sa santé

S'isoler de sa famille et ne plus avoir de lien social

M'occuper seul de mon proche

Ne pas avoir ou prendre de temps pour soi

Faire face seuls aux troubles du comportement du proche aidé

### CONSEILS DE PRÉVENTION



Organiser son suivi régulier avec un médecin

Maintenir une vie sociale active

S'appuyer sur l'entourage pour construire une cellule d'aidants et/ou solliciter des professionnels

Mobiliser les ressources dédiées au répit de l'aidant

S'informer, se former et solliciter les professionnels et les structures adaptées. Trouver des lieux de parole et d'écoute.

Rapprochez-vous de la Plateforme d'accompagnement et de répit ou du Pôle Autonomie Territorial de votre secteur (coordonnées page 54-55)





# annexes

- Désignation de la personne de confiance
- Carte des Plateformes
- Carte des PAT
- FAMO
- Pour aller plus loin
- Glossaire



## Désignation d'une personne de confiance

Je soussigné(e), [Prénom Nom] , [date de naissance] , [adresse]

Désigne

Monsieur / Madame [Prénom Nom] ,

Né(e) le [date de naissance]

Résidant [adresse]

[téléphone]

[adresse e-mail]

Lien avec la personne : parent / médecin / proche

Pour m'assister en cas de besoin en qualité de personne de confiance : jusqu'à ce que j'en décide autrement / uniquement pour la durée de mon séjour dans l'établissement [nom de l'établissement]

J'ai bien noté que Monsieur / Madame [Prénom Nom]

- pourra, à ma demande, m'accompagner dans les démarches concernant mes soins et assister aux entretiens médicaux,
- pourra être consulté(e) par l'équipe qui me soigne au cas où je ne serais pas en état d'exprimer ma volonté concernant les soins qui me sont prodigués et devra recevoir l'information nécessaire pour le faire. Dans ces circonstances, aucune intervention importante ne pourra être réalisée sans cette consultation préalable sauf cas d'urgence ou impossibilité de le (la) joindre,
- ne recevra pas d'informations que je juge confidentielles et que j'aurai indiquées au médecin,
- sera informé(e) par mes soins de cette désignation et que je devrai m'assurer de son accord.

Je peux mettre fin à cette décision à tout moment et par tout moyen.

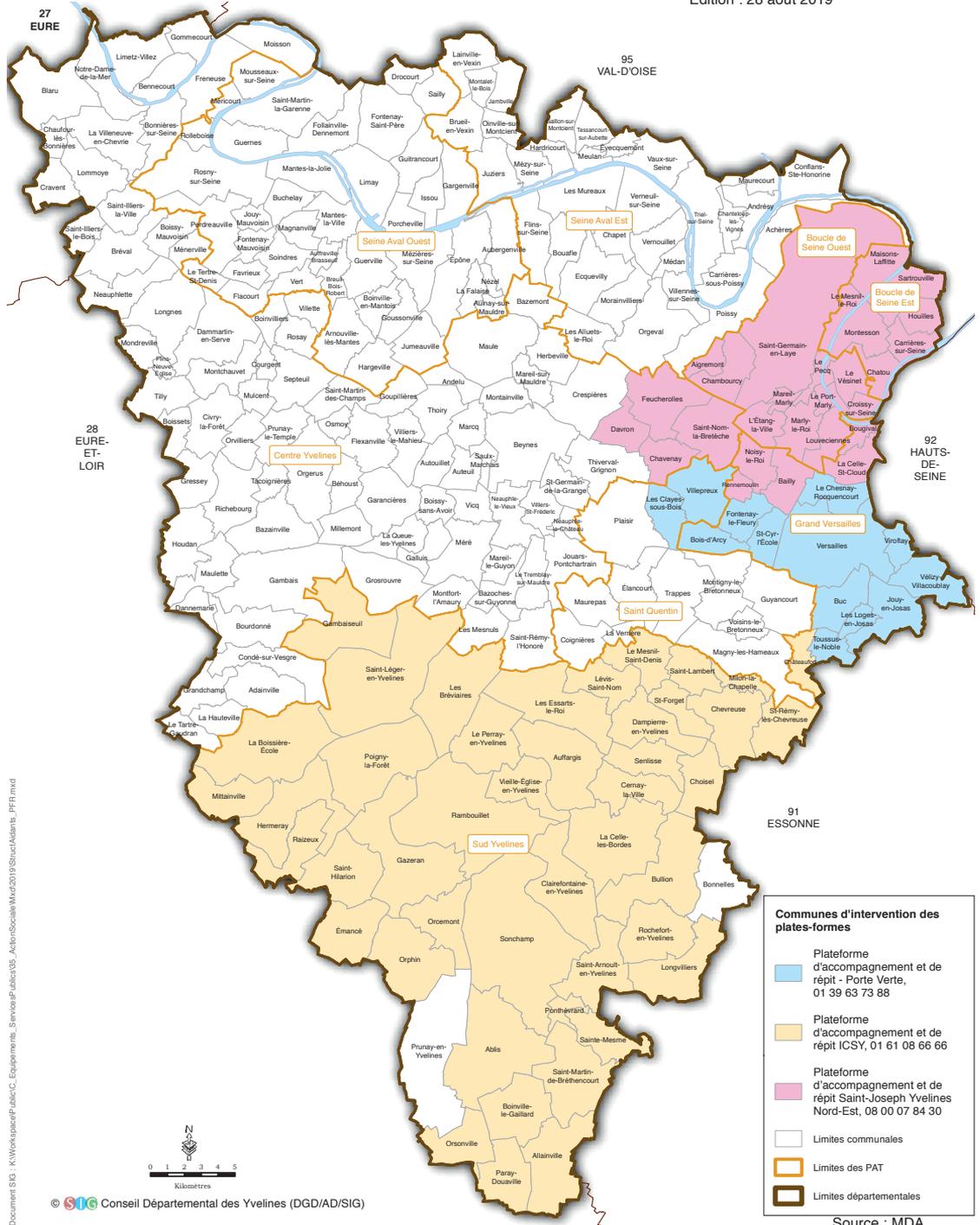
Fait à [lieu] , le [date ]

Signature



# Les plates-formes d'accompagnement et de répit

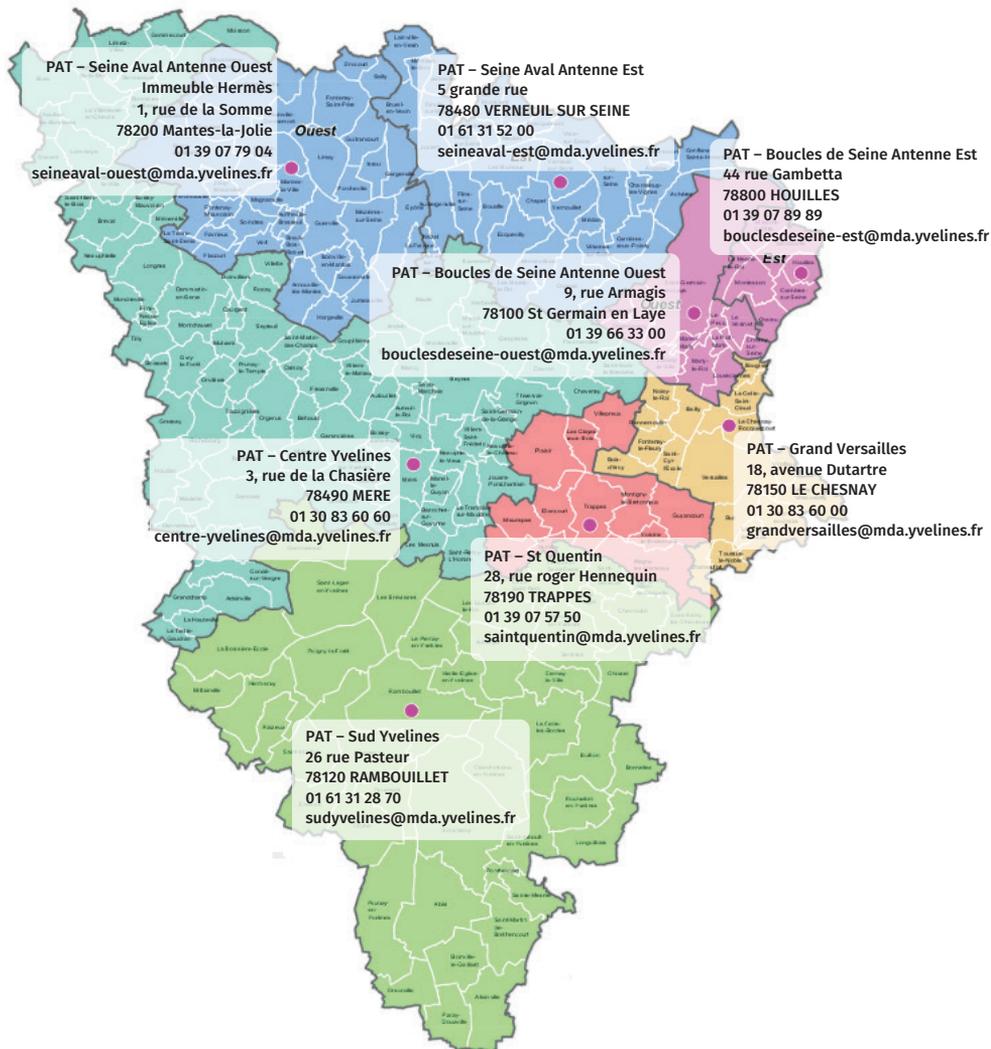
Edition : 28 août 2019



Document SIG : X:\Workspace\Public\_C\_Equipements\_Services\Public\_035\_ActionSociale\Map\2019\StructAdents\_PFR.mxd



## Les Pôles Autonomie Territoriaux



# Formulaire d'analyse multidimensionnelle et d'orientation d'Île-de-France - FAMO



Date d'envoi : \_\_\_\_\_



## DEMANDE INITIALE

Formulée par  Personne concernée  Famille  Entourage  Autre professionnel NOM : \_\_\_\_\_

Lien / fonction : \_\_\_\_\_ Coordonnées : \_\_\_\_\_

Mode de contact  Contact en présentiel  Contact téléphonique/par mail/par fax



## PERSONNE COMPLÉTANT LA DEMANDE (coordonnées du rédacteur du FAMO)

Exercice  Structure  Libéral NOM Prénom : \_\_\_\_\_ Fonction : \_\_\_\_\_

Structure/équipe : \_\_\_\_\_ Service/unité : \_\_\_\_\_

Téléphone(s) : \_\_\_\_\_ Email : \_\_\_\_\_ Fax : \_\_\_\_\_



## La personne concernée

### ALERTES

#### Santé

- Absence de suivi médical
- Hospitalisations répétées
- Plainte exprimée par la personne sur son état de santé
- Essoufflement même au repos
- Problèmes sensoriels (vision, audition,...)
- Modification du poids (amaigrissement, prise de poids)
- Problèmes de comportement (agitation, repli sur soi...)
- Pertes de mémoire
- Douleurs
- Chutes, pertes de l'équilibre
- Autre : \_\_\_\_\_

#### Autonomie

- Altération dans les actes essentiels (se laver, se vêtir, aller aux toilettes, se déplacer, être continent, se nourrir)
- Altération dans les activités de la vie domestique (faire les courses, préparer les repas, faire le ménage, gérer le linge, gérer le budget, gérer les médicaments, utiliser le téléphone et autres moyens de communication, utiliser les transports)
- Difficultés dans la prise de décision
- Limitation importante dans les activités personnelles et les loisirs
- Autre : \_\_\_\_\_

#### Environnement matériel

- Habitat inadapté
- Insalubrité
- Difficultés d'accessibilité
- Isolement géographique (difficultés d'accès aux services et commerces de proximité)
- Autre : \_\_\_\_\_

#### Environnement humain

- Vit seule
- Absence de réseau familial
- Insuffisance du réseau social
- Absence d'aide professionnelle
- Absence, perte ou épuisement des aidants
- Refus d'aide ou d'intervention de professionnels
- Ressenti de solitude
- Risque ou suspicion d'abus ou de maltraitance
- Autre : \_\_\_\_\_

#### Situation économique et administrative

- Précarité financière
- Absence, perte ou difficulté d'accès aux droits sociaux ou de santé
- Autre : \_\_\_\_\_

#### Coordonnées

Civilité :  M.  Mme NOM d'usage : \_\_\_\_\_

NOM de naissance : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_ Né(e) le : \_\_\_\_\_ Âge : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Commune : \_\_\_\_\_

Téléphone(s) : \_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_

Consignes particulières pour la prise de contact (Indiquer par exemple si la personne est malentendante, ou préciser des horaires d'appel ou de visite, ou si la personne n'a pas le téléphone, etc.) : \_\_\_\_\_

Vit :  Seul(e)  En famille  Avec un conjoint

- Avec entourage Lien : \_\_\_\_\_
- Avec animal de compagnie : \_\_\_\_\_

#### Demande exprimée par la personne

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Commentaires : \_\_\_\_\_

#### Accompagnement dans la mise en place d'aides

- La personne souhaite des renseignements et engagera seule les démarches
- La personne souhaite être accompagnée dans la mise en place des aides ; elle consent au partage d'information la concernant

 **SERVICES ET PROFESSIONNELS EN PLACE CONNUS**

Médecin traitant  Oui  Non  Ne sait pas Informé de la demande:  Oui  Non  Ne sait pas

NOM Prénom: \_\_\_\_\_ Commune: \_\_\_\_\_

Téléphone(s): \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_

Mesure de protection juridique  Oui  Non  Ne sait pas

Si existante, exercée par:  Professionnel privé ou Association tutélaire  Famille Lien: \_\_\_\_\_

NOM: \_\_\_\_\_ Téléphone(s): \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_

**Autres services ou professionnels**

Type de service / professionnel	Nom de la structure / service	NOM du professionnel	Commune	Téléphone(s) / fax	Email

Personne ressource Informée de la demande:  Oui  Non  Ne sait pas Lien (professionnel, famille, voisinage): \_\_\_\_\_

NOM: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

Code postal: \_\_\_\_\_ Commune: \_\_\_\_\_ Téléphone(s): \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_

 **ORIENTATION(S) ENVISAGÉE(S) (destinataires du FAMO)**

Type de service / professionnel	Nom de la structure / service	NOM du professionnel si connu	Commune	Téléphone(s) / fax	Email

**RÉPONSE (encart réservé au récepteur du FAMO)**

Date de retour d'information: \_\_\_\_\_

NOM Prénom: \_\_\_\_\_ Fonction: \_\_\_\_\_

Structure/équipe: \_\_\_\_\_ Service/Unité: \_\_\_\_\_

**Statut de la demande**

Validée NOM du référent désigné: \_\_\_\_\_

Téléphone(s): \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_

Validée en attente de prise en charge Motif de l'attente: \_\_\_\_\_

Refusée Motif: \_\_\_\_\_

Réorientée vers: \_\_\_\_\_

# Pour aller plus loin



## Quelques sites internet

[www.yvelines.fr/solidarite/personnes-agees](http://www.yvelines.fr/solidarite/personnes-agees)  
[www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr)  
[www.associationjetaide.org](http://www.associationjetaide.org)  
[www.lacompagniedesaidants.org](http://www.lacompagniedesaidants.org)  
[www.aidants.fr](http://www.aidants.fr)  
[www.avecnosproches.com](http://www.avecnosproches.com)  
[www.lamaisondesaidants.com](http://www.lamaisondesaidants.com)  
[www.aidantattitude.fr](http://www.aidantattitude.fr)

## Références bibliographiques

- > Ministère des affaires sociales, de la santé et des droits des femmes (2016). Aidant familial votre guide pratique. Paris : la documentation française
- > Les aidants familiaux - Pour les Nuls (2017)
- > Etre proche-aidant c'est apprendre à danser sous la pluie plutôt que d'attendre la fin de l'orage - Rosette POLETTI (22/01/2019)
- > Aidants, ces invisibles - Dr ROSSINOT Hélène (04/09/2019)
- > Des vies (presque) ordinaires - Blandine BRICKA (2016)

## Références cinématographiques

Chamboultout (2019)  
La finale (2018)  
Floride (2015)  
Still Alice (2014)  
N'oublie jamais (2004)

## Plateformes téléphoniques

- > Service d'information pour l'autonomie des personnes âgées  
**0 820 10 39 39** (0,15€ la minute) du lundi au vendredi de 9h à 18h.
- > Avec nos proches (écoute et partage d'information)  
**01 84 72 94 72** (coût d'un appel local) 8h à 22h, 7j/7.
- > L'association Jurissanté (accompagnement juridique dans tous les domaines de la vie)  
**04 26 55 71 60** (coût d'un appel local) du lundi au vendredi de 9h à 18h).

Il existe des permanences d'accueil de proximité portées notamment par des associations spécialisées (France Alzheimer, France Parkinson, UNAFAM, Réseau SEP Ile de France, etc.).



# Glossaire



## Glossaire Guide des aidants

- ACS** - Aide à la Complémentaire Santé
- AGIRC** - Association Générale des Institutions de Retraite des Cadres
- AJ / CAJ / ADJ** - Accueil de jour
- ALD** - Affection de Longue Durée
- AMP** - Aide Médico-Psychologique
- ANAH** - Agence Nationale de l'Habitat
- APA** - Allocation Personnalisée d'Autonomie
- APL** - Aide Personnalisée au Logement
- ARRCO** - Association des Régimes de Retraites Complémentaires
- ARS** - Agence Régionale de Santé
- ASG** - Assistant de soins gérontologiques
- AVMA** - Association de Vacances de la Mutualité Agricole
- AVS** - Auxiliaire de vie sociale
- CAF** - Caisse d'Allocations Familiales
- CATTP** - Centre d'Accueil Thérapeutique à Temps Partiel
- CCAS** - Centre Communal d'Action Sociale
- CESU** - Chèque Emploi Service Universel
- CMP** - Centre Médico-Psychologique
- CMUC** - Couverture Maladie Universelle Complémentaire
- CNAM** - Caisse Nationale de l'Assurance Maladie
- CNAV** - Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse
- CNSA** - Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie
- CPAM** - Caisse Primaire d'Assurance Maladie
- CRAMIF** - Caisse Régionale d'Assurance Maladie d'Ile-de-France
- CVS** - Conseil de la Vie Sociale
- EHPAD** - Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes
- ESA** - Equipe Spécialisée Alzheimer
- FAMO** - Formulaire d'Analyse Multidimensionnelle et d'Orientation
- FSL** - Fonds de Solidarité pour le Logement
- GIR** - Groupe Iso Ressources
- GRILLE AGGIR** - Grille d'évaluation gérontologique selon des groupes iso ressources
- HAD** - Hospitalisation à domicile
- HDJ** - Hôpital de jour
- MAIA** - Méthode d'Action pour l'Intégration des services d'aide et de soins dans le champ de l'Autonomie
- MDPH** - Maison Départementale des Personnes Handicapées
- SAAD** - Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile
- SPASAD** - Service Polyvalent d'Aide et Soins A Domicile
- SSIAD** - Service de Soins Infirmiers A Domicile
- UCC** - Unité cognitivo-comportementale
- UGA** - Unité de gériatrie aigüe
- UHR** - Unité d'hébergement renforcé
- USLD** - Unités de Soins de Longue Durée





# QUESTIONNAIRE A DESTINATION DES AIDANTS



Afin d'évaluer l'expérimentation de l'outil qui vous a été communiqué, nous vous invitons à nous faire part de vos retours d'utilisation en remplissant le questionnaire ci-dessous et en le remettant au professionnel qui vous a présenté le carnet.

> Avez-vous trouvé ce carnet facile d'utilisation ?

Oui  Non

> Vous êtes-vous rapidement repéré dans ses différentes parties ?

Oui  Non

> Quelle partie avez-vous le plus consulté ?

- Partie 1 : Accompagner un proche en perte d'autonomie : plus qu'un soutien, un statut légal !
- Partie 2 : Je suis aidant : comment prendre soin de mon proche au quotidien ?
- Partie 3 : Comment prendre soin de moi pour aider mon proche mieux et plus longtemps ?

> Avez-vous rempli le quizz « suis-je un aidant ? »

Oui  Non

Si non pourquoi ?

.....

> Avez-vous rempli et/ou utilisé la fiche pratique « Faire le bilan de la situation de mon proche ? »

Oui  Non

Si non pourquoi ?

.....

> Avez-vous utilisé les fiches proposées pour la préparation des rendez-vous de votre aidé ?

- Fiche de préparation d'un rendez-vous chez le médecin traitant ?
- Fiche de préparation d'un rendez-vous au Pôle Autonomie Territorial (PAT) ?
- Fiche de préparation d'un rendez-vous à la Mairie / Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) ?
- Fiche de préparation d'un rendez-vous au Service d'Aide A Domicile ?

> Avez-vous rempli et/ou utilisé la fiche bilan à destination des aidants ?

Oui  Non

> Le carnet a-t-il permis de clarifier les ressources que vous pouviez mobiliser pour vous ou la personne aidée ?

Oui  Non

> Le carnet a-t-il permis de vous orienter vers les ressources répondant à vos besoins ?

Oui  Non

> Le carnet a-t-il permis de faire le lien avec le(s) professionnel(s) ?

Oui  Non



# MAIA

## Yvelines

L'intégration des acteurs  
pour l'autonomie  
des personnes âgées

[maillage78.sante-idf.fr](http://maillage78.sante-idf.fr)