



LIVRET DE L'AIDANT

- Des fiches outil
- Des fiches de suivi
- Des contacts



bonjoursenior.fr

CHOISISSEZ BIEN • VIVEZ MIEUX



IDENTIFIER LES SIGNES DE FATIGUE

Le rôle d'aidant est souvent chronophage et éprouvant moralement. Pour assurer un accompagnement de qualité, il est crucial de prévenir l'état d'épuisement en s'accordant des temps de détente et de repos.

Mais comment évaluer son état et sur quels critères ?

	Toujours	Souvent	Parfois	Rarement
Je ne me sens pas assez reposé				
J'ai du mal à m'endormir le soir				
Je me réveille pendant la nuit				
Je suis fatigué(e) le matin, je manque d'énergie pendant la journée				
Je suis plus souvent malade				
Je manque de temps pour moi				
Je n'ai plus de temps pour ma vie famille				
Je ne sors plus, j'ai abandonné mes activités et loisirs				
Je perds patience, je suis irritable				
Je suis en conflit avec la personne que j'aide				
Je suis en conflit avec d'autres membres de ma famille				
Je pleure souvent sans raison				
J'ai perdu l'appétit ou je mange trop				
Je me sens coupable, j'ai le sentiment de ne pas en faire assez				
J'ai perdu le contact avec mes amis.				
J'ai du mal à me concentrer, j'ai régulièrement des oublis				
Je suis anxieux(se) ou stressé(e).				
Je baisse les bras, j'ai envie de laisser tomber				

Source : Guide pour les proches aidantes et proches aidants, Centre hospitalier de St. Mary (Quebec)
Guide d'accueil, Intentions des personnes aidantes, Hôpital général de Montréal et Centre hospitalier de Verdun
Guide d'accompagnement à l'intention des personnes aidantes, Association lavalloise des personnes aidantes (ALPA)

Si vous avez répondu « *Toujours* » ou « *Souvent* » à plus de deux énoncés, il est recommandé de demander de l'aide. Adressez-vous à des professionnels de santé ou aux structures et associations spécialisées renseignées dans la fiche contact.

Il est important de réévaluer régulièrement sa situation afin de détecter les signes de fatigue.



S'ORGANISER AVEC LES DIFFÉRENTS INTERVENANTS

Liste des tâches	Temps requis	Personne aidée	Proche aidant	Famille, amis, voisins	Professionnels
AIDE À L'AUTONOMIE					
Lever					
Habillage					
Courses					
Préparation des repas					
Prise des repas					
Prise des médicaments					
Coucher					
AIDE À L'HYGIÈNE					
Toilette					
Coiffage / Rasage					
Soins pieds / ongles					
ENTRETIEN DU DOMICILE					
Tâches ménagères					
Lessive, Repassage					
Bricolage					
Entretien jardin					



FICHE CONTACTS D'URGENCE

Retrouvez en un seul coup d'œil **les numéros utiles** pour informer ou alerter les proches et intervenants de la personne aidée :

PROCHE AIDANT

NOM : _____

LIEN DE PARENTÉ : _____

TELEPHONE : _____

ADRESSE : _____

PROFESSIONNEL DE SANTÉ

NOM : _____

TITRE : _____

TELEPHONE : _____

AIDE À DOMICILE

NOM : _____

TITRE : _____

TELEPHONE : _____

PROFESSIONNEL DE SANTÉ

NOM : _____

TITRE : _____

TELEPHONE : _____

MEMBRE DE LA FAMILLE (AUTRE QUE L'AIDANT)

NOM : _____

LIEN : _____

TELEPHONE : _____

AMI - VOISIN

NOM : _____

LIEN : _____

TELEPHONE : _____

AUTRE

NOM : _____

TITRE : _____

TELEPHONE : _____



Retrouvez les contacts utiles pour s'informer et réaliser vos démarches administratives :

- **Centres Locaux d'Information et de Coordination gérontologique (CLIC)**

Guichets d'accueil et d'information destinés aux personnes âgées ainsi qu'à leur entourage, les CLIC orientent et facilitent les démarches et aident à trouver les services et établissements disponibles à proximité du domicile. Gérés par les départements, ces structures permettent également de former et de coordonner les professionnels de la gérontologie et du maintien à domicile.

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

Dépendant de votre commune, les CCAS ou CIAS informent et orientent les personnes âgées et leurs familles, les assistent dans leurs démarches administratives et les accompagnent dans leurs demandes d'allocations (Allocation Personnalisée d'Autonomie, Aide Sociale à l'Hébergement).

- **Portail internet Pour les personnes âgées**

Dédié à l'autonomie des personnes âgées et à l'accompagnement de leurs proches, ce portail national d'information chapeauté par le ministère des solidarités et de la santé centralise les droits, démarches et dispositifs à destination des seniors et de leurs aidants. Le site indique également les tarifs des Établissements d'Hébergement pour Personnes âgées Dépendantes (EHPAD) et des résidences autonomie.

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

Pour échanger et être accompagné

- **Association française des aidants familiaux**

250 bis, boulevard Saint-Germain, 75007 Paris - 01 45 48 00 28

www.aidants.fr

- **Fédération Nationale des Associations de Personnes Agées en Établissements et leurs Familles (FNAPAEF)**

15 Rue Grange Dame Rose, 78140 Vélizy-Villacoublay

www.fnapaef.com

- **France Alzheimer**

21 boulevard Montmartre, 75002 Paris - 0800 97 20 97 (appel gratuit)

www.francealzheimer.org

- **France Parkinson**

18 rue des terres au curé, 75013 Paris - 01 45 20 22 20

www.franceparkinson.fr

LIVRET DE L'AIDANT

Réalisé par l'équipe

bonjoursenior.fr

Portail de référence dédié aux seniors, le site **BonjourSenior.fr** propose de l'information et des devis comparatifs pour aider les personnes âgées et leurs proches à faire le bon choix en terme de produits et services.

www.bonjourSenior.fr