

GUIDE

à l'attention des Charentais accompagnant et aidant un proche au quotidien

Conseils et astuces

pour se reconnaître proche aidant
et connaître les ressources locales
à disposition



ÉDITORIAL

Est considéré comme proche aidant, le conjoint, le partenaire de pacse, le concubin, un parent ou un allié défini 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*

Le Département de la Charente agit depuis de nombreuses années pour favoriser le bien-vieillir et accompagner les personnes en perte d'autonomie et leurs proches aidants. Cet engagement figure parmi les axes structurants du schéma de l'autonomie et de la citoyenneté 2020-2024 ainsi que du programme coordonné de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie (CFPPA).

Le Département de la Charente a construit, avec ses partenaires, un guide pour les aidants. Ce dernier est un outil de première information qui constitue une base pour mieux comprendre le rôle de l'aidant et l'orienter vers les dispositifs adaptés. Il est important de noter que l'ensemble des conseils proposés ne s'applique pas à toutes les situations ; une adaptation au contexte, aux personnes, aux besoins et envies est indispensable.

* Définition du proche aidant donnée par la loi du 28 décembre 2015 relative à l'adaptation de la société au vieillissement (ASV)



AUTO-QUIZZ : SUIS-JE UN PROCHE AIDANT ?



**Vous accompagnez un proche qui a besoin de vous au quotidien ?
Êtes-vous un aidant ?
Prenez le temps de répondre à ces quelques questions...**

I. Quel est votre lien avec la personne que vous accompagnez ?

- Conjoint (e)
- Un membre de la famille (parent, enfant, frère/sœur, gendre, bru, belle-famille...)
- Ami(e), voisin(e)

II. À Quelle fréquence intervenez-vous pour votre proche ?

- Plusieurs fois par jour
- Tous les jours
- Plusieurs fois par semaine

III. Quelle est l'origine de la perte d'autonomie du proche que vous accompagnez ?

- Maladie
- Handicap
- Accident de la vie
- Avancée en âge

IV. Quelle (s) aide (s) apportez-vous à votre proche ?

- Soins de la vie quotidienne (toilette, habillage, aide au repas...)
- Soins techniques (injections, pansements, piluliers, aspirations...)
- Accompagnements à la vie sociale (loisirs, divertissements...)
- Démarches administratives
- Coordination des aides à domicile
- Sécurité (vigilance permanente...)
- Soutien psychologique (rassurance, écoute...)
- Aide au suivi médical (accompagnement chez le médecin, suivi des ordonnances, prise des rendez-vous...)
- Activités domestiques (ménage, courses, préparation des repas...)

Si vous avez coché au moins 1 case à chaque question, vous êtes un proche aidant et ce guide est fait pour vous



1- CETTE SITUATION A-T-ELLE UN IMPACT SUR VOTRE QUOTIDIEN ?

Pour la famille et les proches, devenir aidant auprès d'une personne n'est pas une tâche évidente.

Ce rôle peut avoir des répercussions sur la vie de famille, la santé et les relations sociales. Il est donc essentiel d'être accompagné.

1.1- Les impacts au sein de la cellule familiale

La perte d'autonomie d'une personne vient bousculer la cellule familiale, l'interroger sur son fonctionnement et le rôle de chacun.

Accompagner un proche en perte d'autonomie impacte la relation avec ce dernier et la façon d'agir pour et avec lui (aider dans la gestion administrative, des soins techniques, apporter un soutien moral...).

Un nouveau rôle se met en place, celui de proche aidant.

Ce rôle peut être déstabilisant pour l'aidant et la personne qui est accompagnée :

- Un enfant qui gère les comptes de son parent,
- Un époux qui accompagne sa femme dans l'accomplissement sa toilette intime,
- Une fillette qui est à l'écoute des craintes de son frère souvent hospitalisé...

Chacun va réagir à la situation selon ses propres ressources, capacités. Il est possible que dans la cellule familiale une personne soit désignée consciemment ou non comme « LE » proche aidant de par la proximité affective et/ou géographique, l'histoire familiale ou encore les compétences professionnelles...

**Afin de relever ce défi,
dialogue et soutien sont nécessaires
dans la famille**



1.2- Les impacts sur la santé

L'investissement au quotidien auprès d'un proche a des répercussions sur la santé physique :

- La fatigabilité est augmentée,
- L'épuisement physique est augmenté,
- La résistance immunitaire est diminuée,
- Les risques cardiovasculaires sont augmentés.

Alors que l'aidant devrait être plus attentif à sa santé, à cause des préoccupations quotidiennes, il s'oublie, ne s'autorise pas et/ou n'a plus le temps de penser à lui.

Le rôle d'aidant peut être éprouvant moralement. De nombreuses émotions peuvent être ressenties : colère, sentiment d'injustice, tristesse, désarroi, impuissance, découragement, peur...

Certaines sont liées à la perte d'autonomie qui s'empare du proche et d'autres à toutes les tâches qui viennent transformer le quotidien :

- La relation avec le proche qui n'a plus le même sens,
- L'impossibilité de prévoir (rdv personnels, sorties, venues d'amis...),
- La perte de la tranquillité d'esprit,
- L'obligation parfois de penser, d'agir à la place de l'autre,
- La redistribution des tâches, des rôles et la prise de nouvelles responsabilités,
- La modification des échanges avec la personne aidée dont le comportement est modifié ou la pensée altérée,
- Le contraste entre la réalité (disponibilité, reconnaissance, organisation, moyens financiers...) et la situation souhaitée.

Les proches aidants peuvent ressentir à différents moments une détresse psychologique. Le risque de dépression est supérieur chez les aidants qui considèrent les tâches d'aides comme stressantes ; mais il est inférieur chez ceux qui perçoivent leur rôle comme satisfaisant ou qui ont trouvé un sens à ce rôle.

**Afin de prendre soin de l'autre,
il est essentiel de prendre soin de soi**



1.3- Les impacts sur les relations sociales

Parfois par manque de temps, par peur du comportement du proche aidé ou par honte du regard des autres, l'aidant peut réduire sa vie relationnelle et se désocialiser progressivement.

Les relations sociales évoluent au fil de la vie, de ses aléas et des rencontres. Autant que possible il est important de pouvoir maintenir et entretenir ces dernières.



COMMENT JE VIS MON RÔLE D'AIDANT ?



Est-ce que ces propositions correspondent à votre situation ?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Etre aidant me permet de développer un savoir-faire et des compétences nouvelles, | <input type="checkbox"/> L'aide que j'apporte est consentie par mon proche, |
| <input type="checkbox"/> Me permet d'être plus proche de la personne dont je m'occupe, | <input type="checkbox"/> Le fait d'aider, permet de resserrer les liens familiaux et les relations, |
| <input type="checkbox"/> Me donne un défi à relever, | <input type="checkbox"/> J'ai un sommeil de qualité, j'arrive à me sentir reposé, |
| <input type="checkbox"/> Me laisse du temps pour voir mon médecin pour ma propre santé, | <input type="checkbox"/> J'ai élargi mes centres d'intérêts et mes contacts grâce à ce rôle d'aidant, |
| <input type="checkbox"/> C'est bon d'aider mon proche à faire face à ses difficultés, | <input type="checkbox"/> Je contribue au maintien de la dignité de mon proche, |
| <input type="checkbox"/> Comme je connais très bien mon proche, je peux l'aider efficacement, | <input type="checkbox"/> Je me sens utile, on a besoin de moi, |
| <input type="checkbox"/> Je réussis à maintenir mes loisirs, | <input type="checkbox"/> Je partage de bons moments avec mon proche. |
| <input type="checkbox"/> L'accompagnement de mon proche m'a permis de m'épanouir, | |

Si vous vous reconnaissez peu dans ces affirmations, il est possible que votre rôle de proche aidant soit difficile à porter. Il existe de nombreux dispositifs pouvant vous apporter du soutien quel que soit les difficultés rencontrées.

Ce guide vous donnera quelques pistes.

Si vous vous reconnaissez dans la plupart de ces affirmations, il est possible que vous ayez trouvé aujourd'hui les ressources pour vivre au mieux ce rôle d'aidant. N'hésitez pas à partager votre expérience auprès d'autres aidants. De nombreux services restent à votre disposition.

2 - COMMENT AGIR POUR PRENDRE AUSSI SOIN DE SOI ?

2.1- Agir pour conserver la santé

- Prendre soin de sa santé en consultant le médecin traitant régulièrement. Il est possible d'effectuer un bilan de santé, auprès du centre d'examen de santé de la Caisse primaire d'assurance maladie.
- Veiller à avoir une alimentation équilibrée et adaptée à ses besoins.
- Suivre des actions de prévention santé proposées par le Département (dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie), les complémentaires santé, la caisse de retraite complémentaire ou d'associations locales proches de chez soi.
- Prendre du temps pour soi et maintenir une activité physique.

2.2- Agir pour garder le moral

Pour le préserver, il est important d'exprimer les difficultés en lien avec la perte d'autonomie d'un proche. L'entourage (famille, amis et professionnels) peut-être à l'écoute et apporter du réconfort.

- Se rapprocher des associations de malade et d'aide aux aidants du territoire.

- Assister à des rencontres collectives d'aidants pour partager ses expériences, des astuces, des moments de convivialité.
- Il existe des formations pour les aidants : elles permettent de mieux comprendre la maladie et ses impacts, la situation et ainsi augmenter sa capacité d'agir.
- Un soutien individuel avec un professionnel de l'accompagnement peut être proposé, ce dernier peut éventuellement se dérouler à domicile.

2.3- Agir pour maintenir les relations sociales et les loisirs

- Avoir une vie sociale, c'est éviter que l'aidant et l'aidé ne se replient sur eux-mêmes.
- Etre attentif à garder des relations amicales ou familiales dans un autre cadre que celui de la relation aidant/aidé,
 - Maintenir autant que possible les activités sociales, de loisirs, ou culturelles qui vous sont chères.



3- QUELLES SONT LES RESSOURCES À DISPOSITION ?



3.1. Accès aux droits

- sur votre accompagnement social
- sur les aides existantes dans vos communes
- sur les aides liées à la perte d'autonomie, au handicap, à la pathologie de votre proche

Conseil départemental de la Charente

Direction de l'autonomie :

Elle vous informe et vous accompagne pour :

- favoriser le maintien à domicile (accès à l'Allocation Personnalisée à l'Autonomie (APA), adaptation du logement, soutien de l'aidant, lutte contre l'isolement, prévention de la perte d'autonomie...)
- accéder à un hébergement adapté, que ce soit en structure en Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD) ou en accueil familial ou en habitat partagé.
- connaître les différentes aides sociales et actions collectives proposées en Charente en faveur des séniors et des personnes en situation de handicap.

05 16 09 50 72 ou www.lacharente.fr

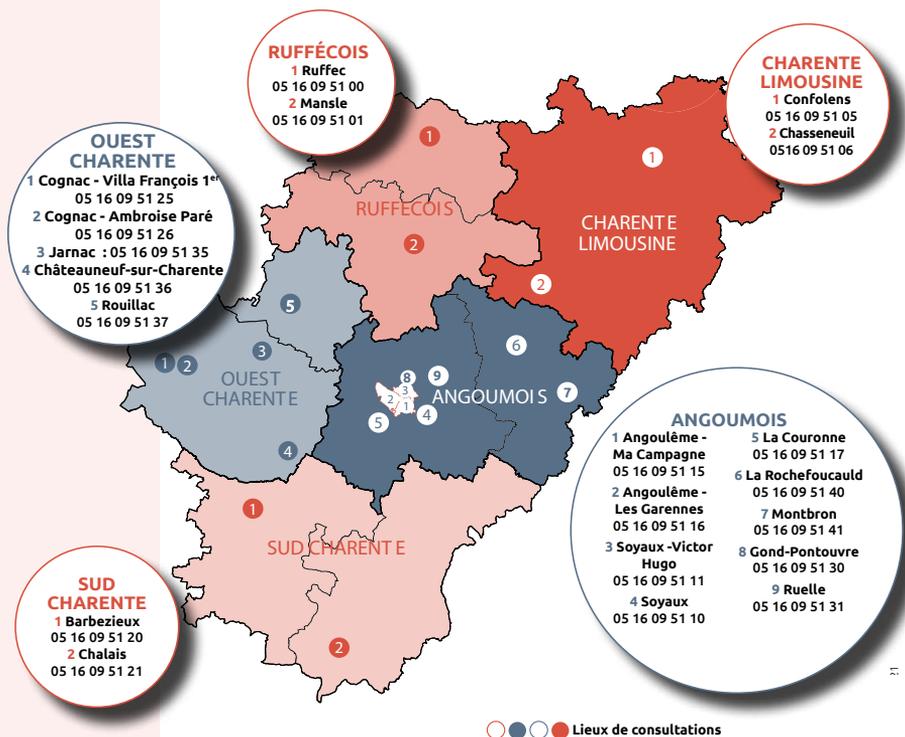


Territoires d'action sociale (TAS) :

Les maisons départementales des solidarités (MDS) vous accueillent, vous écoutent, vous informent et vous accompagnent dans tous les domaines de la solidarité : accès aux soins et santé, éducation et soutien à la parentalité, aides aux personnes, insertion sociale et professionnelle, accès aux droits...
www.lacharente.fr

MAISONS DÉPARTEMENTALES DES SOLIDARITÉS

20 MAISONS DÉPARTEMENTALES DES SOLIDARITÉS (MDS) REGROUPÉES EN 5 TERRITOIRES D'ACTION SOCIALE (TAS)



Maison départementale des personnes handicapées (MDPH)

Elle est chargée de l'accueil et de l'accompagnement des personnes handicapées et de leurs proches. Ce guichet unique pourra répondre à toutes les démarches liées aux prestations du handicap.

0 800 00 16 00 www.mdph16.fr

Mairie/CCAS

Ils sont des lieux d'informations et d'accompagnement de proximité, ils gèrent l'attribution d'aides extra-légales et animent des actions de prévention sociale.

Caisses de retraite

La majorité des caisses de retraite de base et complémentaires possède un service d'action sociale à destination des assurés confrontés à des problèmes de perte d'autonomie, en proposant des actions collectives d'informations et de soutiens ainsi que des aides financières individuelles.

3.2. Accès à un accompagnement pour soi, du soutien et de l'écoute

Plateforme des aidants : Une équipe, accueille, écoute, informe, conseille, oriente, accompagne et recense les besoins. Elle propose un soutien personnalisé, construit et organisé en collaboration avec les proches aidants.

Tél : 05 45 21 31 31

La maison de Léa : un lieu ressources et d'écoute pour les aidants
06 22 61 80 62

Associations de patients et aidants (France Parkinson, France Alzheimer, UNFAM¹, le CASA², l'Association Française des Aidants) Elles se mobilisent pour la cause des personnes malades ou handicapées et leur proches, mettent en place des actions, soutiennent la recherche, sensibilisent le public et interpellent les pouvoirs publics.

Formation des aidants : Ces formations peuvent contribuer à mieux comprendre les mécanismes d'une maladie et les savoir-faire en fonction des symptômes de son proche. Elles peuvent aussi permettre de se questionner et d'analyser les situations vécues dans la relation au proche malade, en situation de handicap ou de dépendance afin de trouver les réponses adéquates à ces situations.

www.aidants.fr, Plateforme des aidants...

Groupes d'échanges : Ces dispositifs collectifs, présents sur l'ensemble du territoire prennent la forme de temps de partages et d'informations, de groupes de parole et de moments de convivialité... www.lacharente.fr, Café des aidants ...

¹ union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées

² collectif inter-associatif de soutien aux aidants

MONALISA : Des bénévoles, regroupés en équipes citoyennes, effectuent des visites à domicile sur l'ensemble du territoire charentais : un temps d'échange et de convivialité pour réduire les risques d'isolement et assurer une veille...
Tél coopération départementale : 05.45.37.33.33.

Médiation familiale en situation de vieillissement : l'avancée en âge d'un proche en perte d'autonomie peut conduire à des réorganisations de vie difficile à mettre en place matériellement et affectivement. Sa capacité à dialoguer est fondamentale pour créer un climat de sécurité et de « bienveillance » autour du proche âgé.

www.UDAF16.org

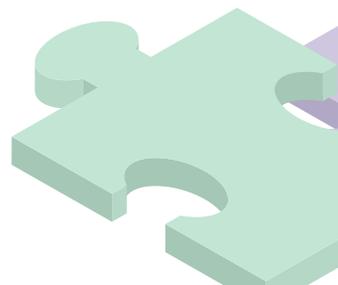
3.3. Accès à un accompagnement pour l'aidé

Vous avez besoin de faire le point sur votre santé :

Médecin traitant/gériatre : C'est un professionnel de santé qui joue un rôle important dans le suivi médical de la personne. Il a également pour rôle de coordonner les soins, d'accompagner dans le parcours de soins en orientant si besoin vers des spécialistes, de gérer le dossier médical, assurer une prévention personnalisée... Le gériatre s'intéresse aux pathologies liées au vieillissement, afin de maintenir ou améliorer l'autonomie fonctionnelle des personnes âgées. Il a également la compétence de réaliser des examens cognitifs et physiques.

Vous avez besoin d'un appui ou d'un soutien pour gérer la situation de votre proche :

Équipes d'appui à la coordination : Elles ont pour objectif de coordonner l'ensemble des interventions des différents professionnels au domicile. Elles peuvent informer, orienter et soutenir les personnes qui souhaitent continuer à vivre chez elles. Leurs propositions sont adaptées aux besoins tout en veillant à l'articulation et la complémentarité entre les différents professionnels et services.



Vous avez des questions sur les structures existantes :

Services à domicile ou salariés directs : Ils interviennent auprès de personnes afin de les aider dans les actes de la vie quotidienne. Les prestations rendues par ces services peuvent être de diverses natures : aide à la toilette, aide aux courses, entretien du logement, prises de repas, etc. L'aide à domicile peut également intervenir dans le cadre d'une aide au répit pour le proche aidant.
www.lacharente.fr

3.4. Accès à des loisirs et ateliers de prévention

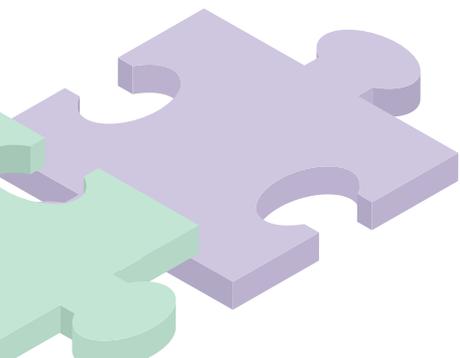
Les loisirs : Maintenir et s'accorder du temps pour ses activités, ses passions. Prenez contact avec les centres culturels, les associations de votre territoire. Et n'oubliez pas votre réseau amical et familial qui peut être force de propositions pour des activités.

Ateliers de prévention santé : Actions d'informations et de sensibilisation destinées à promouvoir l'adoption de comportements favorables à la santé dans la perspective de maintenir et d'améliorer la santé globale physique, psychologique, sociale... De nombreuses actions sont mises en œuvre grâce au soutien de la conférence des financeurs (ex : yoga, sophrologie, gym douce, ateliers tablettes...). La cartographie est visible sur le site : www.lacharente.fr.

3.5. Accès à du répit de l'aidant par un accueil de l'aidé

Vous cherchez des solutions de répit vous permettant de prendre du temps pour vous, de vous occuper de vous et de votre santé, pendant que votre proche est en sécurité avec un accompagnement adapté :

Accueil de jour : Il permet d'accueillir sur une journée ou une demi-journée des personnes âgées atteintes de maladies neurodégénératives ou en perte d'autonomie physique. Il propose des activités de stimulations cognitives, physiques et sensorielles pour maintenir les capacités de la personne.



Hébergement temporaire : Il correspond à de l'hébergement de courte durée en établissement médicalisé pour personnes âgées dépendantes (EHPAD*). En Charente, l'hébergement temporaire peut se dérouler sur une période continue ou de façon ponctuelle comme par exemple quelques jours par mois (jusqu'à 90 jours d'hébergement temporaire par an). Les tarifs varient en fonction des établissements proposant cet hébergement temporaire, des aides existent pour financer ces séjours.

Familles d'accueil agréées : Elles constituent une alternative d'hébergement pour les personnes âgées et handicapées qui ne peuvent plus vivre chez elles. Les accueillants familiaux sont agréés par le Conseil départemental pour accueillir de 1 à 3 personnes leur domicile. Ils assurent l'hébergement et la restauration de la personne accueillie en lui permettant un libre accès aux pièces communes.

Séjours de vacances : Des séjours en France ou à l'étranger spécialement conçus pour les personnes âgées sont proposés par différents organismes locaux et nationaux. Ces séjours, organisés et adaptés, permettent à la personne de partir en vacances tout en gardant des aides et des soins au quotidien sur leur lieu de séjour.

Village répit famille : www.vrf.fr/home.html



Remerciement aux partenaires ayant contribué à la réalisation de ce guide :

Remerciements au groupe de travail partenarial (MAIA, réseau gérontologique, UNA, ADMR, CH La Rochefoucauld, Mutualité Française Charente et Nouvelle Aquitaine et le CASA) co-animé par les services de la Direction de l'autonomie et de la plateforme des aidants pour la production de ce précieux outil.

CHARENTE
LE DÉPARTEMENT



HOPITAUX DE GRAND COGNAC



Pour aller plus loin :
www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr
www.pourbienvieillir.fr

**Vous pouvez, aussi,
obtenir des informations
sur les aides financières,
la liste des services d'aide
à domicile, les ateliers de prévention,
les établissements & hébergements
dont les familles d'accueil, auprès du :**

CHARENTE

LE DÉPARTEMENT

Conseil départemental de la Charente
Direction Pôle solidarités
Direction de l'autonomie
31 boulevard Emile Roux
CS 60000
16917 ANGOULEME Cedex 9
05 16 09 50 72
www.lacharente.fr - rubrique seniors