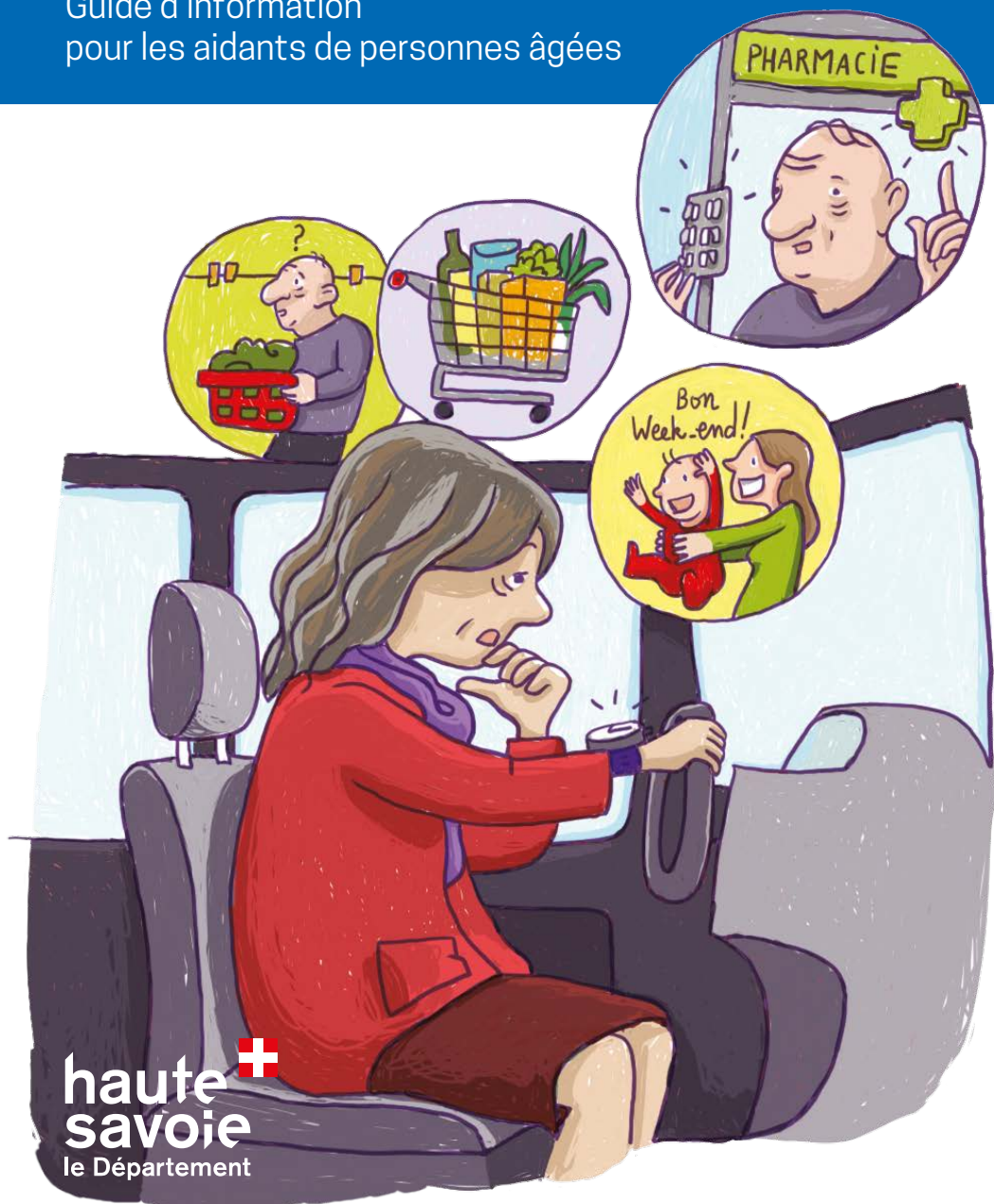


SOLIDARITÉS

Savoir aider sans s'user

Guide d'information
pour les aidants de personnes âgées





SOMMAIRE

Savoir aider sans s'user

P. 4

Suis-je un aidant pour mon proche ?

Faites le test !

P. 5

Paroles d'aidants

P. 6

Qui peut m'aider à prendre soin quotidiennement de mon proche ?

P. 7

Comment sécuriser le quotidien de mon proche ?

P. 8

Qui peut me remplacer ponctuellement auprès de mon proche ?

P. 9

Quel autre lieu de vie possible pour mon proche ?

P. 10

Avec qui échanger sur mes difficultés du quotidien ?

A qui puis-je m'adresser pour des questions sur la santé de mon proche ?

P. 11

Comment protéger les intérêts de mon proche ?

Quels sont mes droits en tant qu'aidant ?

SUIS-JE UN AIDANT POUR MON PROCHE ?

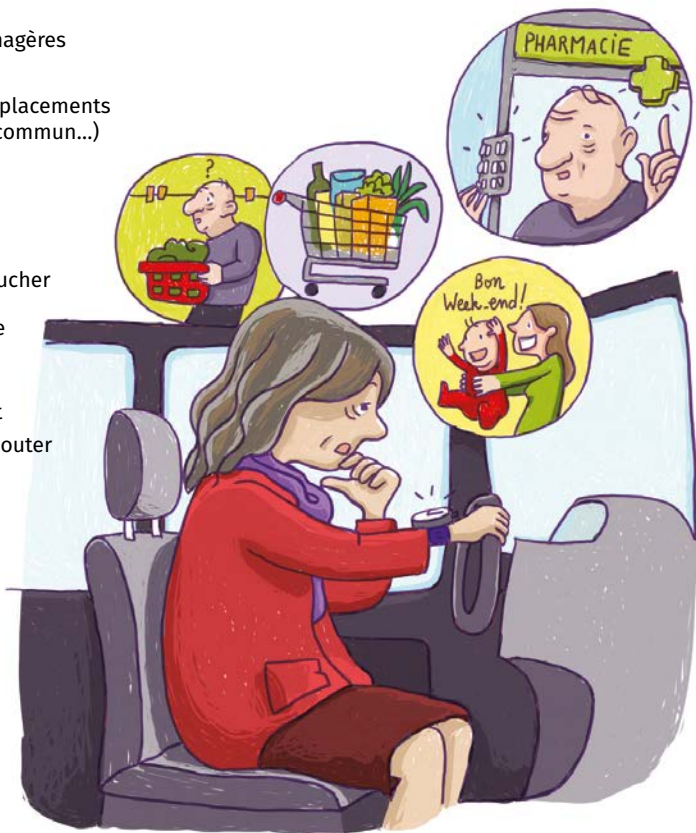
Faites le test

- Je prends du temps pour l'aider dans ses démarches administratives
- J'organise avec lui ses rendez-vous médicaux
- Je l'aide à gérer son budget

- Je fais ses courses
- Je l'aide dans les tâches ménagères
- Je lui prépare ses repas
- Je l'accompagne dans ses déplacements
(en voiture, en transport en commun...)

- Je l'aide à s'habiller
- Je l'aide à se laver
- Je l'aide à prendre ses repas
- Je l'aide à se lever et à se coucher

- Nous habitons dans le même logement
- Je vais le voir régulièrement,
il peut me joindre facilement
- Je prends du temps pour l'écouter



Résultats

Si vous vous êtes reconnu(e) dans au moins l'une de ces situations, vous êtes bien un aidant pour votre proche.

Votre rôle est primordial dans son maintien à domicile. Vous lui apportez l'aide nécessaire pour accomplir les actes essentiels de la vie quotidienne et également une présence régulière dont il a besoin.

Pour pouvoir continuer à aider votre proche sans vous user, des aides et des services existent.

PAROLES D'AIDANTS

Besoin d'échange

Je ne reconnais plus mon épouse, c'est devenu mon enfant et je n'ai plus personne pour échanger...

Pierre, 80 ans

Participer à ce groupe de parole me permet de relativiser ma situation en échangeant avec les autres participants, m'apporte des informations, me soulage...

Bernadette, 73 ans

Aide à domicile

Je ne savais pas que je pouvais avoir de l'aide à la maison.

Françoise, 82 ans

Avec mon frère, on gérait tout et on ne se rendait pas compte qu'on était dépassé. Il fallait toujours être en alerte. Maintenant que les dames [aides à domicile] viennent, on est plus tranquille.

Nicole, 68 ans

Aide à la toilette

[Etre aidant] C'est être quotidiennement là pour tout : toilette, ménage... C'est difficile, épuisant, très lourd.

Jean, 77 ans

Heureusement qu'elles sont là ! Je n'en pouvais plus de me battre avec lui pour qu'il se lave. Avec elles [aides-soignantes], il est toujours d'accord.

Gisèle, 82 ans

Accueil de jour

J'ai mis ma vie entre parenthèses.

Pascale, 60 ans

Cette journée [à l'accueil de jour] a permis de me libérer pour rendre visite à mes proches, j'envisage d'inscrire mon époux pour une deuxième journée.

Thérèse, 72 ans

Hébergement temporaire

A l'idée de la placer, j'ai l'impression de l'abandonner.

Robert, 78 ans

Pendant son séjour, elle était bien, elle était sereine, ça se voyait sur son visage.

Christine, 57 ans



QUI PEUT M'AIDER À PRENDRE SOIN QUOTIDIENNEMENT DE MON PROCHE ?

Vous accompagnez votre proche pour qu'il puisse vivre chez lui le plus longtemps possible. Des services spécialisés peuvent intervenir à domicile pour vous relayer ou compléter votre soutien.

DES SERVICES D'AIDE ET D'ACCOMPAGNEMENT À DOMICILE (SAAD)

Autorisés par le Département, ils apportent une aide dans différents domaines de la vie quotidienne (entretien du logement, aide aux courses, au repas, à la toilette, à l'habillage, promenade...).

Les tarifs varient selon les services, des aides financières existent.

DES SERVICES DE PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

Ils livrent des repas ponctuellement ou régulièrement, 1 à 7 jours par semaine. Des aides financières pour la livraison sont possibles.

+ d'info...

- [hautesavoie.fr/rubrique personnes âgées/ vivre à domicile](http://hautesavoie.fr/rubrique%20personnes%20âgées/vivre%20à%20domicile)
- [Après des services du Département*](#)

LES EQUIPES SPÉCIALISÉES ALZHEIMER (ESA)

Elles accompagnent à domicile des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou apparentée sur un nombre de séances limité pour aider à stimuler les capacités cognitives et relationnelles de la personne et conseiller les aidants.

Elles interviennent sur prescription médicale avec une prise en charge de l'Assurance Maladie.

+ d'info...

- [hautesavoie.fr/rubrique personnes âgées/ entourage et accompagnement](http://hautesavoie.fr/rubrique%20personnes%20âgées/entourage%20et%20accompagnement)
- [Après des services du Département*](#)

DES SOINS INFIRMIERS

Ils sont possibles au domicile de votre proche, sur la base d'une prescription médicale et avec un financement de l'Assurance Maladie.

Ils sont assurés par les Services de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD) ou les infirmiers libéraux. Ceux-ci prennent en charge la toilette médicalisée, les soins, la distribution des médicaments...

+ d'info...

- [hautesavoie.fr/rubrique personnes âgées/ vivre à domicile/soins infirmiers](http://hautesavoie.fr/rubrique%20personnes%20âgées/vivre%20à%20domicile/soins%20infirmiers)
- [Infirmiers libéraux : annuairesante.ameli.fr](http://annuairesante.ameli.fr)
- [Après des services du Département*](#)



COMMENT SÉCURISER LE QUOTIDIEN DE MON PROCHE ?

TÉLÉALARME ET GÉOASSISTANCE

A l'intérieur du domicile de votre proche, vous avez la possibilité de faire installer un système d'alarme qui vous préviendra en cas d'incident (malaise, chute, ...).

A l'extérieur du domicile, les déplacements de votre proche peuvent être sécurisés grâce à un système de géo-assistance doté d'un GPS.

Des aides peuvent être sollicitées pour le financement de ces dispositifs.

+ d'info...

- [hautsavoie.fr/rubrique personnes âgées/ vivre à domicile](https://haut savoie.fr/rubrique/personnes-âgées/vivre-à-domicile)

AIDES TECHNIQUES ET ADAPTATION DU LOGEMENT

Une grande variété d'aides techniques ou de matériels facilitent et/ou sécurisent les déplacements et la vie quotidienne des personnes en perte d'autonomie : déambulateur, couverts adaptés, chaussures anti-dérapants, barre d'appui, coffre à clés sécurisé...

Certains matériels peuvent être pris en charge tout ou partie par l'Assurance Maladie sur

prescription médicale. Vous les trouvez dans des magasins spécialisés ou des pharmacies.

Des essais sont possibles avant d'arrêter votre choix.

Vous pouvez bénéficier de conseils d'ergothérapeutes et d'aides financières pour des travaux d'adaptation du logement.

+ d'info...

- hautsavoie.auvergnhonealpes.soliha.fr/

AIDE AU TRANSPORT

Pour maintenir les sorties et les activités extérieures, il est possible de faire appel à un service de transport à la demande et de demander une carte mobilité inclusion (anciennement carte de stationnement - [informations sur mdph74.fr/rubrique Mes besoins/ Carte Mobilité Inclusion](https://informationsurmdph74.fr/rubrique/Mes%20besoins/Carte%20Mobilit%C3%A9%20Inclusion)).

Certaines caisses de retraite complémentaire proposent des aides financières.

+ d'info...

- [Auprès des services du Département \(Coordonnées en dernière page\)](#)



QUI PEUT ME REMPLACER PONCTUELLEMENT AUPRÈS DE MON PROCHE ?

Vous accompagnez votre proche et vous souhaitez ou devez vous absenter du domicile, ou vous avez besoin d'un temps pour vous. Il existe des solutions.

AU DOMICILE DE LA PERSONNE AIDÉE

Les services de baluchonnage peuvent vous relayer jour et nuit, et pendant un ou plusieurs jours. Certains services d'aide à domicile assurent des gardes de nuit.

HORS DU DOMICILE DE LA PERSONNE AIDÉE

• **Les accueils de jours** proposent un accompagnement de votre proche, un à plusieurs jours par semaine, le plus souvent dans les locaux d'un Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes (EHPAD). Des activités variées et adaptées sont organisées en petits groupes pour favoriser le lien social. Certains accueils de jour assurent le transport depuis le domicile.

• **Les instants d'accueils** sont des lieux d'échanges, d'écoute et de convivialité pour les personnes âgées atteintes de troubles cognitifs. Organisés sur une demi-journée, ils permettent un instant de répit aux aidants et des activités pour les proches aidés.

• **Des hébergements temporaires** sont proposés dans des EHPAD. Leur durée peut varier de quelques semaines à 3 mois par an.

Par ailleurs, les aidants et leurs proches aidés peuvent bénéficier ensemble de **séjours de répit et de vacances**. Ceux-ci sont rythmés par des moments d'activité, d'évasion et de détente adaptés à chacun.

Des possibilités de financement sont mobilisables.

+ d'info...

- [hautesavoie.fr/rubrique personnes âgées/vivre à domicile/accueil temporaire](http://hautesavoie.fr/rubrique-personnes-agees-vivre-a-domicile/accueil-temporaire)
- Auprès des services du Département (Coordonnées en dernière page)



QUEL AUTRE LIEU DE VIE POSSIBLE POUR MON PROCHE ?

Le maintien à domicile de votre proche devient difficile ou ce dernier ne souhaite plus rester seul chez lui. Il existe différentes alternatives en fonction de la perte d'autonomie et des besoins de votre proche.

LES RÉSIDENCES AUTONOMIE

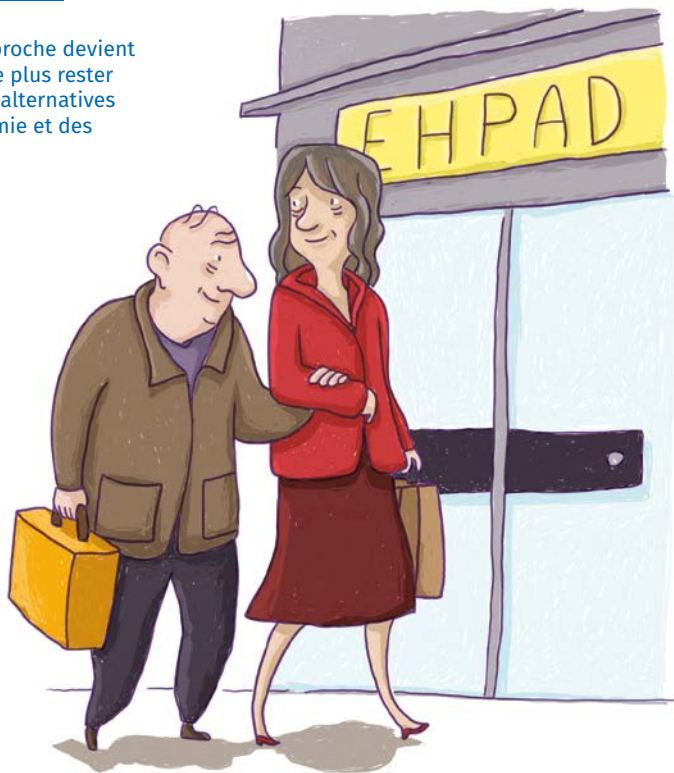
Elles sont composées d'appartements locatifs et d'espaces communs (salle de restaurant, d'animation) pour des personnes âgées, seules ou en couple, autonomes ou ayant une perte d'autonomie modérée.

Elles proposent des activités de prévention de la perte d'autonomie. Les soins médicaux ou les aides à la vie quotidienne sont assurés par des intervenants extérieurs (médecins, infirmiers, services d'aide à domicile...).

Les demandes d'admission sont à retirer auprès des structures. Un soutien financier est possible.

+ d'info...

- Auprès des communes
- Auprès des services du Département*



LES ÉTABLISSEMENTS D'HÉBERGEMENT POUR PERSONNES AGÉES DÉPENDANTES

Ils proposent un hébergement en chambre pour des personnes âgées de plus de 60 ans ayant besoin d'aide et de soins au quotidien. Leur prise en charge globale comprend l'hébergement, le soin, la restauration et l'animation.

Le dossier d'admission national est téléchargeable sur internet. Il est conseillé d'anticiper vos demandes et de les renouveler régulièrement auprès des établissements choisis.

Des aides financières peuvent être sollicitées.

+ d'info...

- [hautesavoie.fr/rubrique personnes âgées/ changer de lieu de vie](http://hautesavoie.fr/rubrique-personnes-âgées/changer-de-lieu-de-vie)
- pour-les-personnes-âgées.gouv.fr
- Auprès des communes
- Auprès des services du Département*

LES RÉSIDENCES SERVICES

Ce sont des structures privées, composées d'un ensemble de logements destinés uniquement à des personnes âgées autonomes. Leurs occupants, seuls ou en couple, sont locataires ou propriétaires. Les personnes peuvent faire appel aux services de la structure (ménage, restauration, animation...) ou à des prestataires extérieurs pour faciliter leur maintien à domicile (services d'aide à domicile, cabinets infirmiers, SSIAD...).

Les aides correspondantes peuvent être mobilisées.

*Coordonnées en dernière page

AVEC QUI ÉCHANGER SUR MES DIFFICULTÉS DU QUOTIDIEN ?

Il existe près de chez vous des structures ou des associations qui peuvent vous offrir un espace de rencontre.

■ **Les lieux d'échanges pour les aidants** permettent d'exprimer les difficultés que vous ressentez dans l'aide au quotidien. Ils prennent la forme de groupes de paroles, de cafés des aidants ou de cafés mémoire.

■ **Les plateformes d'accompagnement et de répit** apportent de l'information, un soutien aux proches aidants et des solutions de répit.

■ **Les associations d'aidants** organisent des actions de sensibilisation, d'information, des temps d'échange...

+ d'info...

- [hautesavoie.fr/rubrique personnes âgées/entourage et accompagnement](http://hautesavoie.fr/rubrique/personnes-agees/entourage-et-accompagnement)
- Parenthèse d'Aloïs : [grandannecy.fr/rubrique personnes âgées/Aide aux aidants](http://grandannecy.fr/rubrique/personnes-agees/Aide-aux-aidants) / 04 50 63 48 32
- Plateforme d'accompagnement et de répit des VSHA : 04 50 47 99 88 / pfar@vsha.fr
- [Auprès des services du Département \(Coordonnées en dernière page\)](#)

■ **L'association ALMA74** lutte contre la maltraitance des personnes vulnérables. Une écoute téléphonique respectant l'anonymat est assurée par des bénévoles formés.

+ d'info...

- alma74.fr / 04 50 46 80 91



■ **France Alzheimer Haute-Savoie** organise des formations pour les aidants sur les pathologies cognitives, la place des aidants et les aides existantes.

L'association propose aussi des entretiens individuels et un soutien psychologique pour les proches d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer.

+ d'info...

- francealzheimer.org / 04 50 51 49 14

■ **L'association JALMALV**, dont les bénévoles formés peuvent se déplacer à domicile, apporte une écoute et un soutien aux personnes en fin de vie et à leur entourage.

+ d'info...

- jalmalvanncy.free.fr / 04 50 45 67 77
- jalmalv-lmb.com / 06 73 73 18 99

A QUI PUIS-JE M'ADRESSER POUR DES QUESTIONS SUR LA SANTÉ DE MON PROCHE ?

Le médecin généraliste peut répondre à vos questions, vous orienter vers des confrères spécialistes ou des consultations spécialisées.

Certains **centres hospitaliers** proposent un **bilan**

gériatrique. Prise en charge par l'assurance maladie, cette consultation, sur un ou plusieurs jours, permet de réaliser des bilans moteurs, cognitifs, sensoriels, nutritionnels...

COMMENT PROTÉGER LES INTÉRÊTS DE MON PROCHE ?

La perte d'autonomie de votre proche peut altérer ses facultés et le rendre incapable de défendre ses intérêts.

Une mesure de protection juridique est peut-être nécessaire. Il en existe plusieurs : mandat de protection future (se renseigner auprès d'un notaire), habilitation familiale, curatelle, tutelle (se renseigner auprès du Tribunal d'instance dont dépend la commune de résidence de votre proche).

+ d'info...

• [servicepublic.fr/rubrique Famille/ Protection des personnes/ Protection juridique \(tutelle, curatelle...\)](http://servicepublic.fr/rubrique/Famille/Protection-des-personnes/Protection-juridique(tutelle,curatelle...))

Vous pouvez aussi discuter avec votre proche de ses souhaits en cas de maladie grave et lui permettre d'établir ses directives anticipées, de désigner une personne de confiance qui le

Pour plus d'informations, adressez-vous aux différents services d'informations juridiques (Maison de justice et du droit, tribunal d'instance, antennes de justice...) et des organismes tutélaires (UDAF, ATMP...).



représentera au cas où il ne puisse plus exprimer ses souhaits.

Ces démarches se font simplement entre vous et la personne.

+ d'info...

• [servicepublic.fr/rubrique Social - Santé / Santé / Hospitalisation et soins à domicile / Fin de vie : rédiger des directives anticipées](http://servicepublic.fr/rubrique/Social-Santé/Santé/Hospitalisation-et-soins-à-domicile/Fin-de-vie-rédiger-des-directives-anticipées)

QUELS SONT MES DROITS EN TANT QU' AIDANT ?

Des dispositions vous permettent d'accompagner votre proche en fin de vie ou en perte d'autonomie grave.

Arrêt ou réduction temporaire de votre activité salariée en bénéficiant de congés prévus par la loi :

- congés de proche aidant pour les salariés du privé : 3 mois maximum, non rémunéré, renouvelable dans la limite d'un an sur l'ensemble de la carrière professionnelle;
- disponibilité ou temps partiel pour les fonctionnaires ;
- congé de solidarité familiale (pour les salariés du privé et les fonctionnaires) pour accompagner un proche en fin de vie : 3 mois maximum renouvelable une fois, non rémunéré mais une alloca-

+ d'info...

• pour-les-personnes-agees.gouv.fr/aider-un-proche/travailler-et-aider-un-proche

tion journalière peut être demandée auprès du CNAJAP pour les salariés du privé ou auprès de leur employeur pour les fonctionnaires.

Droit au répit dans le cadre de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)

L'APA est une allocation financière attribuée par le Département et destinée aux personnes de plus de 60 ans en perte d'autonomie. Elle permet de financer une partie des aides mises en place au domicile ou de contribuer au financement d'un hébergement en EHPAD.

Elle prévoit un droit au répit de l'aidant lorsque celui-ci ne peut être remplacé par une personne de l'entourage, qui permet de financer un accueil de jour, un hébergement temporaire ou un relai à domicile dans la limite de 500 € par an (ou de 1 000 € en cas d'hospitalisation de l'aidant).

» 4 services territorialisés gérontologie et handicap

Genevois

23 avenue Émile Zola
74100 Annemasse
T / 04 50 84 40 06

Chablais

1 rue Casimir Capitan, l'Androsace
74200 Thonon-les-Bains
T / 04 50 81 89 34



Bassin Annécien

39 avenue de la Plaine
74000 Annecy
T / 04 50 33 20 10

Arve/Faucigny/Mont-Blanc

187 rue du Quai
74970 Marignier
T / 04 50 47 63 12

DÉPARTEMENT DE LA HAUTE-SAVOIE

Pôle de la Gérontologie et du Handicap
26 avenue de Chevêne
CS 32444
74041 Annecy Cedex
T / 04 50 33 20 00

**haute
savoie**
le Département



hautsavoie.fr