

Prévention
Livre blanc

Proches Aidants

Le guide complet pour un
quotidien plus serein

lamie-mutuelle.com



SOMMAIRE



PRÉFACE

p.3



CHAPITRE 1

Se reconnaître proche aidant

p.4



CHAPITRE 2

Où trouver de l'aide

p.11



CHAPITRE 3

Prendre soin de sa santé

p.14



CONSEILS PRATIQUES

p.17



CONCLUSION ET INDEX DES RESSOURCES

p.19

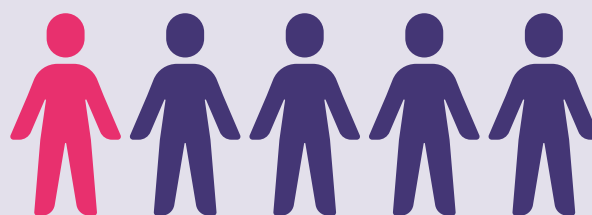


Préface



Vous faites peut-être partie des **8 à 11 millions de personnes** en France venant en **aide à un proche dépendant, handicapé moteur, vieillissant ou malade** dans les actes de la vie quotidienne. **Lamie mutuelle pense à vous** et vous propose ce petit livret regroupant des conseils, des informations pour vivre le plus sereinement possible cet accompagnement. Ce livre blanc a été conçu pour vous, **lorsque vous vous retrouvez dans une situation d'accompagnement d'un proche**, qu'il soit un parent, un enfant, un conjoint, un voisin, un ami ; que vous habitiez avec la personne aidée ou non. Vous y trouverez **les aides auxquelles vous pouvez prétendre, des ressources à consulter pour mieux comprendre votre rôle et des conseils pour concilier bien-être et accompagnement.**

1 personne sur **5**
aiderait un proche



**LAMIE
POUR
LA VIE.**

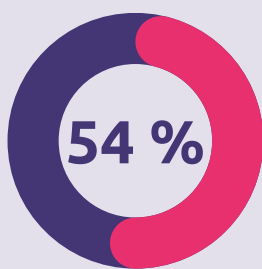


CHAPITRE 1

Se reconnaître proche aidant

Définition officielle :

Selon l'Article L. 113-1-3 du **Code de l'Action sociale des Familles (CASF)** : « Est considéré comme **proche aidant** d'une personne âgée [ou en perte de mobilité] 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.**



Plus de la moitié des aidants n'ont pas conscience de leur statut.

Dans ce chapitre :

- Suis-je un proche aidant ?
- Les risques et difficultés d'être aidant

Suis-je un proche aidant



Qu'est-ce qu'une aide :

Vous êtes aidant lorsque vous aidez quotidiennement ou presque une personne qui ne peut plus accomplir des tâches seules.

Il y a parmi les actes que vous effectuez :



L'entretien du domicile :

L'une des tâches les plus récurrentes de l'aidant est de s'occuper du domicile. Le ménage et l'entretien sont importants pour maintenir une qualité de vie décente pour la personne aidée, d'autant plus si elle n'est pas seule à vivre dans son logement. Même si la personne aidée est encore mobile, certaines tâches du quotidien risquent de l'épuiser et de demander un trop grand effort physique.



Les rituels du quotidien :

Il est important pour une personne à mobilité réduite de continuer à s'habiller le matin, de garder une hygiène de vie que ce soit pour la qualité de son moral ou pour prévenir les maladies. Cependant, le moment de la toilette peut être inconfortable pour la personne aidée ou pour l'aidant et fragiliser leur relation.



Le soutien moral :



Les personnes en perte d'autonomie et/ou vieillissantes sont souvent confrontées à la solitude. Le rôle du proche aidant est avant tout de lui donner un soutien moral et le sortir de son isolement.



L'accompagnement aux rendez-vous médicaux :

A partir d'un certain âge ou en ayant des problèmes de santé, votre proche aura sans doute de nombreux rendez-vous médicaux que ce soit chez le médecin, chez le kiné, chez l'ostéopathe, le dentiste, ...

Vous devez l'accompagner non seulement car il ne peut se déplacer seul mais aussi car une perte d'autonomie peut engendrer des difficultés à assimiler les diagnostics et les rendez-vous à prévoir.

A partir d'un certain âge ou un certain niveau de fragilité, **les examens de santé deviennent obligatoires :**



- **Chaque année**, un bilan médical simple (tension artérielle et un bilan sanguin)
- **Tous les six mois**, des bilans spécifiques auprès de spécialistes (de l'audition, de la vue, de la dentition, du cœur)
- **Au besoin**, un bilan psychologique, un bilan complet



La gestion des finances et des démarches administratives :

Une personne en mobilité réduite a besoin d'une personne proche et de confiance pour l'aider dans le maintien de ses finances et dans les différentes démarches administratives de la vie courante (liées au logement, aux soins, aux dépenses...)



Les courses et la préparation des repas :

Emmener son proche faire des courses, l'aider dans la préparation des repas est une part importante du rôle de l'aidant. Il ne faut pas négliger l'importance de l'alimentation, c'est un pilier pour la stabilité d'une personne ! Une personne en perte d'autonomie est souvent confrontée à des pertes d'appétit, à cause de son rythme de vie ou à cause de son état moral, d'où l'importance d'un suivi alimentaire de la part de l'aidant.

N'oubliez pas qu'il existe des services dédiés à l'alimentation des personnes âgées ou en perte d'autonomie. Les repas sont livrés directement chez la personne et cela vous fait gagner du temps pour d'autres tâches ou pour passer un moment supplémentaire avec votre proche.



Les services d'aide à domicile interviennent lors de l'entretien du logement et du linge, lors de l'aide au lever, à la toilette, aux courses, lors de la prise des repas et lors du coucher. **Certains services propose le portage de repas à domicile !**

Les risques et difficultés d'être aidant



Même si on est proche de la personne en état de mobilité réduite, il ne faut pas négliger les risques provoqués par l'accompagnement quotidien d'une personne. Pour les éviter, il est recommandé de ne pas sortir de son rôle d'aidant non professionnel et de se fixer des limites.

Parmi les risques, il y a :

1 Une Dégradation de la relation avec le proche :

Si vous vous retrouvez à faire des choses qui ne sont pas naturelles, vous risquez de détériorer la relation que vous entretenez avec votre proche, d'où la nécessité d'une aide extérieure.

La relation peut être dégradée par d'autres facteurs comme par l'infantilisation involontaire, ou les moments de gêne lors de la toilette par exemple.

L'infantilisation d'une personne âgée, handicapée ou fragile intervient lorsque le regard que porte la personne aidante sur elle change. Il faut donc faire attention à sa manière de parler, à son vocabulaire et aussi à respecter les envies et besoins de la personne.

Certains actes comme la toilette, peuvent être embarrassants et déplaisants pour les deux parties. Il ne faut donc pas négliger l'aide que pourrait vous apporter une auxiliaire de vie ou un aidant professionnel.

2 L'isolement :

Vous devez jongler entre votre travail et l'aide à votre proche, vous êtes éloigné du marché de l'emploi, vous vous occupez à plein temps de votre proche. Vous risquez l'isolement social et le renfermement. Cela peut avoir des conséquences néfastes sur votre santé mentale comme des troubles psychiques et endommager votre cerveau, qui lorsqu'il n'est plus habitué à échanger, peut subir des altérations. Il est important d'éviter l'isolement qui est à la fois un des symptômes et une des causes de la dépression.



3 L'épuisement :

L'épuisement n'est pas forcément physique, il peut être émotionnel ou professionnel. L'épuisement se caractérise par une demande d'effort supplémentaire pour accomplir des tâches, un manque de satisfaction, des problèmes de concentration, d'irritabilité et des troubles du sommeil. Ce sentiment d'épuisement est aussi causé par le surmenage et le stress et parfois par la trop grande compassion face à la souffrance et les angoisses du malade.

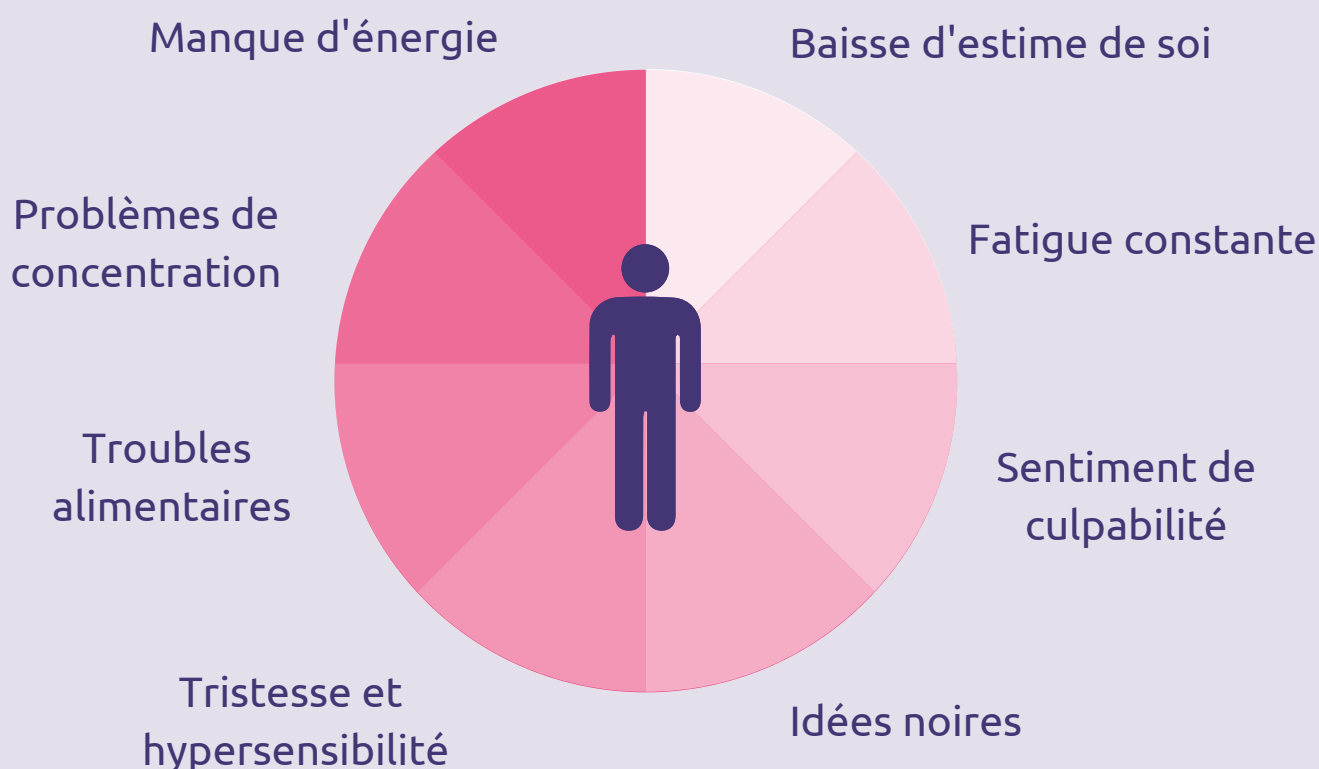


4 La dépression :

Les risques de dépression chez un proche aidant sont très élevés. La dépression cause, entre autres, une mauvaise image de soi-même et une incapacité à prendre du plaisir. Les personnes âgées ou en situation de fragilité ont aussi des difficultés à prendre du plaisir. Ainsi, en évitant l'épuisement et le Burn out, l'image que vous renvoyez à votre proche sera positive et l'aidera davantage.

La confrontation à un proche malade ou en perte d'autonomie peut créer une instabilité émotionnelle. Cela se remarque par des pertes de patience ou encore un repli sur soi.

Les signes d'alerte





CHAPITRE 2

Où trouver de l'aide

Pourquoi demander de l'aide ?

Vous êtes **un pilier dans l'accompagnement** de votre proche. Cependant, face à des situations imprévues et pour lesquelles **vous n'avez pas été formé**, vous aurez besoin d'aide pour permettre à votre proche de maintenir un quotidien décent.

Le **statut juridique** du proche aidant n'est pas exactement défini. Néanmoins, il existe de **nombreuses aides** pour les proches aidants. Vous êtes surement éligible à un soutien **matériel, financier ou émotionnel**.

Dans ce chapitre :

- Les compensations financières
- Les solutions de répit
- Les structures d'accueil
- Les lignes d'écoute et les associations
- Les Services d'aide à domicile

Les compensations financières

Il existe plusieurs solutions financières pour alléger le coût de la prise en charge d'un proche en perte d'autonomie.

- **L'allocation personnalisée d'autonomie (APA)** peut servir à prendre en charge les dépenses nécessaires au maintien de votre proche à son domicile ou les frais d'EHPAD, pour les personnes de plus de 60 ans.
- **La prestation de compensation du handicap (PCH)** prend en charge une partie des dépenses liées à la perte d'autonomie, pour des besoins d'aide humaine, d'aides techniques ou d'aménagement.
- **le droit au répit** est une aide qui consiste à financer, à hauteur de 500€ par ans, des prestations telles que l'accueil de jour ou de nuit de la personne aidée, un hébergement temporaire en établissement ou un relais à domicile.

Selon l'offre, **votre mutuelle** peut prendre en charge certaines prestations (par exemple, **chez Lamie mutuelle**, certaines de nos offres incluent un service d'assistance)

Les solutions de répit

Depuis 2020, le congé du proche aidant est devenu un congé spécifique et indemnisé, donnant le droit à une allocation journalière. Il prend la forme d'une réduction du temps de travail ou d'une période spécifique. Il est ouvert à tous les salariés sous conditions et s'organise avec l'employeur.



Les structures d'accueil

Pour s'informer :

- **Les CCAS** : Centres Communaux d'Action sociales
- **Les CLIC** : Centres locaux d'information et de coordination

Pour trouver un accompagnement près de chez vous :

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/preserver-son-autonomie-s-informer-et-anticiper/a-qui-s-adresser/les-plateformes-daccompagnement-et-de-repit>



Les lignes d'écoute et les associations

Il existe de nombreuses associations engagées pour les aidants. Certaines d'entre elles organisent des actions gratuites comme des formations, des ateliers, des rencontres pour échanger.

Par exemple :

<https://www.aidants.fr/vous-etes-aidant/participer-a-une-action-pres-de-chez-soi/cafe-aidants/>



Les aides à domicile

Certains services d'aide à domicile peuvent être pris en charge par les caisses de retraites.

Trouver votre aide à domicile sur :

<https://www.servicesalapersonne.gouv.fr/>



CHAPITRE 3

Prendre soin de sa santé

Prendre soin de sa santé en étant aidant : quel intérêt ?

Prendre soin de votre santé vous sera bénéfique sur deux points. Premièrement, vous serez plus en forme pour appréhender les jours difficiles. Deuxièmement, cela peut vous permettre de retarder le placement de votre proche : **votre bonne santé influera positivement sur la sienne.**



En moyenne, un aidant passerait **20 heures** par semaine à aider son proche

Dans ce chapitre :

- Prendre soin de sa santé mentale
- Bien s'alimenter
- Prévenir les troubles du sommeil

➤ Préserver sa santé mentale

Pour lutter contre la dépression, il faut s'accorder du temps pour soi et savoir décrocher, même si cela semble difficile, en s'offrant des moments de détente. Il faut aussi trouver des sources de plaisirs pour préserver l'élan vital et continuer sa vie.

On peut préserver sa santé mentale en apprenant à gérer ses émotions. Pour cela, vous pouvez faire un bilan de votre état pour savoir quand tirer la sonnette d'alarme. Lorsque vous ressentez trop d'impatience, recentrez-vous sur vous ! Faites la même chose lorsque vous ressentez de la colère, de la tristesse ou de l'angoisse pour régler les problèmes à la source.



➤ Bien s'alimenter

Il faut respecter un rythme d'alimentation et d'hydratation et ne pas se laisser influencer par la cadence de la personne aidée. Il est important de varier les plats et de respecter les conseils nutritionnels pour rester en bonne santé et être dans une forme optimale pour s'occuper de votre proche.

Vous pouvez retrouver un large choix d'astuces et d'informations sur le site de la santé publique dédié à l'alimentation : mangerbouger.fr

➤ Prévenir les troubles du sommeil

Les troubles du sommeil interviennent chez l'aidant :

- A cause de l'angoisse : Attention aux risques de Burn out !
- A cause des Perturbations : des aides nocturnes existent pour vous soulager.

Conseils pour mieux dormir :



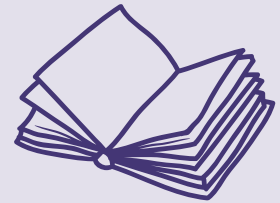
**Eviter la
caféine**



**Ecarter les
écrans**



**Manger
léger le soir**



**Privilégier les
activités calmes**

Pour améliorer la qualité de votre sommeil et votre qualité de vie, il est recommandé de faire **une demi-heure d'activité physique par jour**, pour vous détendre, pour décompresser et pour vous permettre de mieux dormir.

*Prendre soin de
son corps*
c'est donner envie à
son âme d'y rester

@LAMIEPOURLAVIE





CONSEILS PRATIQUES

Attention aux chutes !

un proche en perte d'autonomie est souvent en manque d'activité physique et son risque de chute augmente.



Aménager le logement :

- Mettre des barres de maintien ou de redressement
- Fixer les tapis au sol
- Rendre les meubles plus accessibles en les abaissant



Température de la pièce :

L'idéal est d'avoir une température de 22°C la journée et 19°C la nuit. (Les personnes malades ou vieillissantes n'ont pas toujours conscience de la température.)



Hydratation : Il est important de proposer de l'eau aux personnes aidées **surtout** dans les périodes de fortes chaleurs.



Luminosité :

Installer des bandes lumineuses ou des détecteurs de mouvement pour faciliter les mouvements nocturnes



Repas :

Privilégier les assiettes creuses et les couverts adaptés pour aider la personne à s'alimenter seule.



Salle de Bain :

Pour les personnes pouvant se déplacer seules, il faut veiller à aménager la douche par des travaux ou des accessoires (un siège de douche, une planche de bain pivotante, des barres d'appuis...). Pour prévenir les risques de chutes après la douche, l'utilisation d'un tapis antidérapant ou d'un revêtement est recommandé.



Conclusion

Votre vie, votre santé, notre priorité...

Être un aidant familial ou un proche aidant n'est pas une mince affaire. Cependant, il faut savoir se limiter à son rôle pour préserver sa propre santé, celle de la personne aidée et votre relation. Il ne faut pas hésiter, même si cela est dur à admettre, à recourir à une aide extérieure et professionnelle. Il existe de nombreuses aides pour vous permettre, à vous et votre proche, de faire face à une diminution de mobilité. Si vous ne vous y retrouvez pas, il existe des lignes d'écoute, des centres d'accueil, des simulateurs sur internet pour vous aiguiller et vous accompagner au mieux.

Lamie mutuelle : qui sommes-nous ?

Votre vie, votre santé, sont notre priorité.

Que vous fassiez des études, que vous soyez déjà dans la vie active, que vous soyez célibataire ou en couple, que vous ayez ou non des enfants, que vous soyez fonctionnaire, professionnel indépendant ou salarié d'entreprise, que vous viviez en France ou à l'étranger, que vous soyez actif ou retraité, que vous soyez chef d'entreprise...

Lamie mutuelle est là pour vous protéger, tout au long de votre vie. Parce que quelle que soit votre situation, protéger votre santé est indispensable. C'est pourquoi notre engagement depuis plus de 70 ans consiste à vous proposer **des solutions santé et prévoyance adaptées à vos besoins, votre mode de vie et vos aspirations, et ce au juste prix**. À chaque étape, **Lamie mutuelle est là pour vous accompagner. Pour la vie.**

Ressources et liens utiles

Savoir être aidant

<https://www.savoiresultaidant.fr/>

Des conseils pratiques, des cours, des formations, des informations...

Avec nos proches

01 84 72 94 72

Ligne d'écoute pour les personnes s'occupant d'un proche fragilisé par la maladie, le handicap ou l'âge.

Soutenir les aidants

<https://www.soutenirlesaidants.fr/>

Pour tout savoir sur les solutions de répit, en passant par les structures et les formations.

Association française des aidants

<https://www.aidants.fr/>

De la documentation, des rencontres, les actualités des aidants...

Portail national d'information pour les personnes âgées et leurs proches

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr>

Une section trouver du soutien, des conseils pour aider votre proche à garder son autonomie.

Agir pour les aidants

<https://solidarites-sante.gouv.fr/affaires-sociales/autonomie/article/agir-pour-les-aidants>

Pour tout savoir sur les aides et les structures mises à disposition des aidants.





Sources :

- www.soutenirlesaidants.fr
- www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr
- www.savoi retraidant.fr
- www.solidarites-sante.gouv.fr

Retrouvez-nous sur :



www.lamie-mutuelle.com