

# Devenir aidant, par où commencer ?

par LiNote

Votre proche a de plus en plus besoin de votre aide, mais vous vous sentez débordé et vous ne savez pas par où commencer...

En France, plus de 11 millions de personnes sont dans la même situation que vous : rassurez-vous, vous n'êtes pas seul !

*“1 français sur 6 aide un proche en perte d'autonomie :  
un parent, un conjoint ou un enfant.”*

Source : Fondation April 2019

Pour vous aider à reprendre la situation en main, nous avons listé les 6 premières choses à faire lorsque l'on devient aidant :

## 1 - Faire un bilan de l'état de santé de votre proche

Pour savoir ce dont votre proche a réellement besoin pour continuer à vivre chez lui, prenez rendez-vous avec son **médecin généraliste**. Il vous orientera très certainement vers un **gériatre**.

En tant que spécialiste du vieillissement, le gériatre pourra évaluer son état de santé et en déduire son degré de dépendance :

- qualité de son audition
- qualité de sa vision
- présence d'une pathologie osseuse
- présence de troubles du sommeil
- etc.

Si votre proche a des troubles de la mémoire, son médecin généraliste pourra prescrire :

- des **tests de dépistage** de la maladie d'Alzheimer dans un Centre mémoire
- l'intervention d'une **Équipe Spécialisée Alzheimer (ESA)** à son domicile

## 2 - Demander de l'aide à une assistante sociale

Faire appel à une assistante sociale vous fera gagner beaucoup de temps et d'énergie : son rôle est de **vous accompagner dans vos démarches administratives** pour faciliter le maintien à domicile de votre proche.

Elle pourra :

- vous informer sur vos droits et ceux de votre proche
- vous orienter vers les services et les aides les plus adaptés à votre situation
- vous aider à remplir les dossiers administratifs

### 3 - En parler autour de vous et apprendre à déléguer

Voir votre proche changer autant doit être **difficile à gérer émotionnellement**. Parlez-en avec vos amis, votre famille ou même des professionnels pour vous aider à mieux vivre cette situation.

Vous risquez sûrement de vouloir vous occuper de tout vous-même : c'est normal après tout, il s'agit d'un de vos parents. Mais attention, tout porter sur vos épaules risque de vous épuiser rapidement et vous ne pourrez pas tenir le coup sur le long terme...

Il est donc **indispensable que vous commenciez à déléguer** : demandez à des membres de la famille, à des amis ou à des voisins s'ils seraient disponibles pour prendre le relai de temps en temps (pour l'emmener à un rendez-vous, faire ses courses, se rendre chez des amis, etc.).

**Note** : les professionnels de l'aide à la personne sont aussi là pour prendre votre relai au quotidien.

### 4 - Parler de votre situation au travail

Concilier vie d'aidant et vie professionnelle n'est pas toujours évident.

S'occuper de quelqu'un prend du temps et vous serez sûrement amené à **vous absenter pendant vos horaires de travail** pour l'accompagner à ses rendez-vous médicaux, pour appeler des sociétés de services à la personne ou pour déposer un dossier dans une administration par exemple.

Il est donc préférable que vous n'attendiez pas trop longtemps avant d'**informer les personnes avec qui vous travaillez** de votre nouveau statut d'aidant. Commencez par des personnes en qui vous avez confiance : collègues, supérieurs hiérarchiques ou ressources humaines.

Ensemble vous pourrez trouver des solutions pour aménager votre temps de travail, comme par exemple :

- des horaires flexibles accompagnées d'un système de pointage
- des jours de télétravail
- l'évolution de votre contrat à temps plein vers un temps partiel
- la mise en place d'un compte épargne-temps pour convertir vos RTT en jours de congés
- l'utilisation du congé de proche aidant (pour en savoir plus : [service-public.fr](http://service-public.fr))

**Note** : dans le cadre des projets de loi pour la reconnaissance des proches aidants, le gouvernement va créer dès 2020 un congé indemnisé pour les aidants qui soutiennent un proche âgé, malade ou handicapé.

## 5 - Mettre en place des aides techniques et humaines

Pour que votre proche puisse rester chez lui le plus longtemps possible, vous envisagez peut-être d'aménager son intérieur ou de faire appel à des aides extérieures.

**Attention : vous ne devez pas le “sur-assister”.**

Votre proche doit être aidé uniquement pour les tâches qu'il ne peut plus du tout effectuer. Il est indispensable que votre proche continue à faire un maximum de choses par lui-même pour entraîner sa mémoire, sa capacité de réflexion et sa motricité. C'est bon pour sa santé et son moral !

Encouragez-le à se divertir : réfléchissez à des activités adaptées qui pourraient lui permettre de passer de bons moments tout en stimulant son esprit.

## 6 - Prendre en main la gestion administrative

Si la dépendance de votre proche est liée à des troubles cognitifs, il est important que vous fassiez **un état des lieux** :

- de ses factures : ont-elles toutes été payées ?
- de ses dépenses : y a-t-il des dépenses anormales ?
- de toute autre démarche administrative

Pour que votre proche ne perde pas (ou ne jette pas) **des documents importants** comme ses avis d'imposition, ses documents médicaux ou ses codes d'accès à des services en ligne (sécurité sociale, caisse de retraite, etc.) **placez-les dans un lieu sûr**.

Les emporter chez vous est une bonne solution : vous les aurez toujours à porté de main et vous éviterez ainsi beaucoup d'allers-retours.