

Guide des AIDANTS

Conseils
& astuces
pour gérer le quotidien



Pourquoi ce GUIDE ?

Il s'agit de permettre aux aidants familiaux qui soutiennent une personne âgée d'avoir accès à des informations pouvant les aider, que ce soit dans leurs démarches ou dans leurs relations avec la personne aidée. Ce guide est donc un résumé de conseils et d'astuces pour faciliter le quotidien. Pour plus d'informations concernant le dispositif et les aides existants sur le territoire Nord Est Essonne, un document est téléchargeable sur :

https://www.essonne.fr/fileadmin/2-sante-social-solidarite/personnes_agees/20191108_Guide_Aidants_.pdf

Numéros qui pourront vous être utiles :



CLIC Essonne Nord-Est-NEPALE - 01 69 63 29 70

Lieu d'accueil, d'information, d'orientation et de coordination
au service des personnes âgées

Hôpital Dupuytren Bâtiment Pollux / D, 1 Avenue Eugène Delacroix, 91210 Draveil



Plateforme de coordination & de prévention pour les acteurs du domicile.
www.sipad.com



Sommaire

▶	L'aidant face aux limites de l'aide	4-5
▶	Accompagnement de la personne aidée au quotidien	6-7
▶	Nutrition et hydratation.....	8-9
▶	L'apparition de troubles cognitifs.....	10-11
▶	Hospitalisation de l'aidé ou de l'aidant.....	12-13
▶	Vulnérabilité et mesures de protection juridique	14-15

L'aidant face aux limites de l'aide

Un aidant non professionnel est :

« Une personne de la famille non formée, non rémunérée, non reconnue qui apporte une surveillance, un soutien, une aide, un soin à une personne qui est atteinte d'une pathologie ou en perte d'autonomie ».

Le statut d'aidant entraîne une modification des rôles et des fonctions de chacun. Il n'est pas rare que ce bouleversement du quotidien altère la communication et crée des tensions. L'incertitude liée à l'évolution de la maladie ou de la perte d'autonomie peut entraîner chez l'aidant une perte de repère et de sécurité interne.



L'aidant a parfois du mal à attribuer un sens et un objectif à cette nouvelle étape de sa vie. Ces changements requièrent une adaptation à la fois de l'aidant mais aussi du proche accompagné, que chacun réalise à son rythme.

C'est dans ce but que nous vous proposons quelques conseils pour apaiser votre quotidien auprès de la personne accompagnée.

Le répit de l'aidant sous plusieurs formes

Le répit est défini par Le Larousse comme « un repos, une interruption dans une occupation absorbante et contraignante ».

En tant qu'aidant, il est essentiel d'avoir recours à des moments de répit pour entretenir une relation apaisante avec la personne aidée. N'hésitez pas à écouter vos propres limites lorsque vous ressentez une fatigue extrême physique et émotionnelle qui peut entraîner un sentiment de culpabilité, une détresse ou une exaspération.

Des dispositifs existent comme la Plateforme de Répit dans le but de vous accompagner et de vous soutenir en tant qu'aidant.

Un dispositif proposant une palette personnalisée et diversifiée de solutions de répit. Il est important pour vous de rester entouré de vos proches et de vos amis.

Vous pouvez également vous entretenir avec des psychologues libéraux pour bénéficier d'un espace vous permettant de déposer la charge émotionnelle que vous êtes en train de vivre.

Des temps de rencontre pour les aidants familiaux vous donnent la possibilité d'échanger et d'accéder à des informations autour de la maladie ou de la perte d'autonomie de votre proche mais aussi de passer un moment agréable dans une atmosphère conviviale et soutenante.

Vous pouvez de même avoir recours à des accueils de jour, où des professionnels accueillent votre proche la journée en petit comité.

Celle-ci est rythmée par des ateliers de stimulation cognitive, motrice, des activités manuelles ou culinaires.

Ces dispositifs favorisent le maintien du lien social et de l'autonomie des personnes accompagnées.

Afin de bénéficier d'un temps de répit, vous pouvez avoir recours à des séjours temporaires dans des établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes.

<https://essonne.leniddesaidants.fr/accueil-sequentiel/>

Par ailleurs, des séjours de vacances avec la personne aidée sont organisés par des CCAS (centre communal d'action sociale) ou des associations comme France Alzheimer.



Accompagnement de la personne aidée au quotidien

Les missions de l'aidant sont propres à chacun mais elles peuvent être très nombreuses. Il est donc possible d'avoir recours à une aide professionnelle quand la situation au domicile devient compliquée. Nous vous proposons quelques astuces qui peuvent vous aider dans votre quotidien auprès de la personne âgée.

La communication

Si vous rencontrez des difficultés à communiquer (irritabilité, manque d'échange...) avec la personne aidée, il est possible de vous renseigner sur la maladie. Pour cela, vous pouvez vous tourner vers des associations liées à des pathologies particulières. La Plateforme d'accompagnement et de répit **Le Nid des Aidants 91** pourra effectuer une évaluation et vous accompagner.



L'aménagement de votre domicile

Il permet de maintenir l'autonomie dans les activités quotidiennes et d'évoluer dans un cadre sécurisant. Avant d'envisager des travaux d'aménagement parfois coûteux, vous pouvez faire appel à un ergothérapeute, qui après une évaluation, pourra proposer des solutions et des aides techniques correspondant à vos besoins.

Les chutes sont multifactorielles, mais l'aménagement du domicile permet d'en réduire la fréquence. Pensez à retirer les tapis ou les fixer au sol, désencombrer le passage, éviter le mobilier à roulettes,

adapter les rangements. En cas de chutes répétées, il est important de consulter votre médecin pour en déterminer la cause.

Toilette

Ce moment pour la personne aidée comme pour l'aidant peut être difficile à gérer.

Encouragez la personne âgée à faire elle-même sa toilette ou tout du moins les gestes qu'elle est en mesure d'effectuer, la laisser choisir ses vêtements et maintenir ses habitudes (rasage, maquillage, parfum etc).

Si vous avez besoin d'un relais, des professionnels peuvent vous soutenir.

Témoignage

« Lorsque maman a eu besoin d'une aide à la douche, je l'ai fait avec un peu de gêne. Lorsque la dépendance a été plus importante et qu'il a fallu envisager une toilette au lit, j'ai été soulagé que le service d'aide à domicile prenne le relais. »

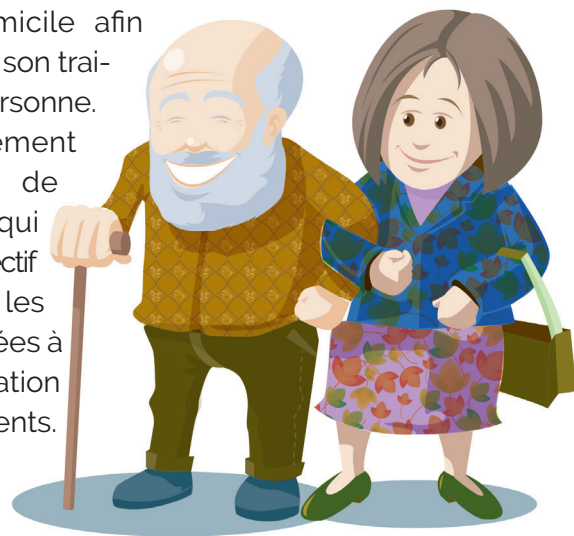
Suivi médical et médicament

Pour maintenir un suivi médical adapté, il est conseillé de consulter régulièrement son médecin traitant.

Celui-ci peut vous conseiller sur les soins de premier recours et vous orienter vers un spécialiste si nécessaire. Pour organiser la prise de traitement, dans un premier temps vous pouvez vous aider d'un pilulier ou d'un semainier.

Dans un second temps, des infirmiers peuvent se rendre à domicile afin de faire suivre son traitement à la personne.

Il existe également des ateliers de prévention qui ont pour objectif de sensibiliser les personnes âgées à la bonne utilisation des médicaments.



Alimentation & hydratation

Le moment du repas

Favorisez une atmosphère calme et apaisante lors du repas. La perte de goût et d'appétit est fréquente chez la personne âgée.

Les causes sont multifactorielles :

- ▶ Cause médicamenteuse
- ▶ Dentition
- ▶ Sécheresse buccale
- ▶ Diminution des sens...

Selon les capacités de la personne que vous accompagnez, vous pouvez lui proposer de participer à l'élaboration du repas.

En cas de complication lors des repas, référez-vous à votre médecin traitant ou à une diététicienne.

Les orthophonistes sont aussi en capacité de réaliser des évaluations sur les troubles de la déglutition si nécessaire.

L'hydratation

Avec l'âge, la sensation de soif diminue.

Si les verres d'eau ne permettent pas d'apporter une hydratation suffisante, vous pouvez les compléter par des aliments contenant de grandes quantités d'eau, des sirops, des fruits, de la soupe, du thé, café...



En période de forte chaleur, les besoins d'hydratation sont plus importants.

Il est donc recommandé d'être plus vigilant et d'augmenter les apports.

L'apparition de troubles cognitifs

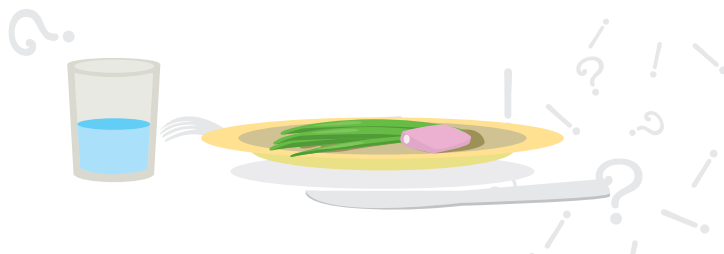


Si vous constatez des changements dans le comportement de votre proche ou une perte de mémoire, nous vous invitons à consulter votre médecin traitant qui vous dirigera vers un spécialiste en cas de besoin.

Les troubles de la mémoire peuvent apparaître à court terme lorsque votre proche ne se souvient plus d'un rendez-vous, oublie des dates importantes ou des faits récents etc.

Des consultations mémoires sont mises à votre disposition afin de réaliser un bilan.

Pour prévenir cette perte de mémoire, vous pouvez proposer à la personne accompagnée de participer à des ateliers mémoires, à pratiquer une activité physique ou à participer à des activités extérieures ludiques et culturelles.



Un sommeil adéquat et un bon régime alimentaire sont recommandés.

Une humeur changeante et inhabituelle (une indifférence, une agressivité, une irritabilité, un isolement etc.) peut s'installer chez votre proche.

Nous vous conseillons de favoriser et de maintenir les différents liens sociaux de la personne.



Face à l'incompréhension des changements d'humeur et de comportement de votre proche, il est important de pouvoir se tourner vers des dispositifs qui vous éclairciront sur les causes possibles d'une éventuelle maladie.

L'hospitalisation de l'aidé ou de l'aidant



L'hospitalisation de la personne aidée

Afin de faciliter le retour à domicile, prenez contact avec le service social du lieu d'hospitalisation ou de convalescence, qui pourra réaliser une évaluation et mettre en place les mesures nécessaires.

Par exemple, la présence d'aide à domicile pourra être adaptée.

L'hospitalisation prévue de l'aidant

Des solutions existent pour prendre le relais auprès de la personne que vous accompagnez. Si des aides au domicile sont déjà en place, les heures peuvent être augmentées. Il vous suffit de contacter le service concerné qui fera le nécessaire. Si le maintien au domicile est compromis lors de votre absence, vous pouvez faire appel à un séjour temporaire en EHPAD.

L'hospitalisation en urgence de l'aidant

Nous vous conseillons de conserver sur vous la « carte d'urgence de l'aidant » qui permettra au service social d'organiser une prise en charge en cas d'urgence.

Sur des situations complexes, une évaluation peut également être réalisée par le Clic. Celle-ci vous permettra de bénéficier d'une convalescence sereine.



Vulnérabilité et mesures de protection juridique

Les personnes âgées peuvent faire l'objet de démarchage incessant ou d'actes que l'on peut qualifier « *d'abus de faiblesse* ».

Si vous constatez un problème dans le cadre d'un contrat ou d'un autre engagement écrit que la personne aidée aurait signée, réagissez immédiatement.

Vous pouvez contacter la DDPP (Direction Départementale de Protection des Populations) de L'Essonne :

par téléphone : 01 69 87 31 00

ou par courriel : ddpp@essonne.gouv.fr

Afin de protéger la personne que vous accompagnez, n'hésitez pas à la sensibiliser au fait qu'elle peut être vulnérable et doit être vigilante par rapport

aux démarcheurs, et parfois à certains membres de son entourage.

L'avancée de troubles cognitifs peut altérer les facultés de votre proche.

Des mesures de protection juridique ont pour objectif de le protéger, éviter de commettre des actes qui nuiraient à ses intérêts, mais aussi à son intégrité : santé, vie privée ou civique.

La démarche est à effectuer auprès du juge des tutelles du tribunal d'instance compétent sur votre commune.





ACCOMPAGNEMENT ET RÉPIT DES AIDANTS

Delphine GUZEL

Coordinatrice Infirmière

01 69 83 53 91

06 10 43 34 46

70 rue Paul Doumer - 91330 YERRES

essonne@leniddesaidants.fr

<https://essonne.leniddesaidants.fr/>

