

**GUIDE CONSEILS ET ASTUCES**

POUR

# les aidants familiaux des personnes âgées

**DU DÉPARTEMENT DE LA VIENNE**



## édito

*Pour répondre au constat de la diversité des aides existantes en direction des personnes âgées à domicile et de la difficulté du parcours des aidants, les professionnels et bénévoles d'associations, qui oeuvrent pour le bien vieillir à domicile dans la Vienne, ont souhaité mettre à votre disposition un outil répondant à vos besoins. La volonté de travailler ensemble, la mutualisation des connaissances des réalités et difficultés quotidiennes du rôle d'aidant, ainsi que l'identification des besoins auprès d'aidants familiaux a permis d'aboutir à la réalisation de ce document.*

*Tout au long de ce guide, vous découvrirez des informations, des conseils et des astuces pour vous accompagner dans votre quotidien d'aidant familial. Afin de faciliter vos recherches, vous trouverez une présentation des guichets uniques, interlocuteurs privilégiés dont la mission est de vous orienter face à vos interrogations.*

*Pour que cet outil ne soit pas un simple livret d'informations, nous avons souhaité l'enrichir de témoignages et expériences vécus par ailleurs par d'autres aidants familiaux.*

*En espérant que ce guide réponde à vos questionnements et attentes, nous vous souhaitons bonne lecture !*



## PRÉFACE

### Qu'est-ce qu'un aidant familial ?

L'aidant familial est la personne qui vient en aide, à titre non professionnel, en partie ou totalement, à une personne âgée de son entourage, en perte d'autonomie, pour les activités de la vie quotidienne. Cette aide régulière est permanente ou non. Elle peut prendre différentes formes comme les soins d'hygiène, l'accompagnement à la vie sociale, les démarches administratives, la vigilance, le soutien moral, les activités domestiques (préparation des repas, courses...).... L'activité d'aidant familial peut se dérouler au domicile du proche que vous aidez, à votre domicile, ou au sein d'une structure d'accueil.

# SOMMAIRE

## CHAPITRE 1 ..... 2

**CLIC et Réseaux Gérontologiques**  
**comme interlocuteurs uniques auprès des aidants**

## CHAPITRE 2 ..... 4

### **21 Fiches conseils et astuces pour gérer le quotidien**

- les gestes de 1 <sup>er</sup> secours.....	4
- les chutes.....	5
- l'alimentation au quotidien.....	10
- gérer la prise des médicaments.....	14
- l'hydratation.....	15
- les périodes de grand froid et de forte chaleur.....	16
- la manutention de la personne âgée.....	17
- la toilette.....	18
- le sommeil.....	19
- le maintien de l'activité physique chez la personne âgée.....	20
- la mémoire.....	22
- le répit de l'aidant.....	23
- l'hospitalisation de la personne aidée.....	26
- l'hospitalisation de l'aidant.....	27
- la dépression chez la personne aidée.....	29
- la communication avec la personne aidée.....	30
- l'aidant face aux limites de l'aide.....	31
- les limites du maintien à domicile.....	32
- personne âgée et vulnérabilité.....	33
- les maladies en lien avec le vieillissement et leurs associations.....	34
- l'aide aux transports pour les personnes âgées.....	34

## CHAPITRE 3 ..... 35

**Numéros utiles et numéros d'urgence**

## GLOSSAIRE ..... 36

# CLIC\* et Réseaux Gérontologiques

comme **interlocuteurs uniques** auprès des aidants

*Les CLIC et Réseaux Gérontologiques contactent et coordonnent tous les moyens humains, techniques et financiers nécessaires au maintien à domicile des personnes âgées.*

## Les professionnels médicosociaux des CLIC et Réseaux Gérontologiques se déplacent à domicile pour :

- **Faire le point avec vous :**  
*besoin d'aide pour les courses, les repas, la toilette, l'habillage, les soins, les sorties et les transports*
  - comment faire pour financer les aides ?
  - la personne âgée va être hospitalisée, son conjoint ne peut pas rester seul.
  - comment protéger une personne âgée seule et vulnérable ?
  - mes enfants souhaitent partir en vacances, qui peut accueillir leur parent en leur absence ?
- **Proposer/conseiller** un plan d'aide dans le respect du choix de vie
- **Orienter et aider** à la mise en place des services et interventions des professionnels de santé
- **Accompagner** pour les démarches administratives (Dossiers : APA, caisse de retraite, mutuelle, amélioration à l'habitat...)
- **Informier** sur les structures d'hébergement : Accueil de jour, foyer logement, EHPAD : accueil temporaire ou de longue durée

***Pour tout changement de situation, les services restent à disposition***

**Les interventions des CLIC et des Réseaux Gérontologiques sont gratuites et financées par les Caisses d'Assurance Maladie et le Conseil Général**

Pour connaître les coordonnées du CLIC et Réseau Gérontologique intervenant sur votre territoire, appelez **Vienne Infos Sociales**



Lundi au Jeudi 8h30-18h / Vendredi 8h30-17h

 N°Azur **0 810 86 2000**

Prix d'un appel local

## Témoignage

« Depuis le décès de ma mère, mon père se retrouve seul à domicile, et veut rester chez lui. Nous ne savions pas à qui nous adresser. Le réseau nous a aidé à faire une demande d'aide financière au Conseil Général. Il a aussi contacté les services d'aide à domicile, de portage de repas, et de téléassistance. Dès que j'ai un problème, je n'hésite pas à leur faire appel ».

**Monsieur L.**



# les gestes de 1<sup>er</sup> secours



## Sécurisez la personne et son environnement



Évaluez les conditions de sécurité de la personne et vérifiez qu'il n'existe aucun danger supplémentaire



## Appréciez l'état de la personne



- parlez à la personne afin de la rassurer
- expliquez à la personne ce que vous allez faire
- vérifiez que la personne est consciente et respire normalement
- si la personne est tombée, assurez-vous avant de tenter de la relever qu'elle ne risque rien et vous non plus



## Demander de l'aide



### Structures ou personnes à contacter

#### En journée :

Médecin traitant

#### En soirée, les week-ends

et jours fériés : le 15

**En cas d'urgence vitale :** le 15



Si vous vous retrouvez face à une urgence et devez contacter les secours : préparez au préalable un message type que vous laisserez en évidence près du téléphone avec l'énoncé des informations que vous aurez à leur fournir : **n° de téléphone, nom, adresse ou lieu où vous vous trouvez, la nature du problème, l'état de la personne, ce que vous avez fait (gestes...) avant votre appel.** Remplissez d'ores et déjà les informations que vous connaissez (n° de téléphone, votre nom, adresse)

### Pour aller plus loin

**Des formations aux premiers secours existent, de même qu'un guide des gestes qui sauvent, pour plus d'informations, contactez la Croix Rouge, la mairie de votre commune, les pompiers**

### À retenir

*réagissez au plus vite en cas de problèmes et ne prenez pas de risques quant à la santé de la personne et la vôtre*

# les chutes



**En cas de chutes, il est important d'identifier avant tout l'origine du problème: pourquoi la personne a-t-elle chuté? Quelle en est la cause?**

**Pour aller plus loin**  
**Il existe des formations ou des ateliers d'équilibre, pour en savoir plus, contactez votre médecin traitant ou votre CLIC, réseau gérontologique**



**80% des chutes surviennent à domicile**



Incitez la personne âgée à ne pas prendre de risques si elle est seule



Incitez la à effectuer des tâches non risquées en valorisant son travail



Proposez lui un système de téléalarme, notamment pour les chutes qui surviennent de nuit

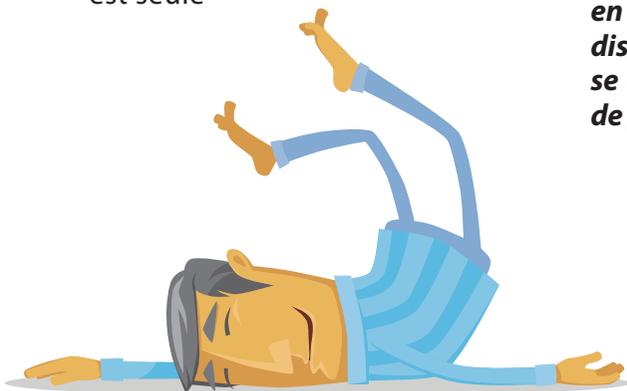


N'hésitez pas à le présenter comme un moyen de favoriser au maximum le maintien de son autonomie



**Structures ou personnes à contacter**  
**CLIC, Réseau Gérontologique, votre caisse de retraite**

**Pour aller plus loin**  
**Il existe des ateliers de prévention qui ont pour objectif d'améliorer la qualité de vie en préservant l'autonomie. Ils dispensent des conseils afin de se déplacer en toute sécurité, de prévenir les chutes...**



# les chutes



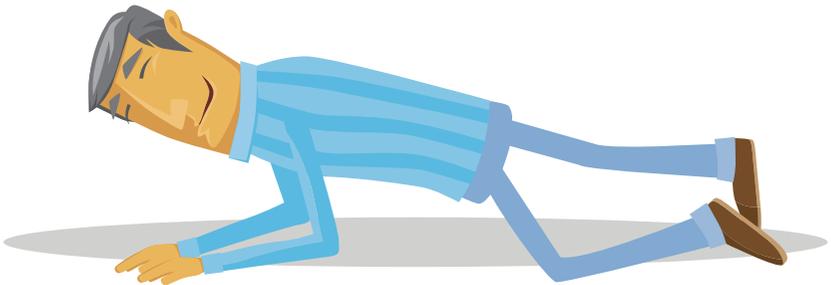
## comment se relever suite à une chute



**Voici quelques conseils pour s'entraîner.** Toutefois, il est préférable de s'exercer en présence d'un tiers, un proche ou un kinésithérapeute. Lors de ces exercices, le regard doit se fixer sur un point. Cela induit une position de la tête, et la tête entraîne le reste du corps.

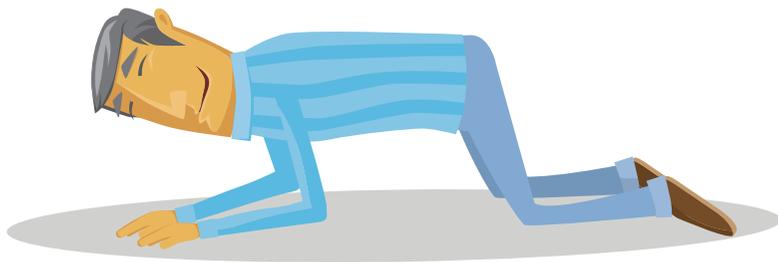


Il s'agit de se relever en passant sur le ventre. Plier une jambe, la plus forte. Faire basculer le corps doucement sur le côté afin de se retrouver sur le ventre.



S'appuyer sur les avant-bras pour amener la jambe pliée en direction des bras, et se retrouver un genou à terre et l'autre jambe tendue.

# les chutes



Une fois dans cette position, ramener la jambe tendue pour se mettre à quatre pattes. Ecarter les genoux pour plus de stabilité.



Se hisser à l'aide d'une chaise, d'une rampe ou tout au moins d'un meuble stable pour ne pas retomber à nouveau.

# les chutes



**Des problèmes de vue peuvent être à l'origine de chutes chez la personne âgée**



Il est important de faire contrôler régulièrement sa vision. Il est également important que votre logement ou celui de la personne que vous aidez soit bien lumineux et éclairé afin de diminuer les zones mal éclairées dangereuses



**Structures ou personnes à contacter**  
**Médecin traitant, ophtalmologiste**



**L'état des pieds de la personne aidée a également son importance**



• Des pieds douloureux peuvent être à l'origine de chutes, n'hésitez pas à demander à la personne si elle a mal aux pieds ou ressent une gêne à cet endroit du corps

• Avoir des chaussons bien fermés pourrait aussi éviter bon nombre de chutes



**Structures ou personnes à contacter**  
**Pédicure podologue**

**À retenir**  
*recherchez avant tout la cause des chutes afin d'y remédier*



**Les postures, la stabilité de la personne peuvent être à l'origine de ses chutes**



Des aides techniques existent, comme : l'évaluation de la marche, des postures et de la stabilité de la personne âgée. Renseignez-vous auprès de votre médecin traitant



**Structures ou personnes à contacter**  
**Médecin traitant, kiné**

# les chutes

## → L'AMÉNAGEMENT DU LOGEMENT



***Vous pouvez vous faire accompagner et conseiller sur l'aménagement de votre logement***



**Structures ou personnes à contacter**  
**Ergothérapeute**



***Il peut exister des aides financières adaptées à vos besoins sur la question de l'aménagement de votre logement. Sur ce point n'hésitez pas à contacter le CLIC ou Réseau Gérontologique auquel vous êtes rattaché***



- Préservez autant que possible les repères de la personne âgée et son cadre de vie
- Sécurisez les lieux de passage et facilitez l'accès aux choses de même que la circulation dans le logement
- S'il y a un tapis dans le logement fixez le au sol
- Equipez le logement de plusieurs combinés téléphoniques



- Privilégiez le rangement des objets quotidiens dans des placards accessibles
- Prévoyez une lampe de poche sur la table de nuit de la personne aidée
- Indiquez d'une bande réfléchissante les différences de niveau
- Dans le cas de la présence d'un escalier, équipez le de deux rampes de chaque côté
- Evitez de rendre le sol glissant du fait de l'utilisation de certains produits
- Equipez les toilettes d'une barre de soutien fixée au mur pour aider la personne âgée à se relever
- Equipez également la douche d'une barre fixée au mur, voire d'un tabouret bien stable pour sécuriser la personne âgée



**Structures ou personnes à contacter**  
**CLIC, Réseau Gérontologique**

### À retenir

*veillez à ce que la personne âgée ne court aucun risque dans son lieu de vie*

# l'alimentation au quotidien

## → LES REPÈRES DE CONSOMMATION

VALABLES POUR VOUS COMME POUR LA PERSONNE AIDÉE

### **Fruits et légumes : au moins 5 par jour**

 Avec l'âge les besoins en minéraux et en vitamines sont plus importants. Les fruits et légumes en sont riches. Crus ou cuits, frais surgelés ou en conserve, ils sont bons pour la personne aidée comme pour vous

### **Pain et autres aliments céréaliers, pomme de terre et légumes secs : à chaque repas et selon l'appétit**

 N'hésitez pas à manger du pain à chaque repas surtout s'il n'y a pas d'autres féculents au menu

### **Lait et produits laitiers : 3 ou 4 par jour**

 Variez l'alimentation afin qu'elle ne soit pas trop monotone,

vérifiez que la personne que vous aidez n'a pas besoin d'aller chez le dentiste, donner du goût à vos préparations

 La personne que vous aidez n'aime pas beaucoup les laitages, pensez à en mettre dans vos préparations (flans sucrés, salés, gratins, riz au lait...) ajoutez du fromage râpé dans vos omelettes, à vos pâtes. Notez également que certaines eaux minérales ont une teneur intéressante en calcium

### **Viande, poisson, œufs : 1 à 2 fois par jour**

#### À retenir

veillez à votre équilibre alimentaire et à celui de la personne aidée : quantité, qualité

# l'alimentation au quotidien

## → LE BON RYTHME QUOTIDIEN : 3 REPAS ET 1 GOÛTER

**i** *Le petit déjeuner est essentiel : il permet à l'organisme de se recharger en énergie après la nuit*

**i** *Le déjeuner est souvent le principal repas de la journée*

- Il est important que ce repas soit structuré dans l'ordre « traditionnel » : entrée+plat+fromage+dessert

Il est également important qu'il contienne un apport en protéines (viande, poisson ou œuf)

**i** *Le goûter est nécessaire pour mieux réguler la glycémie, les glucides étant plus difficilement stockés avec l'âge*

**i** *Le dîner : une soupe légère, un fromage blanc et une compote...*  
**ÇA NE SUFFIT PAS**

 Mettez au menu des produits céréaliers (pâtes, riz...) et des protéines qui vont recharger l'organisme pour la nuit et souvent permettre un meilleur sommeil

 Si besoin n'hésitez pas à séquençer les repas

 **Structures ou personnes à contacter**  
**Médecin traitant, diététicien, gériatre, CLIC, Réseau Gériatologique, ateliers de prévention**



# l'alimentation au quotidien

## → LA PERTE DE GOÛT

**i** Avec l'âge, il peut arriver qu'on perçoive moins le goût des aliments. D'autres causes peuvent altérer la perception des saveurs comme : la prise de certains médicaments, des dents/dentiers en mauvais état, la sécheresse de la bouche, une dénutrition... La baisse de l'odorat joue également dans la mesure où les bonnes odeurs contribuent à ouvrir l'appétit

 Variez l'alimentation afin qu'elle ne soit pas trop monotone, vérifiez que la personne n'a pas besoin d'aller chez le dentiste, donnez du goût à vos préparations

 Relevez les saveurs en utilisant des herbes aromatiques, des épices, en confectionnant des plats en sauces

 **Structures ou personnes à contacter**  
**Médecin traitant, diététicien**

## → LA PERTE D'APPÉTIT

**i** Avec l'âge on a souvent de moins en moins d'appétit, on est plus rapidement rassasié. Or les besoins alimentaires ne diminuent pas avec l'âge et manger trop peu, peut fragiliser

 Restez attentif au moindre amaigrissement, même léger (2kg).

Encouragez la personne à mieux manger en tenant compte de ses goûts et de sa capacité à bien mâcher et avaler.

Comme pour la perte de goût vérifiez que la personne aidée n'a pas de problèmes de dentition

 **Structures ou personnes à contacter**  
**Médecin traitant, diététicien**

# l'alimentation au quotidien

## → LA PRÉPARATION DU REPAS

-  Concevez autant que possible ensemble les repas
-  N'hésitez pas à en faire un moment de partage et d'échange avec la personne
-  Travaillez sur la présentation des plats, sur les couleurs, les goûts de la personne, variez autant que possible les repas
-  Tenez compte de la capacité de déglutition et de mastication de la personne âgée

### À retenir

*ne perdez pas de vue les besoins, les envies, la condition et le maintien de l'autonomie de la personne âgée*

## Qu'entend-on par 5 fruits et légumes par jour ?

**En fait, ce que l'on entend par 1 fruit et 1 légume, c'est une portion de fruits ou de légumes, c'est à dire :**



1 assiette creuse de soupe de légumes



1 petite assiette de crudités (100g)



1/2 assiette de légumes cuits (100g)



1 fruit de type pomme, poire...



2 fruits : abricot, kiwi, prune...



2 à 4 tranches d'ananas



1 pot de compote individuel, ou 2 cuillères de compote maison



1 poignée de petits fruits : cerise, fraise...



1 verre de jus de fruit sans sucre ajouté

## → LES RÉGIMES PARTICULIERS

-  En cas de régime particulier, référez-vous à votre médecin traitant

# gérer la prise des médicaments



*Vous avez des difficultés à gérer la prise de médicaments de la personne aidée, **plusieurs raisons peuvent expliquer un refus***



N'hésitez pas à en parler, des professionnels peuvent également se rendre à votre domicile afin de faire suivre son traitement à la personne



Votre pharmacien peut vous conseiller et annoter les boîtes de médicaments



**Structures ou personnes à contacter**  
**CLIC, Réseau Gériatrique, médecin traitant**



*Comment gérer l'oubli des médicaments*



Dotez-vous d'un pilulier que vous préparez avec la personne. La préparation peut éventuellement, sous condition, être effectuée par un infirmier



**Structures ou personnes à contacter**  
**CLIC, Réseau Gériatrique**



Incitez la personne à conserver sur elle une copie de son traitement médical en cours (avec la carte vitale par exemple). Ce conseil est également valable pour vous

**Pour aller plus loin**

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

**Pour en savoir plus contactez votre caisse de retraite ou votre CLIC, Réseau Gériatrique**

**À retenir**

*n'hésitez pas à évoquer le problème avec le médecin traitant de la personne âgée que vous aidez*

# l'hydratation



**Sachez qu'avec l'âge la sensation de soif diminue, donc n'attendez pas que la personne aidée vous le demande avant de lui proposer à boire. Ce constat vous concerne également n'attendez pas d'avoir soif pour vous hydrater**



Incitez la personne à consommer l'équivalent de 1l à 1,5l de liquide par jour (eau, jus de fruit, sirop, café, thé, chicoré, soupe) sauf avis contraire du médecin traitant



- Profitez de votre présence pour proposer régulièrement à la personne âgée de se désaltérer
- Placez en évidence 1 bouteille d'eau ou une carafe suffisamment maniable et un verre à disposition
- En cas de tremblement, équipez le verre d'une paille ou prévoyez un verre avec bec verseur

• Favorisez les aliments contenant beaucoup d'eau si la personne n'aime pas boire



En cas de risque de fausse route ou de problème pour déglutir, utilisez des boissons adaptées (gélifiées, épaisses)



Vous pouvez façonner vous-même vos boissons avec notamment l'agar agar ou les poudres épaississantes vendues en pharmacie



**Structures ou personnes à contacter**  
**Médecin traitant pharmacie**  
**Caissederetraite, CLIC, Réseau**  
**Gérontologique**

**Pour aller plus loin**  
**Il existe des ateliers de prévention qui ont pour objectif de sensibiliser les personnes âgées aux risques de déshydratation**

**À retenir**  
veillez à la bonne hydratation de la personne aidée

## Exemples pour boire suffisamment dans la journée



# les périodes de grand froid et de forte chaleur



*Selon l'âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs : le corps d'une personne âgée transpire peu et a donc du mal à se maintenir à 37°C. La température de son corps peut alors augmenter : elle risque alors le coup de chaleur (hyperthermie)*



- Mouiller sa peau plusieurs fois par jour
- Occuper les endroits les plus frais de la maison
- Maintenir la maison à l'abri de la chaleur
- Continuer à manger normalement
- Boire l'équivalent d'environ 1,5 l d'eau par jour



- **En cas de forte chaleur :** donnez à la personne âgée un brumisateur à utiliser sans modération
- Munissez le logement d'un ventilateur tout en veillant à ce que la ventilation ne soit pas trop forte.
- **En cas de grand froid :** fermer les volets, ne pas oublier de

s'hydrater, mettre plusieurs couches de vêtements



*Pour une personne âgée vivant seule à son domicile : pensez à l'inscrire sur le registre de la mairie de sa commune de résidence*



Si la personne aidée n'habite pas à votre domicile tranquillisez-vous en prenant de ses nouvelles très fréquemment durant une période de forte chaleur ou de grand froid

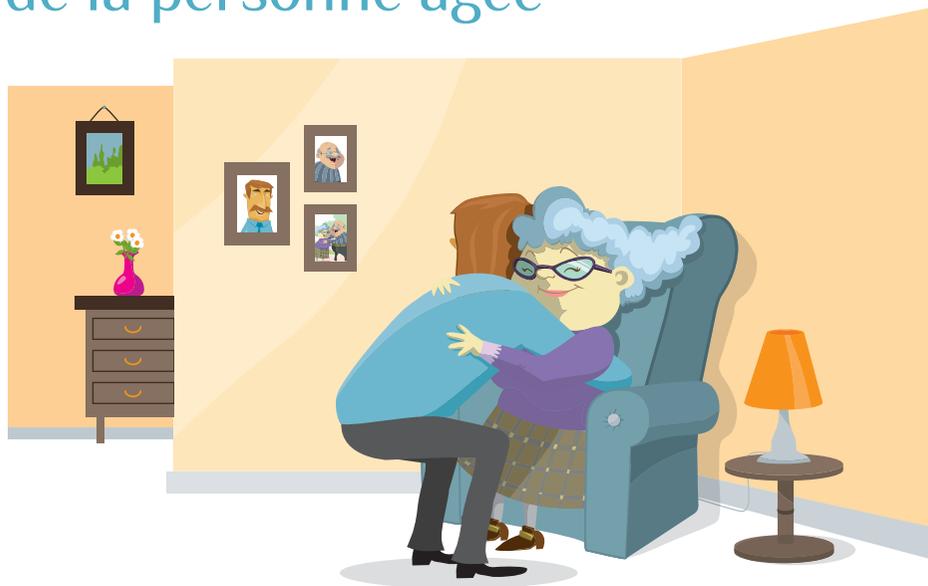


**Structures ou personnes à contacter**  
**Mairie (déclaration des personnes vulnérables) CLIC, Réseaux Gérontologiques en cas de problème, contacter le 15**

## À retenir

*faites en sorte que la personne âgée ne souffre pas de la canicule ou du grand froid et qu'elle connaisse les bons gestes*

# la manutention de la personne âgée



***La manutention d'une personne n'est pas un acte anodin, ni pour la personne aidée, ni pour vous***



Avant toute manutention mesurez le risque que vous faites encourir à la personne aidée et que vous pouvez vous-même encourir

Si la personne aidée a des difficultés pour se déplacer ou se lever de son lit n'hésitez pas à contacter un professionnel qui

saura vous conseiller et vous apporter les réponses adaptées, de plus, il existe du matériel adapté de même que des aides financières pour ces acquisitions



**Structures ou personnes à contacter**  
**Médecin traitant, kiné, CLIC, Réseaux Gérontologiques**

## À retenir

*ne prenez pas de risque inutile pour votre santé et celle de la personne aidée*

# la toilette



**Le moment de la toilette pour la personne aidée comme pour l'aidant peut être difficile à gérer: transfert de rôle, générationnel**



Respectez l'intimité de la personne, ses habitudes et choix de vie

## Pour aller plus loin

**Si vous avez des questions ou rencontrez des difficultés, sachez que vous pouvez vous faire seconder par des professionnels. N'hésitez pas à contacter votre CLIC, Réseau Gérontologique**



**La personne aidée peut avoir le sentiment de perdre son autonomie, sentiment de dévalorisation**



- Encouragez le plus possible la personne âgée à faire elle-même sa toilette ou tout du moins les gestes qu'elle est en mesure d'effectuer
- Encouragez la personne âgée à ne pas perdre ses habitudes de coquetterie si c'est un plaisir pour elle



Vous pouvez lui proposer des produits parfumés qu'elle choisira selon son goût. N'hésitez pas à la laisser choisir ses vêtements et les couleurs qu'elle souhaite porter

## À retenir

*maintenez au maximum l'autonomie et la prise de décision de la personne âgée*

*en tant qu'aidant vous n'avez pas à tout assumer, faites-vous seconder quand ça vous est nécessaire*

## Témoignage

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

# le sommeil

## → LE SOMMEIL DE LA PERSONNE AIDÉE

 *Sachez que les rythmes de sommeil évoluent avec l'âge, et que le sommeil de la personne âgée peut être entrecoupé. Une somnolence dans la journée peut apparaître et entraîner une inversion du rythme*

 En journée, stimulez autant que possible la personne afin d'empêcher cette inversion des cycles

 *Des problèmes urinaires peuvent également casser le rythme du sommeil*

 **Structures ou personnes à contacter**  
**Médecin traitant, CLIC, Réseaux Gérontologiques, gériatre, pharmacien, ateliers de prévention**

*Des problèmes de sommeil peuvent entraîner des situations difficiles à gérer (agressivité, dépression...)*

## → VOTRE SOMMEIL

-  • N'hésitez pas à vous octroyer un temps de repos afin de vous permettre de récupérer
- Préservez du temps pour vous en cas de sommeil perturbé, n'attendez pas l'épuisement total, faites-vous aider

 Profitez des temps de repos de la personne que vous aidez pour vous reposer également

 **Structures ou personnes à contacter**  
**Médecin traitant, CLIC, Réseaux Gérontologiques, gériatre pharmacien, ateliers de prévention**

# Le maintien de l'activité physique chez la personne âgée

**i** *Conserver une activité physique régulière favorise le bien-être, améliore la santé et préserve l'autonomie. Aussi il est important que vous encouragiez la personne que vous aidez à bouger au maximum de ses possibilités.*

-  • Trouvez en lien avec la personne que vous aidez des activités qui lui soient adaptées.
  - Rechercher des activités en fonction de son état de santé ou sa forme
  - Soyez vigilant à ce qu'elle ne s'engage pas dans une activité trop fatigante qui pourrait la mettre en échec, voire en situation de repli sur elle-même
-  Incitez la personne que vous aidez à :
- Participer à des activités ménagères à sa portée comme la préparation des repas



- Aller à pied faire de petites courses
- Sortir en balade, même peu de temps, pour changer d'environnement. N'hésitez pas à partager ces moments avec elle

# le maintien de l'activité physique chez la personne âgée

 Vous pouvez proposer à la personne aidée des exercices faciles à pratiquer tous les jours pour :

- s'étirer, s'assoupir, garder le sens de l'équilibre et préserver ses articulations.



*Assis sur une chaise, lever une jambe et la laisser tendue quelques secondes, puis la reposer. Répéter l'opération dix à trente fois, trois fois par jour, en augmentant progressivement le temps de l'exercice et en changeant de jambe*

- maintenir sa force musculaire



*Bras tendu, tenir une petite bouteille d'eau (1/2 litre) à moitié remplie. Faire des rotations avec la main de façon à renverser la bouteille vers le bas, puis vers le haut, et répéter ce mouvement dix fois, en s'efforçant de bien respirer tout au long de l'exercice. Recommencer avec l'autre bras. Augmenter au fil des mois la quantité d'eau dans la bouteille.*

# la mémoire



**La mémoire, ça s'entretient pour vous comme pour la personne âgée**



- Si vous constatez un problème récurrent, parlez-en au médecin traitant de la personne que vous aidez afin de réaliser un bilan pour identifier clairement l'origine du problème

- Incitez la personne que vous aidez à participer à des ateliers mémoire, ce qui lui permettra d'entretenir son esprit mais aussi de rencontrer et d'échanger avec d'autres personnes. Vous pouvez également participer à ces ateliers avec la personne aidée ce qui peut amener à tisser d'autres liens entre vous



**Structures ou personnes à contacter**  
**CLIC, Réseau Gériatrique**  
**médecin traitant, gériatre**  
**consultation mémoire**



- Amenez la personne âgée à pratiquer des jeux mémoires, à participer à des activités extérieures ludiques et culturelles.



Des accueils de jour proposent des activités ce qui vous permettra également de prendre du temps pour vous

**Pour aller plus loin**  
**Des conférences existent sur ce thème, pour en savoir plus contactez votre CLIC, Réseau Gériatrique**

# Le répit de l'aidant

***Vous devez prendre conscience que des moments de répit sont essentiels pour vous. N'oubliez pas de prendre soin de votre propre santé, c'est essentiel pour vous et aussi pour mieux mener à bien votre rôle d'aidant. Pour cela, n'attendez pas d'être à bout pour prendre du temps pour vous et pour souffler***

## COMMENT PRENDRE DU TEMPS POUR SOI QUAND ON EST AIDANT ?



***Les associations de «malades» peuvent vous apporter un soutien et une écoute ainsi que des réponses aux questions que vous vous posez sur la maladie de la personne que vous aidez***



- Ne restez pas seul, il est important que vous puissiez vous appuyer sur un réseau informel (amis, famille, voisins...), sur lequel vous pourrez compter en cas de besoin. Renseignez-vous autour de vous (amis, voisins, famille) afin de savoir sur qui vous pourriez éventuellement compter notamment pour prendre en charge la personne aidée le temps d'une absence prévue ou non (activités extérieures, courses...)

- N'hésitez pas à dire à la personne que vous aidez, à votre entourage que vous avez besoin de repos. Des professionnels peuvent vous aider dans

cette démarche si vous n'arrivez pas à en parler

### Témoignage de Mme L

*« Mon mari est parkinsonien depuis 17 ans. Peu à peu son état de santé c'est dégradé ce n'était pas toujours très facile pour moi, plus de sorties avec les copains, la maladie est vécue par les deux au quotidien. Je fais partie d'une association pour m'évader et respirer un peu.»*



***Des temps de rencontre pour les aidants familiaux (groupe de parole, la pause café des aidants, café mémoire...) vous permettront d'échanger avec d'autres aidants, avec des professionnels, d'accéder à des informations utiles et pratiques, de passer un moment agréable dans une atmosphère bienveillante***



**Structures ou personnes à contacter  
CLIC, Réseau Gérontologique**

# le répit de l'aidant



**Les hébergements temporaires peuvent prendre en charge la personne que vous aidez, vous permettant de prendre du temps pour vous sans inquiétude de laisser la personne seule**

- **accueil en EHPAD de 8 jours minimum à 3 mois maximum**
- **accueil de jours : à la 1/2 journée ou à la journée complète**



**Structures ou personnes à contacter**  
**Pour connaître la liste des EHPAD accueillant contacter votre CLIC, Réseau Gériatrique**



**L'intervention d'une aide à domicile 1 ou 2 après midi par semaine peut également vous permettre de vaquer à d'autres occupations**



Il est important de bien accom-

pagner et informer la personne aidée lorsqu'une autre personne que vous va s'occuper d'elle



**Des solutions de vacances avec ou sans la personne aidée existent et vous permettront de souffler**



• **Partir avec la personne aidée :** des CCAS, des associations comme France Alzheimer ou France Parkinson organisent des départs. Des aides financières peuvent exister (Vacances Ouvertes, MSA...)

• **Partir sans la personne aidée :** le dispositif Seniors en vacances permet de partir en village vacances, en pension complète avec un coût modéré. Si vous souhaitez partir librement, les mêmes aides financières existent. Pour vous faire remplacer auprès de la personne aidée, contacter votre CLIC ou Réseau Gériatrique

**Témoignage** « Mon mari souffre de la maladie d'Alzheimer et déambule toute la journée. Quand j'ai su, par France Alzheimer Vienne, qu'une halte-relais était mise en place j'y suis allée dans l'espoir de trouver un peu de repos. Mon mari a été pris en charge par des bénévoles et des professionnels. Quant à moi, ce fut la première journée depuis bien longtemps que j'ai pu rester assise plus de 5 minutes. Merci pour cette aide !!!! »

# le répit de l'aidant

 Des séjours vacances existent également pour permettre à la personne âgée de partir seule



**Une révision du plan d'aide APA est possible pour prévoir votre absence. Anticiper le départ permettra que vous partiez sécurisé (trois mois à l'avance). Ne pas hésitez à solliciter son entourage pour pouvoir partir quelques jours**



**Structures ou personnes à contacter**  
**CLIC, Réseau**  
**Gérontologique**

## Témoignage d'un aidant

« Outre ses multiples interventions auprès de son malade (aides physiques et d'interventions dans les soins; adaptations dans l'habitat; aide pour le déplacement, sans oublier la recherche de nouveaux loisirs) l'aidant doit penser à lui pour durer, réfléchir et imaginer toutes les solutions qui peuvent l'aider; sans oublier les aides extérieures. »

## Témoignage

« J'ai eu du mal à faire le pas, en me disant plus j'attends, plus ce sera difficile, comment va se passer le voyage, comment va se passer le séjour? Je ne pensais pas qu'ils seraient aussi attentifs à chacun de nous, le séjour a été profitable à tous. On ne cache pas ses difficultés, on ne craint pas le regard des autres. On se sent compris et accepté. Nous avons été mis en situation de détente, l'un et l'autre, mieux j'accepte la maladie, mieux je suis personnellement, mieux c'est pour lui. Il faut prendre des vacances malgré la maladie. »



Info



Conseil



Astuce



Structures ou personnes à contacter

# l'hospitalisation de la personne aidée



- Amenez la personne aidée à consulter son médecin traitant dès les 1ers signes de problèmes de santé afin d'éviter au maximum un passage aux urgences par la suite

- Si des professionnels interviennent auprès de la personne que vous aidez, pensez à les prévenir en cas d'hospitalisation afin de faciliter le suivi

- Pensez à préciser votre propre état de santé afin d'anticiper le retour à domicile de la personne âgée dans les meilleures conditions possibles. Votre état de santé qui jusque là vous permettait de prendre en charge la personne âgée, ne le vous permettra peut être plus momentanément d'où l'intérêt de le mentionner afin de pallier en amont à tout problème de prise en charge

- Prévenez également le service hospitalier si un plan d'aide est déjà en place auprès de la personne aidée en précisant le type d'aide afin qu'un suivi soit mis en place à son retour à domicile



## **Le retour à domicile**



Afin de faciliter le retour à domicile de la personne aidée, prenez contact avec le service social de son lieu d'hospitalisation ou de convalescence

## **À retenir**

*en tant qu'aidant vous avez en charge d'informer les services qui interviennent auprès de la personne âgée de son hospitalisation*

# l'hospitalisation de l'aidant

## → L'HOSPITALISATION PRÉVUE



**En cas d'hospitalisation prévue des solutions existent pour prendre en charge la personne âgée**



• Vous pouvez faire appel à un hébergement temporaire

• Si la personne aidée dispose d'heures d'aide à domicile, les heures peuvent être augmentées, il vous suffit de contacter votre CLIC ou Réseau gérontologique afin qu'il réalise une évaluation pour savoir si la personne âgée peut effectivement rester ou non seule à domicile

• Il est également important que votre médecin traitant se mette en relation avec le CLIC, réseau gérontologique duquel vous dépendez



**Structures ou personnes à contacter**  
**CLIC, Réseau Gérontologique, médecin traitant**



**La convalescence**

Vous ne devez pas perdre de vue ce temps de récupération essentiel

si vous voulez continuer à assumer votre rôle d'aidant par la suite

**À retenir**

*afin de mener à bien votre rôle d'aidant vous devez respecter les temps de repos qui vous seront nécessaires*



**Le retour à domicile**

Une évaluation pourra être réalisée durant l'hospitalisation et après afin d'évaluer si vous avez besoin d'aide, de même que la nature de cette aide. En fonction de vos possibilités, le plan d'aide de la personne que vous aidez pourra également être revu

Afin de faciliter votre retour à domicile, prenez contact avec le service social de votre lieu d'hospitalisation ou de convalescence



**Structures ou personnes à contacter**  
**CLIC, Réseau Gérontologique**

**À retenir**

*si vous avez besoin d'aide ne restez pas refermé sur vous-même parlez en à des professionnels*

# l'hospitalisation de l'aidant



## L'HOSPITALISATION EN URGENCE

 En cas de problème ayez en permanence sur vous un n° à contacter



**En cas d'hospitalisation en urgence que fait-on, comment anticiper la prise en charge de la personne aidée si besoin?**

 • Si vous aidez une personne dépendante à votre domicile ou chez elle, précisez le bien afin qu'un suivi et une prise en charge soient organisés

• Pour éviter une hospitalisation en urgence, il est important de vous faire suivre au préalable et de vous faire soigner aux premiers signes sans attendre

• Cette question met une nouvelle fois en avant l'importance du réseau informel (famille, amis, voisins, commerçants de proximité). Parlez en avant que ce genre de situation se produise afin que vous sachiez qui vous pourriez contacter le cas échéant

### À retenir

*n'attendez pas d'être hospitalisé en urgence pour penser la prise en charge de la personne que vous aidez, il est important que vous anticipiez cette possibilité*

 Sur des situations fragiles, une évaluation sans prise en charge peut également être réalisée par le CLIC, Réseau Gériatologique. Cette évaluation pourra faciliter la mise en place d'un plan d'aide par la suite



# la dépression

## chez la personne aidée



***Tristesse sans cause apparente, pessimisme, perte d'intérêt envers des activités habituelles, irritabilité, hostilité, perte de poids ou d'appétit, insomnies, plaintes fréquentes de douleurs physiques, négligences vestimentaires ou corporelles, malpropreté, incontinence occasionnelle, peuvent être autant de signaux indiquant une dépression de la personne âgée***



Afin de prévenir au maximum les risques de dépression stimulez la personne que vous aidez autant que possible, ne la laissez pas se renfermer sur elle-même, au contraire, incitez la, sans la brusquer, à s'ouvrir sur l'extérieur en participant par exemple à des activités collectives

### À retenir

*amenez la personne à s'ouvrir le plus possible vers l'extérieur*



Si vous avez un doute sur la santé physique, physiologique ou psychologique de la personne que vous aidez, parlez en avec son médecin traitant. Ne laissez pas passer les signes que vous identifiez

### À retenir

*en cas de suspicion de dépression chez la personne âgée, il est important d'en parler à son médecin traitant*



- Ne vous rendez pas responsable si la personne aidée est dépressive
- Au même titre qu'il est important que la personne aidée consulte en cas de dépression, il est aussi important que vous vous protégiez en consultant vous-même et surtout ne pas vous isoler



**Structures ou personnes à contacter**  
**Médecin traitant, CLIC, Réseau Gérontologique, psychologue**



# la communication avec la personne aidée



Se mettre bien  
en face, parler  
doucement  
et bien articuler



Adaptez au maximum votre mode de communication à la personne que vous avez en face de vous



- Se mettre bien en face de la personne âgée
- Bien articuler, parler lentement
- Ne pas finir les phrases de la personne



- Ne vous isolez pas en vous renfermant dans votre relation aidant aidé
- De la même façon, prenez garde à ne pas isoler la personne aidée, au contraire maintenez au maximum la communi-

tion vers l'extérieur en l'incitant à avoir un minimum d'activité

- Il existe des associations liées à des pathologies particulières que vous pouvez contacter, afin notamment d'apprendre à mieux communiquer avec la personne aidée
- Si vous avez du mal à communiquer avec la personne aidée n'hésitez pas à contacter votre CLIC ou réseau gérontologique qui pourra effectuer une évaluation et également vous orienter vers les professionnels ou les associations adéquats



**Structures ou personnes à contacter**  
**CLIC, Réseau Gérontologique,**  
**associations de malades**

# l'aidant face aux limites de l'aide

## À retenir

*en tant qu'aidant vous devez reconnaître vos limites et ne pas les dépasser*

## Témoignage

*Mme B. accompagne son mari, qui présente une démence, depuis plusieurs années. Elle limite l'aide à la personne au maximum. Épuisée, elle supporte de plus en plus difficilement les troubles mais refuse les propositions d'hébergement temporaire qui lui permettraient de souffler. Lors d'une hospitalisation de son époux, une entrée en Ehpad lui est proposée, qu'elle accepte, désormais incapable de continuer à assumer la charge de son conjoint.*



# les limites du maintien à domicile



**Les limites du maintien à domicile sont posées dès lors qu'il y a mise en danger de la personne aidée, mais également de son entourage ou de son voisinage**



- Portez attention aux chutes à répétition qui sont autant de signes de risques encourus par la personne elle-même. D'autres alertes sont également à prendre en compte comme : les fugues, l'agressivité...
- L'épuisement de l'aidant (vous) représente également une limite que vous ne devez pas négliger dans le maintien à domicile de la personne aidée (nervosité, agressivité, manque de sommeil, fatigue physique/morale, idées morbides...)
- L'intervention des professionnels a également ses limites qu'il vous faut prendre en compte



**Structures ou personnes à contacter Médecin traitant, CLIC, Réseau Gérontologique, animateurs de groupes d'aidants, les associations de malades, certaines caisses de retraite, psychologue (dans le cadre d'une rencontre individuelle)**



## Témoignage

### **d'une aidante professionnelle**

« Mme A est une personne âgée qui vit seule à son domicile, dont la famille est éloignée. Afin de l'aider dans son quotidien, deux aides à domicile intervenaient simultanément pour l'aider à se lever, se coucher et prendre ses repas en plus de l'aide soignante qui réalisait les soins d'hygiène le matin et le soir en binôme. Mme A disposait également d'une téléalarme qu'elle déclenchait intempestivement, notamment le soir car elle était très angoissée. Une hospitalisation, et une dégradation de son état général aurait nécessité la présence d'une garde à domicile 24h/24. Ne pouvant faire face financièrement, Mme A a dû intégrer un établissement d'accueil pour personne âgée dépendante. »



# personne âgée et vulnérabilité

## → ABUS DE FAIBLESSE

-  • En cas de problème ou de suspicion, n'hésitez pas à prévenir les commerces de proximité, les voisins de même que la banque de la personne aidée
- Si vous constatez un problème dans le cadre d'un contrat ou autre document d'engagement que la personne que vous aidez aurait signé réagissez rapidement dans la semaine suivant la signature afin de respecter le délai de rétractation. Si ce délai est

dépassé contactez rapidement la Direction Départementale de la Protection des Populations

### À retenir

*sensibilisez la personne que vous aidez au fait qu'elle peut être vulnérable et qu'elle doit être vigilante par rapport aux démarcheurs qu'elle peut rencontrer chez elle ou à l'extérieur, mais aussi par rapport à son entourage proche (famille, amis, voisins...)*

## → DÉMARCHAGE À DOMICILE OU AUTRE

-  • Lors de démarchage (ou autre cas de figure), ne jamais dire qu'on est seul ou propriétaire
- N'ouvrir la porte qu'à des personnes connues
- Ne pas hésiter à raccrocher le téléphone en cas de démarche téléphonique
- N'ouvrir que si un rendez-vous a été fixé au préalable

 En cas d'insistance, prévenir la police (17) ou si la personne aidée dispose d'une téléalarme, la déclencher

-  • Afin d'éviter tout paiement hâtif et peut être forcé ne jamais avoir

de grosses sommes en espèces à domicile. Insistez également pour que la personne aidée ne paye jamais en espèces (absence de preuve de paiement)

- Des services gratuits permettent que le n° de tél de personne aidée ne soit pas accessible (liste rouge, liste orange)
- Le service de présentation du n° permet à la personne aidée suite à un enregistrement préalable des noms de ses contacts de savoir si elle connaît ou non la personne qui souhaite la joindre

# les maladies en lien avec le vieillissement et leurs associations

**i** ***Vous pouvez rencontrer les associations de malades à l'espace des usagers, situé au CHU de Poitiers***

- Informez-vous sur la maladie et ses conséquences afin de faire face à ses évolutions
- Informez votre entourage, vos amis, des conséquences de la

maladie. Sur ce point les associations et le CLIC et réseau peuvent vous aider



**Structures ou personnes à contacter**  
**Associations, CLIC, Réseau Gérontologique, médecins spécialisés**

**Pour aller plus loin**  
**Pour obtenir des informations sur les permanences et les associations présentes contactez le 05 49 44 47 93**

## l'aide aux transports pour les personnes âgées

**i** ***Il existe sur le département une offre de service de transport destinée aux personnes âgées. Si vous souhaitez des informations sur cette offre de service à la demande contactez :***



**Structures ou personnes à contacter**

**CLIC et Réseau Gérontologique, le service action sociale des mairies, caisses de retraite**

# Numéros utiles et numéros d'urgence

## NUMÉROS UTILES

- **Vienne Info Sociales** 0810 86 2000 (*prix d'un appel local*)
- **Espace des usagers** 05 49 44 47 93  
(*des associations au service des patients et des familles, situé au CHU de Poitiers*)
- **ALMA 86** 0810 84 85 86 (*prix appel local*)
- **CIDFF** : Buxerolles : 05 49 88 04 41 • Châtelleraut : 05 49 93 57 67
- **Direction Départementale de la Protection des Populations** :  
05 17 84 00 00
- **AJUDEVI** (*association d'aides aux victimes*) à Poitiers : 05 49 88 36 00
- **SOS amitié** 05 49 45 71 71

## NUMÉROS D'URGENCE

- **SAMU** 15
- **Pompier** 18
- **Police** 17

## NUMÉROS PERSONNELS (*à remplir par la personne aidée*)

**Médecin traitant** .....

**Votre CLIC, Réseau Gériatrique** .....

**Personnes proches à contacter en cas de problèmes**

.....

.....

.....



# Glossaire

**CLIC :**

*Centre Local d'Information  
et de Coordination*

**EHPAD :**

*Etablissement  
d'Hébergement pour  
Personnes Âgées  
Dépendantes*

**APA :**

*Allocation Personnalisée  
d'Autonomie*

**CIDFF :**

*Centre d'Information  
sur les droits des Femmes  
et des Familles*

**ALMA :**

*ALLô MALtraïtance des  
Personnes Âgées et/ou  
Personnes Handicapées*



Editeur : IREPS Poitou-Charentes

Réalisation : Suruneligne.com

Edition 2011-2012

Illustrations : Luisa Gonzaga, id-wok, Hartoworld/istockphoto



# Pourquoi ce guide ?

L'idée du guide est de permettre aux aidants familiaux qui soutiennent une personne âgée d'avoir accès à des informations susceptibles de les aider que ce soit dans leurs démarches ou dans leurs relations avec la personne aidée.

***Ce guide est avant tout un guide de conseils et d'astuces et non un détail des dispositifs et des aides existants, dont la présentation est simplifiée afin de faciliter le parcours de recherche des aidants. Son contenu donnera au lecteur des informations sur un certain nombre de thèmes, de même que des pistes et contacts pour aller plus loin dans sa recherche.***

guide consultable et téléchargeable sur

[www.educationsante-pch.org](http://www.educationsante-pch.org)

## NOS FINANCEURS



**IREPS Poitou-Charentes**

**9 allée Marie et Pierre Curie - 86000 POITIERS**

**Tél. : 05 49 41 37 49 - Fax : 05 49 47 33 90**