

REPERER

- Facteurs de saturation de l'aidant :

Consacre <+ de 2h/jours à la personne : *oui - non*

Absence de soutien humain autre : *oui - non*

Prise en charge qui dure depuis + de 50 mois (= 4 ans + 2mois) : *oui - non*

Recul d'un soin pour lui-même: *oui - non*

- Être attentif à l'aidant dans toutes les situations de pathologies chroniques et évolutives (notamment démences)

PREVENIR

- Ne pas attendre que l'épuisement soit avéré. Préférable d'introduire progressivement les aides.
- Risques : vulnérabilité physique et psychique de l'aidant, rupture du maintien à domicile

CONSEILLER

Pour l'aidant : être à l'écoute de ses propres besoins et agir sur les sources de stress

- Avoir conscience et connaissance de ses limites
- Prendre du répit : l'aidant doit prendre du temps pour lui pour se maintenir en bonne santé et conserver ce rôle d'aidant,
- Avoir accès aux soins pour soi-même,
- Identifier le type de soutien dont il a besoin
- Adapter sa communication avec son proche
- Sortir de l'isolement
- Avoir recours au soutien de leur entourage, aux services sociaux aux professionnels de santé

ORIENTER :

Aides pour le proche (retentissement sur aidant) :

- Obtenir les **prestations sociales** (**CLIC, Réseaux, Services sociaux, CCAS, APA, ...**)
- Bénéficier **d'interventions thérapeutiques adaptées** : **hôpital de jour, orthophoniste, kinésithérapeute, psychologue...**
- Bénéficier de **professionnels à domicile** : **SSIAD** (Services de Soins Infirmiers A Domicile), **infirmiers libéraux, HAD** (Hospitalisation A Domicile), **auxiliaires de vie, aides ménagères,...**

Aides pour l'aidant :

- Accès à l'**information** sur pathologie et aides existantes (**Guide de l'aidant familial** consultable en ligne <http://www.famidac.fr/IMG/pdf/Guide-aidant-familial.pdf>)
- Bénéficier des **conseils pratiques** prodigués par des professionnels (**connaissance de la maladie, manutention, nutrition**)
- **Groupes de parole, par exemple Café des aidants**, existent parfois dans certaines communes, organisés par l'Association Française des Aidants Familiaux : www.aidants.fr

- **Groupe d'éducation thérapeutique** autour de certaines pathologies (notamment Alzheimer) : **associations ou consultation mémoire.**
- **Consultations psychologiques (CLIC, réseaux...)**
- **Association d'usagers (France Alzheimer, France Parkinson, ...)**
- **Prises en charge dites de répit** (mais qui peuvent aussi bénéficier à la personne dépendante...) : **Accueil de jour, hébergement temporaire, structures d'accueil pour les vacances...**
- **Recherche d'informations pour les aidants : appeler la coordination gérontologique, le Centre Local d'information ou de Coordination de la ville ou le Réseau de Santé gérontologique.**

