



Livret DE L'AIDANT



Pour nous joindre

01 89 40 43 80



Tous les jours de 09h à 17h30
De 17h30 à 09h pour les Urgences médicales

Et pour nous contacter :
coordination@hadmelun.fr

Quelques chiffres

9,3 millions
d'aidants en France

8,8 millions
des aidants sont des adultes

0,5 millions
sont des mineurs âgés de 5 ans ou plus

Types d'aides apportées

6,4 millions = soutien moral

5,7 millions = aide à la vie quotidienne

1,3 millions = aide financière

Enquête Handicap-Santé, volet aidants, DREES, 2021

SOMMAIRE



L'HAD DE MELUN

Notre équipe médicale et paramédicale.....	2
Pour nous joindre	
Quelques chiffres.....	3

LE RÔLE DE L'AIDANT

Qu'est-ce qu'un aidant ?	4
--------------------------------	---

LE QUOTIDIEN DE L'AIDANT

La relation avec l'aidé.....	5
La relation avec l'équipe soignante	
Les directives anticipées.....	6 / 7

LES AIDES

Le droit au répit.....	8 / 9
De nombreuses aides.....	9

LES FORMATIONS UTILES..... 10

LES CONSEILS DE L'HAD 11

Le rôle de l'aidant

Qu'est-ce qu'un aidant ?

Un aidant est une personne qui assume la responsabilité de prendre soin et de soutenir un proche en situation de vulnérabilité, que ce soit en raison d'une maladie, d'un handicap ou du vieillissement. Cette personne dévouée offre un soutien physique, émotionnel et parfois administratif à son bénéficiaire, contribuant ainsi à améliorer sa qualité de vie au quotidien.

LES TÂCHES SONT TRÈS VARIÉES :

- Les soins d'hygiène,
- L'habillage,
- L'assistance pour les repas,
- Le déplacement en et hors domicile,
- La gestion du budget et des démarches administratives,
- L'accompagnement en visite médicale,
- La réalisation des achats et des tâches ménagères,
- Le soutien moral et affectif,
- Etc...

Le proche aidant assume une charge émotionnelle et physique significative. Sa contribution va bien au-delà de la simple assistance quotidienne, englobant également un soutien psychologique et une présence réconfortante. Le proche aidant devient souvent le pilier essentiel de la vie de son bénéficiaire, offrant compassion, compréhension et un lien social vital.

Le rôle du proche aidant implique souvent des sacrifices personnels, avec des ajustements dans sa propre vie quotidienne pour répondre aux besoins changeants de son proche. En tant que médiateur entre le monde extérieur et la réalité intime de la maladie, le proche aidant joue un rôle de défenseur et de coordinateur, naviguant à travers les systèmes de soins de santé et administratifs pour garantir la meilleure qualité de vie possible pour son proche.



Reconnaître et soutenir le proche aidant devient donc une nécessité pour préserver la santé et le bien-être de l'ensemble de la famille, tout en soulignant l'importance cruciale de leur contribution souvent silencieuse mais inestimable.

Le quotidien de l'aidant

La relation avec l'aidé



L'aidé a besoin de compassion, d'écoute et de compréhension, tandis que l'aidant nécessite un soutien psychologique, des ressources pratiques et parfois même des pauses pour éviter l'épuisement.

Cependant, cette relation peut également être parsemée d'obstacles. Les défis financiers, le stress émotionnel, le manque de temps pour l'aidant, et parfois, la résistance de l'aidé à accepter de l'aide peuvent créer des tensions. **La communication ouverte et la reconnaissance des limites de chacun sont cruciales pour surmonter ces obstacles et maintenir une relation équilibrée et bienveillante entre l'aidant et l'aidé.**

La relation entre l'aidant et l'aidé est complexe et repose sur une dynamique particulière. L'aidant, généralement un membre de la famille ou un ami proche, assume le rôle de pourvoyeur de soins et de soutien envers l'aidé, qui peut être confronté à une maladie, un handicap ou des fragilités liées à l'âge.

Les besoins de la relation aidant-aidé varient en fonction de la situation spécifique, mais incluent souvent des aspects émotionnels, physiques et logistiques.



Le quotidien de l'aidant

La relation avec l'équipe soignante

La relation entre l'aidant familial et l'équipe soignante revêt une importance cruciale dans le cadre des soins aux personnes nécessitant une assistance particulière. Cette collaboration repose sur la communication, la confiance mutuelle et la reconnaissance des compétences de chacun. L'aidant familial, en tant que personne proche du patient, détient une connaissance approfondie de ses besoins et de son histoire médicale, constituant ainsi une ressource précieuse pour l'équipe soignante.

L'échange d'informations régulier entre l'aidant familial et les professionnels de la santé permet d'optimiser la prise en charge du patient. L'équipe soignante, de son côté, peut fournir un soutien technique, des conseils et des ressources aux aidants familiaux, les aidant ainsi à mieux comprendre et gérer les aspects médicaux et émotionnels liés à la maladie ou à la situation de dépendance.

Cette collaboration renforce également le lien affectif entre le patient, l'aidant familial et l'équipe soignante, favorisant un environnement de soins empreint d'empathie et de compréhension. Ensemble, ils forment un réseau solide capable de relever les défis associés aux soins à domicile ou en établissement de santé. La reconnaissance du rôle crucial de l'aidant familial dans le processus de soins contribue à créer une dynamique de travail harmonieuse, centrée sur le bien-être global du patient.



Les directives anticipées

Les directives anticipées revêtent une importance cruciale dans le parcours de soin, permettant à un individu d'exprimer à l'avance ses préférences médicales en cas d'incapacité à décider. Ces indications, consignées par écrit, préservent l'autonomie et la dignité du patient, offrant un contrôle continu sur sa prise en charge. Elles simplifient le processus décisionnel pour les proches et l'équipe médicale, réduisant le stress et les conflits potentiels. Les directives anticipées garantissent que les choix du patient sont respectés sur le plan éthique et légal.

Au-delà de l'aspect juridique, elles favorisent une approche personnalisée des soins, alignée sur les valeurs individuelles, et encouragent une communication ouverte entre le patient,

ses proches et les professionnels de la santé. En résumé, les directives anticipées sont un outil essentiel qui contribue à un parcours de soin plus humain, attentif et respectueux des volontés individuelles, en renforçant la qualité de la relation entre le patient et l'équipe médicale.

Un exemplaire de Directives Anticipées a été remis au patient lors de son entrée en HAD. Si ce document n'a pas encore été rempli, nous vous encourageons à échanger avec le patient et à l'assister, si besoin, dans la rédaction de celui-ci.



Les aides

Le droit au répit

Pour permettre aux proches aidants de prendre des temps de repos ou de dégager du temps, la loi du 28 décembre 2015 relative à l'adaptation de la société au vieillissement instaure un nouveau droit : **le droit au répit** pour les proches aidants.

Il existe différentes solutions d'aide au répit pour que les proches aidants puissent se reposer :

- un accueil de jour ou de nuit de la personne aidée en perte d'autonomie ;

Les personnes âgées qui vivent chez elles peuvent être accueillies une à plusieurs journées par semaine dans une structure proposant un accueil de jour.

Fréquenter un accueil de jour permet de préserver son autonomie grâce aux activités adaptées proposées. Ces temps passés hors du domicile contribuent également à rompre l'isolement et à permettre aux proches de dégager du temps pour leurs propres occupations.

• **Soit par des structures autonomes** : des centres d'accueil de jour entièrement dédiés à l'accueil de jour,

• **soit par des EHPAD** (établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) qui développent ce service particulier dans un espace dédié en plus de leur activité principale.

Un hébergement temporaire en établissement ou en accueil familial :

L'hébergement temporaire permet aux personnes âgées qui vivent à domicile de trouver des solutions d'hébergement pour une courte durée. Il est possible d'être hébergé temporairement dans un établissement pour personnes âgées ou chez des accueillants familiaux.

L'hébergement temporaire est d'abord conçu pour permettre :

- aux personnes qui y font appel de pouvoir continuer à vivre chez elles et, pour ce faire, de pouvoir ponctuellement avoir recours à un hébergement temporaire ;
- à leurs proches de pouvoir s'absenter ponctuellement et passer le relais.

L'hébergement temporaire peut également être utilisé comme une première étape avant une entrée définitive en maison de retraite.

De nombreuses aides peuvent vous être proposées pour financer ces solutions :

VOTRE PROCHE EST AUTONOME

Votre proche a - de 60 ans	Selon vos revenus, une aide à domicile peut être financée partiellement par la caisse d'assurance maladie.	Si une aide à domicile est autofinancée, vous bénéficiez de 50% de déduction sur vos impôts sur le revenu ou d'un crédit d'impôt si vous n'êtes pas imposable.
Votre proche a + de 60 ans	En fonction de vos ressources, une aide à domicile peut être financée par la caisse de retraite principale.	

VOTRE PROCHE N'EST PAS AUTONOME

Votre proche a - de 60 ans	<ul style="list-style-type: none"> - La Prestation de Compensation du Handicap (PCH) est une aide financière versée par le département. Elle permet de rembourser les dépenses liées à la perte d'autonomie. - La PCH comprend 5 formes d'aides (humaine, technique, aménagement du logement ou transport, aide spécifique ou exceptionnelle, animalière). - Son attribution dépend de votre degré d'autonomie, de votre âge, de vos ressources et de votre résidence.
Votre proche a + de 60 ans	L'Allocation Personnalisée à l'Autonomie (APA) sert à financer des aides à la personne (aide à la toilette, à la vie quotidienne...) et des aides aux tâches ménagères. Les heures attribuées sont calculées en fonction de l'autonomie de la personne et de ses besoins. La participation financière se fait en fonction des ressources et de l'épargne de la personne.

Par ailleurs, si vous exercez une activité professionnelle, vous pouvez bénéficier :

- D'un congé de proche aidant : le congé de proche aidant permet à un salarié de s'occuper d'une personne handicapée ou âgée ou en perte d'autonomie. Ce congé est accessible sous conditions (lien familial ou étroit avec la personne



aidée, résidence en France de la personne aidée) et pour une durée limitée. Il permet au salarié de cesser temporairement son activité professionnelle pour s'occuper d'une personne handicapée ou invalide ou en en perte d'autonomie ou âgée ou avec laquelle il réside ou entretient des liens étroits et stables.

- D'une allocation journalière de proche aidant (AJPA) : elle vise à compenser une partie de la perte de salaire, dans la limite de 66 jours au cours du parcours professionnel du salarié.

La Haute Autorité de Santé a publié un guide de recommandations de bonnes pratiques pour le répit des aidants.

Découvrez-le en scannant le QR !



D'autres aides peuvent être envisagées. N'hésitez pas à contacter l'assistante sociale de l'HAD de la région de Melun pour avoir toutes les informations utiles au **01 89 40 43 80**.

Les formations utiles

En plus de trouver un appui auprès des professionnels de santé ou des services sociaux, certains organismes peuvent vous soutenir et vous aider à trouver les outils nécessaires au quotidien :

- **L'Association Française des aidants** vous propose une formation en ligne gratuite et ouverte à tous.



- **La Croix-Rouge** et **la Protection Civile** peuvent vous former aux gestes de 1^{er} secours.

- **Rivage** est une plateforme d'aide aux aidant géré par **APAMAD** et financé par l'**ARS**. Elle **propose des ateliers gratuits animés par des psychologues**.

- **Les CLIC** (Centres Locaux d'Information et de Coordination) peuvent vous apporter un accueil, de l'écoute et de l'information et du conseil. **L'accueil est personnalisé, gratuit et confidentiel.**



Les Centres d'Information et de Coordination

de notre secteur sont :



CIC de Melun

24 rue du Colonel Picot
77000 Melun
01 64 52 24 48

CIC de Provins

Parc Durteint
9 rue Denise Marion
77160 Provins
01 60 58 00 95

CIC de Fontainebleau

15 rue des Chaudins
77140 Nemours
01 64 28 75 25

Les conseils de l'HAD

- **Prenez soin de vous d'abord :** Assurez-vous de consacrer du temps à vos propres besoins physiques et émotionnels. Prendre soin de vous vous permettra d'être plus fort et plus disponible pour aider votre proche.
- **Recherchez le soutien :** Ne soyez pas seul(e). Cherchez des groupes de soutien locaux ou en ligne où vous pouvez partager vos expériences avec d'autres aidants. Cela peut être une source précieuse de conseils et de réconfort.
- **Apprenez sur la condition médicale :** Éduquez-vous sur la maladie ou la condition médicale de votre proche. Plus vous comprenez, mieux vous pourrez faire face aux défis et mieux vous pourrez collaborer avec l'équipe médicale.
- **Organisez-vous :** Établissez un calendrier pour les rendez-vous médicaux, les médicaments et les tâches quotidiennes. Cela peut réduire le stress lié à l'organisation et garantir que rien n'est oublié.
- **Demandez de l'aide :** N'hésitez pas à solliciter l'aide d'autres membres de la famille, d'amis ou même de services d'aide à domicile. La collaboration peut alléger la charge qui repose sur une seule personne.
- **Faites des pauses :** Accordez-vous des pauses régulières pour vous détendre. Que ce soit une courte promenade, la lecture d'un livre ou simplement un moment de calme, ces pauses sont essentielles pour prévenir l'épuisement.
- **Communiquez avec l'équipe médicale :** Établissez une communication ouverte et régulière avec les professionnels de la santé qui s'occupent de votre proche. Cela vous aidera à mieux comprendre le plan de soins et à poser des questions importantes.
- **Restez réaliste :** Acceptez que vous ne pouvez pas tout faire. Fixez des attentes réalistes pour vous-même et votre proche, et ne soyez pas trop dur(e) envers vous-même.
- **Planifiez pour l'avenir :** Si possible, discutez des directives anticipées et de la planification funéraire et successorale avec votre proche. Cela peut aider à éviter des complications et à garantir que les souhaits de votre proche sont respectés.



N'oubliez pas que prendre soin de vous est une partie essentielle de la capacité à prendre soin des autres.

Secteur d'intervention



SEINE-ET-MARNE

MELUN

En cas de nécessité contactez l'HAD au :

01 89 40 43 80

coordination@hadmelun.fr

Retrouvez-nous sur notre site :

www.hadmelun.fr



En cas d'urgence vitale, contactez le 15