

M7 – FICHE MÉMO



Les aidants

Le constat

Un risque d'épuisement...compréhensible

- Échelle de ZARIT

À quelle fréquence vous arrive-t-il de...	
Sentir que votre parent vous demande plus d'aide qu'il n'en a besoin ?	0 1 2 3 4
Sentir que le temps consacré à votre parent ne vous en laisse pas assez pour vous ?	0 1 2 3 4
Vous sentir tiraillé entre les soins à votre parent et vos autres responsabilités (familiales ou de travail) ?	0 1 2 3 4
Vous sentir embarrassé par les comportements de votre parent ?	0 1 2 3 4
Vous sentir en colère quand vous êtes en présence de votre parent ?	0 1 2 3 4
Sentir que votre parent nuit à vos relations avec d'autres membres de la famille ou des amis ?	0 1 2 3 4
Avoir peur de ce que l'avenir réserve à votre parent ?	0 1 2 3 4
Sentir que votre parent est dépendant de vous ?	0 1 2 3 4
Vous sentir tendu en présence de votre parent ?	0 1 2 3 4
Sentir que votre santé s'est détériorée à cause de votre implication auprès de votre parent ?	0 1 2 3 4
Sentir que vous n'avez pas autant d'intimité que vous aimeriez à cause de votre parent ?	0 1 2 3 4
Sentir que votre vie sociale s'est détériorée du fait que vous prenez soin de votre parent ?	0 1 2 3 4
Vous sentir mal à l'aise de recevoir des amis à cause de votre parent ?	0 1 2 3 4
Sentir que votre parent semble s'attendre à ce que vous preniez soin de lui comme si vous étiez la seule personne sur qui il puisse compter ?	0 1 2 3 4
Sentir que vous n'avez pas assez d'argent pour prendre soin de votre parent encore longtemps compte tenu de vos autres dépenses ?	0 1 2 3 4
Sentir que vous ne serez plus capable de prendre soin de votre parent encore bien longtemps ?	0 1 2 3 4
Sentir que vous avez perdu le contrôle de votre vie depuis la maladie de votre parent ?	0 1 2 3 4
Souhaiter pouvoir laisser le soin de votre parent à quelqu'un d'autre ?	0 1 2 3 4
Sentir que vous ne savez pas trop quoi faire pour votre parent ?	0 1 2 3 4
Sentir que vous devriez en faire plus pour votre parent ?	0 1 2 3 4
Sentir que vous pourriez donner de meilleurs soins à votre parent ?	0 1 2 3 4
En fin de compte, à quelle fréquence vous arrive-t-il de sentir que les soins à votre parent sont une charge, un fardeau ?	0 1 2 3 4

Une souffrance «quantifiable» par l'échelle de Zarit

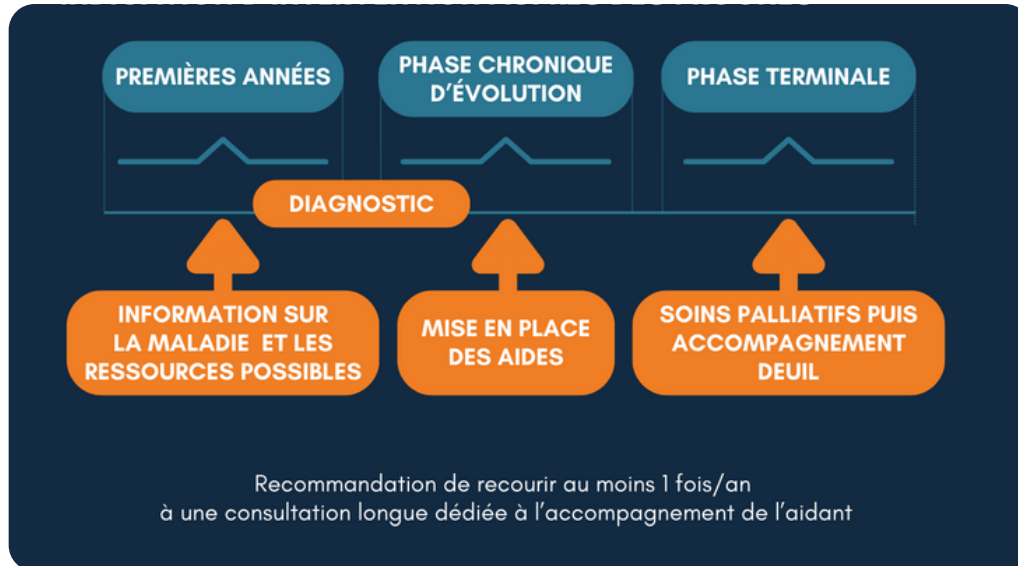
A compléter par l'aidant

- < 20 : charge nulle ou faible
- Entre 21 et 40 : charge légère
- Entre 41 et 60 : charge modérée
- > à 60 : charge sévère

M7 – FICHE MÉMO



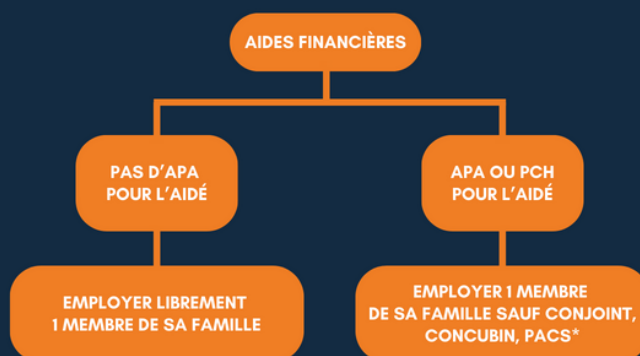
Indication d'intervention auprès des proches



Les droits

Quels sont les droits des aidants ?

Statut juridique reconnu : droits, aides financières et des congés spécifiques

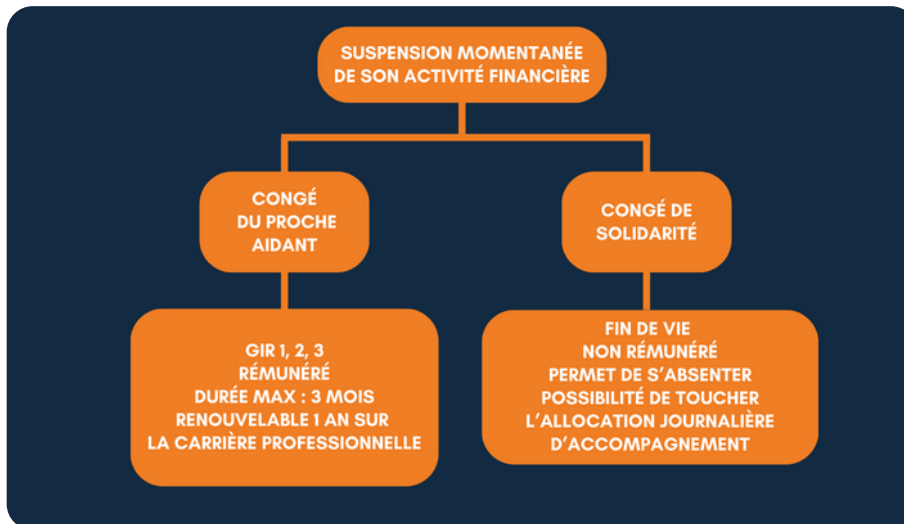


* : possibilité de toucher un dédommagement

M7 – FICHE MÉMO



QUELS SONT LES DROITS DES AIDANTS ?



Aidant familial : peser le pour et le contre

- Avantages
 - Avantages fiscaux
 - Ouverture de droits au chômage
 - Possibilité d'être affilié gratuitement à l'assurance vieillesse
 - Possibilité de bénéficier d'une retraite à taux plein à 65 ans
- Inconvénients
 - Perte de revenus
 - Retour difficile à l'emploi
 - Risque de conflits avec les autres membres de la famille
 - Manque de compétence
- Où se renseigner ?

<https://www.aide-sociale.fr/aidants-familiaux>

Conseils départementaux, MDPH, association française des aidants
Ou compagnie des aidants, CCAS et DAC

M7 – FICHE MÉMO



Les ressources locales

Quels sont les services mis en place ?

INFORMATIONS	POINTS D'INFORMATIONS LOCAUX : DAC ET CCAS
ECHANGES ET ACCOMPAGNEMENT	GROUPE DE SOUTIEN AVEC D'AUTRES AIDANTS PSYCHO-ÉDUCATION INDIVIDUELLE OU EN GROUPE SUPPORT TÉLÉPHONIQUE OU PAR INTERNET GROUPES DE DISCUSSION ET CAFÉ RENCONTRES DES AIDANTS
STRUCTURES DE RÉPIT	ACCUEIL DE JOUR HÉBERGEMENT TEMPORAIRE VACANCES ACCOMPAGNÉES

Quelles sont les adresses utiles ?

- DAC (dispositif d'appui à la coordination : guichet unique)
- CAS : s'adresser à la mairie
 - Union nationale des Centres Communaux d'Actions sociales
- Conseils généraux et ARS
- Portail Personnes âgées de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA)
- Portail de l'accueil temporaire et des relais aux aidants
 - www.accueil-temporaire.com/plateforme-repit
- France Alzheimer
- Association française des aidants