

Proche aidant·e tous les jours

**Informations et conseils:
Hotline Espace Proches
0800 660 660**



Cette brochure peut être obtenue gratuitement auprès du :

Département de la santé et de l'action sociale du Canton de Vaud
Direction générale de la cohésion sociale (DGCS)
Direction de l'insertion et des solidarités – Pôle Prévention et solidarités
Bâtiment administratif de la Pontaise
Avenue des Casernes 2
1014 Lausanne

**procheaidant@vd.ch
www.vd.ch/proches-aidants**

Édité par le Département de la santé et de l'action sociale (DSAS)
© DSAS Vaud, août 2023, 8^e édition
Graphisme Agence NOW*

**Pour faciliter la lecture de cette brochure, le masculin générique
est utilisé tant pour désigner les femmes que les hommes.**

| | |
|---|-----------|
| Préface | 4 |
| I. Être proche aidant | 5 |
| II. Connaître les risques | 10 |
| III. Informations, conseils, répit, relève à domicile, formation | 14 |
| IV. Les aides financières | 29 |
| V. Connaître ses droits | 32 |
| VI. Et vous ? | 39 |

Préface



Nous sommes potentiellement toutes et tous des proches aidants... ou nous sommes en passe de le devenir: qui n'a pas, dans son entourage, une personne en situation de handicap, malade ou âgée qui nécessite des soins, du temps et de l'attention ? Aujourd'hui, une personne sur quatre en Suisse apporte son aide régulièrement à un proche. Cet apport est précieux pour les personnes qui en bénéficient, mais il l'est également pour toute la société: les proches aidants constituent un maillon vital entre les aidés et les structures qui les soutiennent.

Aussi, leur nombre est amené à prendre de l'importance: avec le vieillissement de la population nous ne pourrions pas compter sur les seules institutions sociales et sanitaires pour prendre en charge et accompagner les personnes de tous les âges qui en ont besoin.

Pour beaucoup, le rôle de proche aidant se conjugue avec une activité professionnelle ou les études et des tâches familiales, ce qui peut être difficile à vivre sur le long terme. C'est pourquoi le Canton de Vaud s'engage pour une meilleure reconnaissance des proches aidants et pour les protéger de l'épuisement et de l'isolement social. Vous trouverez dans cette brochure des informations sur les aides qui sont à votre disposition.

A vous les personnes aidantes qui vous impliquez auprès de proches, je vous adresse un chaleureux merci. Votre engagement force l'admiration et constitue un élément central du dispositif de soutien.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Rebecca Ruiz'.

Rebecca Ruiz

**Cheffe du Département de la santé
et de l'action sociale**

I. Être proche aidant

Le proche aidant est une personne qui aide régulièrement un membre de son entourage de tout âge, atteint dans sa santé ou son autonomie, pour une période limitée à quelques mois ou durablement, pendant des années. Il s'agit le plus souvent d'un membre de la famille, mais parfois aussi d'un ami ou d'un voisin. Ce soutien se fait à domicile et dans les différents lieux d'accueil, de soins et d'hébergement de la personne accompagnée.

Avec le soutien du proche aidant, l'aidé peut continuer à maintenir une vie sociale : pouvoir compter sur un de ses proches est un réel réconfort. Chaque proche dispose de compétences, dont celles qu'il a développées dans son rôle d'aidant. Son implication dans l'accompagnement et les liens affectifs qu'il entretient avec son proche lui apportent de multiples joies, des satisfactions et un enrichissement.


“ Qu'on le fasse par devoir, par générosité ou par amour, aider un proche n'a pour autant rien de banal. ”

Beaucoup de personnes considèrent comme allant de soi d'aider régulièrement un proche malade, en situation de handicap ou de dépendance, ou en fin de vie. Qu'on le fasse par devoir, par générosité ou par amour, aider un proche n'a pour autant rien de banal. Les tâches et les responsabilités assumées peuvent confronter tout proche aidant à des risques pour sa santé, sa vie sociale et familiale, la poursuite de son activité professionnelle ou encore sa formation.

Les tâches assumées par un proche aidant Un proche aidant assume une part considérable du travail de soin et d'assistance dans notre société. Ses activités sont en grande partie axées sur l'accompagnement de la personne fragile dans les tâches de la vie quotidienne et la coordination des intervenants. Au final, il peut assumer des tâches dans différents domaines, comme :



La **coordination**
et l'**organisation**



Le **suivi** de l'état
de **santé**
et **médical**




L'aide à
l'autonomie
et à
l'indépendance

Le soutien émotionnel apporté par le proche aidant consiste à assurer une présence à la personne accompagnée, à veiller à sa sécurité, à lui apporter du réconfort et des encouragements: autant d'éléments qui contribuent à préserver sa dignité.



Le soutien
cognitif,
émotionnel
et **relationnel**



Les **activités**
de la vie
quotidienne

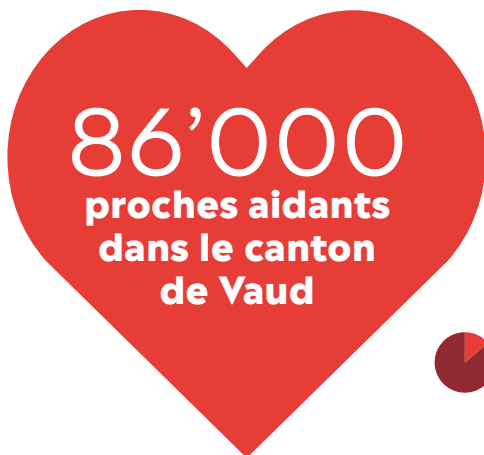


L'**entretien**
du lieu de vie



La gestion
administrative
et **financière**

Qui sont les proches aidants ?



Plus de la moitié ne
cohabitent pas avec la
personne accompagnée



Source: Statistiques Vaud (2017)

Le proche aidant et l'activité professionnelle

Concilier l'accompagnement d'un proche avec une activité professionnelle est complexe. Se réaliser autant dans sa vie professionnelle que dans sa vie privée demande une attention particulière pour gérer les différents engagements dont celui de proche aidant. Depuis 2021, une nouvelle loi fédérale a instauré un congé payé de longue durée aux parents d'un enfant gravement malade ou accidenté (14 semaines au maximum) ainsi qu'un congé payé de courte durée afin de prendre en charge un proche atteint dans sa santé ou son autonomie (3 jours par cas, 10 jours par an au maximum).

Loi fédérale sur l'amélioration de la conciliation entre activité professionnelle et prise en charge d'un proche:

i <https://www.bsv.admin.ch/bsv/fr/home/assurances-sociales/eo-msv/grundlagen-und-gesetze/betreuung-beeintraechtigte-kinder/faq-betreuende-angehoerige.html>

Selon une étude menée en 2019 par le Bureau d'études de politique du travail et de politique sociale (BASS), 20% des entreprises en Suisse sont confrontées au fait que certains de leurs employés doivent concilier activité professionnelle et prise en charge d'un proche. En général, les entreprises

se préoccupent assez rarement de cette problématique en dehors des cas concrets. En revanche, lorsqu'une telle situation se présente, les entreprises font preuve de beaucoup d'engagement, en cherchant des solutions au cas par cas. Le soutien des employeurs contribue à prévenir les risques d'épuisement, de maladie et d'absence de leurs employés proches aidants.

Vous avez une activité professionnelle et vous vous posez des questions sur la meilleure façon de concilier vie professionnelle et votre engagement en tant que proche aidant ? info-workcare.ch est la première plateforme nationale d'informations générales, de conseils pratiques et d'adresses de proximité destinée aux personnes actives. Elle a été élaborée par Travail Suisse, l'organisation indépendante des travailleuses et des travailleurs. L'accent est mis sur l'aide apportée aux proches âgés, mais chacun y trouvera des informations pour d'autres situations d'aide aux proches.

 <http://info-workcare.ch/fr>

Le jeune proche aidant Des études menées au niveau national estiment qu'en Suisse, plus de 8% des jeunes âgés de 10 à 15 ans s'occupent d'un proche malade, en situation de handicap ou de fin de vie : certains jeunes estiment leur engagement « normal ». Ces jeunes, frères, sœurs, fils, filles, petits-fils, petites-filles indiquent qu'ils ressentent du stress et de la fatigue et qu'en outre, l'accompagnement de leurs proches les isole socialement. Ils sont souvent confrontés à des difficultés scolaires dues à un manque d'attention, l'absentéisme ou le décrochage. La problématique est encore peu reconnue par les milieux que les jeunes proches aidants côtoient, comme par exemple les écoles ou les lieux de formation. La Fondation As'trame propose des prestations spécifiques pour soutenir les jeunes ayant un proche atteint d'une fragilité psychique ou décédé. La Haute école Careum travaille à la mise en place de groupes de rencontre « Get-together » partout en Suisse. Ceux-ci permettent à des jeunes proches aidants âgés entre 15 et 25 ans d'échanger entre eux ainsi qu'avec des professionnels. **Retours de l'étude menée par Careum :**

 <https://www.kalaidos-fh.ch/de-CH/Forschung/Fachbereich-Gesundheit/Young-Carers/Forschungsfokus>

II. Connaître les risques

Accompagner son ou ses parents, son enfant, son conjoint, son frère ou sa sœur est un véritable marathon au quotidien. Un proche aidant peut se sentir parfois bien seul face aux tâches à gérer chaque jour. Faire face à l'imprévu, assumer de nombreuses tâches de jour comme de nuit, adapter continuellement son organisation et son travail au gré des événements et vivre de fortes émotions, cela représente un stress éprouvant. Nombreux sont encore les proches aidants qui vont jusqu'à oublier leurs besoins premiers comme le repos, par exemple, et peuvent vite s'épuiser.

L'épuisement physique et psychique est le premier risque auquel tout proche aidant peut être confronté. Cet épuisement peut conduire à l'isolement et à des difficultés professionnelles et financières. Un proche aidant ne peut pas tout faire, tout seul et tout le temps. Il est possible de prévenir les risques et de poursuivre l'accompagnement tout en se préservant, notamment en sollicitant les services de soutien.

“ L'épuisement physique et psychique est le premier risque auquel tout proche aidant peut être confronté. ”



Repérer les signes d'épuisement

Les signes avant-coureurs sont, par exemple : **l'irritabilité, l'impatience, la fatigue chronique, le retrait et l'isolement social**. Les proches aidants peuvent souffrir de divers troubles consécutifs au stress, comme une baisse des défenses immunitaires, une multitude de maux physiques, des troubles de l'appétit et du sommeil, de l'anxiété quotidienne avec des périodes de forte angoisse, un tumulte émotionnel difficile à vivre.

Nous ne sommes pas tous égaux face à l'épuisement physique et moral. Pour cette raison, il est important que, dès le début d'une relation d'aide, le proche aidant apprenne à repérer les signes de sa fatigue et développe des stratégies pour prendre soin de lui-même tout en tenant compte des besoins de la personne accompagnée. **La prise en compte des signes d'épuisement peut éviter de possibles conséquences telles que négligences, voire maltraitance envers la personne accompagnée.**

S'accorder du temps

Le proche aidant a parfois **le sentiment d'être seul dans sa tâche et de ne pas avoir le temps de se reposer**. S'il se sent coupable de ne pas en faire assez, il aura alors tendance à négliger son entourage et ses loisirs pour se consacrer entièrement à la personne accompagnée.

Entre l'accumulation des responsabilités et les changements émotionnels, **il est pourtant important de penser à soi. Boire un café avec des amis, faire la sieste, jouer avec ses enfants ou partir en promenade**: ces moments simples permettent de se ressourcer.

S'accorder du repos et prendre le temps de voir sa famille et ses amis, comme veiller à une alimentation régulière et équilibrée, sont également des éléments nécessaires au bien-être et à la bonne continuité de l'accompagnement.

Les services de relève, d'aide et de soins à domicile ou l'accueil temporaire offrent un relais qui permet au proche aidant de se reposer, d'entretenir ses relations sociales et de maintenir ses engagements professionnels ou familiaux. Prendre une journée pour soi ou partir en vacances devient plus facile !

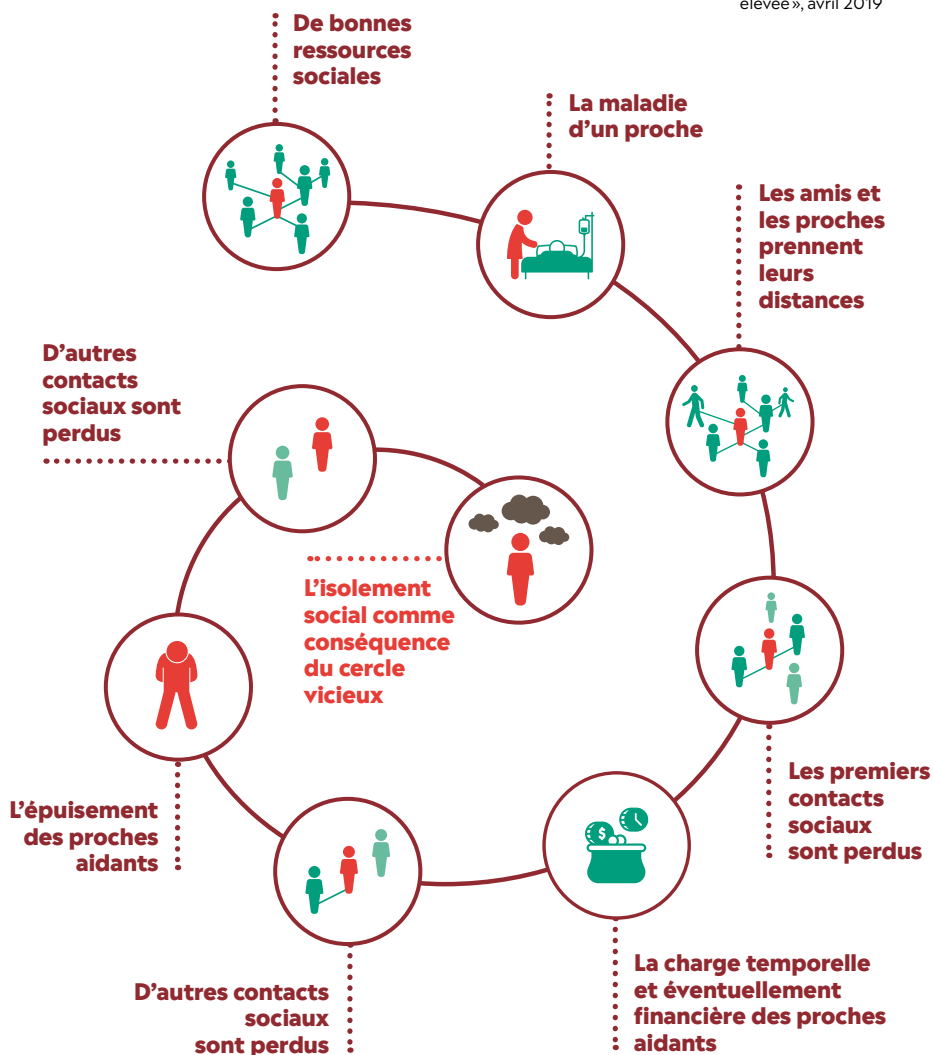
Repérer le risque d'isolement et y remédier

En l'absence d'aide extérieure, **les relations sociales du proche aidant peuvent progressivement s'appauvrir jusqu'à l'isolement social**. Le plus souvent, cette situation arrive lorsqu'un proche aidant est totalement investi dans l'aide à un membre de son entourage, particulièrement sur une longue durée. Il n'identifie alors plus aucune autre possibilité de faire les choses autrement ou de demander des soutiens. **Épuisé et isolé, il se retrouve enfermé dans un cercle vicieux**, dont il est difficile de sortir seul.

Il est important qu'un proche aidant puisse **repérer le risque d'isolement pour y remédier en sollicitant un service de soutien**.

Cercle vicieux

Source: Promotion Santé Suisse, « Ressources sociales: La promotion des ressources sociales, une contribution importante à la santé psychique et à une qualité de vie élevée », avril 2019



III. Informations, conseils, répit, relève à domicile, formation

Pour aider sans s'épuiser, comment un proche peut-il trouver les aides répondant au mieux à ses besoins de soutien ? Identifier, prendre en compte et accepter ses propres limites, puis demander de l'aide suffisamment tôt n'est pas toujours facile. Cette démarche est parfois vécue comme un échec et peut s'accompagner d'un sentiment de culpabilité difficile à supporter. Demander de l'aide et l'accepter, c'est pourtant faire l'expérience de la confiance réciproque et prendre en compte ses propres besoins de soutien. Plus tôt un soutien est sollicité, plus souvent les situations difficiles ou de crises peuvent être évitées.



Être informé
et conseillé



Faire le point
sur sa situation



Demander
du soutien



Avoir un quotidien
facilité

Quels sont les besoins d'un proche aidant ?

Les soutiens destinés au proche aidant vont du conseil au service de relève, en passant par des rencontres et des formations spécifiques. La majorité de ces services sont gratuits grâce aux subventions de l'État de Vaud.

Aux pages suivantes, les icônes vous indiquent les aides qui répondent à vos besoins.



Faire le point
sur sa situation
financière

(Chapitre IV, p. 29)



Disposer de temps
pour soi et pour
assurer d'autres
engagements



Mieux gérer
et vivre le tumulte
émotionnel



Anticiper
une situation
d'urgence

1. Informations, conseils



L'association Espace Proches gère la hotline cantonale, porte d'entrée pour l'information aux proches et aux proches aidants du Canton de Vaud. Les professionnels des domaines de la santé et du social sont à l'écoute pour:

- informer sur les aides et les prestations de soutien à disposition dans le canton;
- orienter vers les organismes proposant les aides et les soutiens utiles;
- accompagner les proches aidants par des entretiens individuels;
- sensibiliser le grand public et les professionnels sur les expériences et les besoins de soutien des proches tout au long de leur parcours d'aidant.

Espace Proches collabore avec l'ensemble des réseaux de santé, sociaux et médicaux du Canton de Vaud.

📞 Hotline Espace Proches
0800 660 660 (appel gratuit)
info@espaceproches.ch, www.espaceproches.ch



“ La demande d'aide est encore trop souvent repoussée à plus tard. ”

2. Accompagnement à domicile



Pour soulager le proche aidant et le soutenir dans son engagement auprès de la personne qu'il accompagne, différents organismes offrent des aides et des services. Le coût des prestations ne doit pas être un frein à leur sollicitation. En cas de difficultés financières, n'hésitez pas à vous renseigner : certaines prestations payantes prévoient des tarifs dégressifs en fonction des revenus ou peuvent être prises en charge par certains régimes sociaux.

Aide et soins à domicile

Ces services sont destinés aux personnes momentanément ou durablement dépendantes, à la suite d'une atteinte dans leur santé, d'un accident, d'une situation de handicap, et qui souhaitent rester dans leur lieu de vie. L'aide s'adresse également à leurs proches. Il s'agit des prestations d'aide, d'assistance et de soins au quotidien (soins d'hygiène et de confort, soins infirmiers, ergothérapie, conseils nutritionnels), d'aide à la vie quotidienne (aide au ménage, repas à domicile, aide à la famille), de conseil social, de sécurité à domicile, de moyens auxiliaires, de mobilité et transports et de prévention.

Ces différents services sont délivrés par les centres médico-sociaux (CMS) de l'Association vaudoise d'aide et de soins à domicile (AVASAD), les organisations privées de soins à domicile (OSAD) et les infirmières indépendantes.

Vous trouverez tous les contacts sur :

i Canton de Vaud
www.vd.ch (Santé, soins et handicap > Vivre à domicile > L'aide et les soins à domicile)

i AVASAD, Centres médico-sociaux (CMS)
0848 822 822, www.avasad.ch

Relève professionnelle à domicile

Des personnes formées et au bénéfice d'une supervision régulière peuvent venir à domicile et prendre le relais auprès de la personne mineure, adulte ou âgée, en situation de handicap ou malade.

Pour accompagner des personnes en situation de handicap :

i Pro Infirmis Vaud
058 775 34 34, vaud@proinfirmis.ch,
www.proinfirmis.ch (Prestations > Vaud)

Pour accompagner des personnes atteintes de troubles de la mémoire, de la maladie d'Alzheimer ou d'autres maladies similaires :

i Alzheimer Vaud
021 324 50 40, secretariat@alzheimer-vaud.ch,
www.alzheimer-vaud.ch

Pour les personnes adultes atteintes dans leur santé, soit par la maladie, soit par l'âge avancé :

i Fondation Pro-XY (Fondation suisse pour les proches aidants)
021 646 83 93, pro-xy@pro-xy.ch, www.pro-xy.ch

Pour répondre aux besoins d'urgence des parents malades, momentanément indisponibles ou traversant des difficultés personnelles, et qui ne savent pas à qui confier la garde de leur enfant :

i Service Parents-Rescousse de la Croix-Rouge vaudoise
021 340 00 80/81, info@croixrougevaudoise.ch,
www.croixrougevaudoise.ch (J'ai besoin d'aide > Parents-Rescousse)

Présence bénévole à domicile

Des bénévoles formés peuvent se déplacer à domicile pour permettre au proche aidant de prendre un peu de temps pour souffler et se ressourcer.

i Service de relève à domicile de la Croix-Rouge vaudoise
Tél: 021 340 00 99, benevolat@croixrougevaudoise.ch,
www.croixrougevaudoise.ch (J'ai besoin d'aide > Relève bénévole pour proches aidants)

Pour toute personne gravement malade, en fin de vie ou souffrant d'isolement social, à domicile ou en institution (établissements médico-sociaux, hôpitaux, cliniques):

i Caritas Vaud

079 681 85 99, integration@caritas-vaud.ch,

<https://caritas-regio.ch/fr> (Prestation > Accompagnement dans la vie)

3. Accueil temporaire



Pour les personnes en situation de handicap

Pour connaître les possibilités en structures d'hébergement:

i Association vaudoise des organisations privées pour personnes en difficulté (AVOP)

021 621 89 30, www.avop.ch

Les unités d'accueil temporaire (UAT) ont comme mission de relayer momentanément les familles en complément des ressources existantes.

Pour plus d'informations:

i www.vd.ch (Formation > Enseignement obligatoire et pédagogie spécialisée > Unité d'accueil temporaire)

Accès au site de réservation:

i www.ciad.ch/uat

Pour les personnes âgées

Les centres d'accueil temporaires (CAT) permettent aux proches aidants de confier les personnes dépendantes à des professionnels pour une ou plusieurs journées.

Pour plus de renseignements:

Bureau Régional d'Information et d'Orientation (BRIO) de votre région:

- i Réseau Santé La Côte**
021 822 43 23, brio@rslc.ch, www.rslc.ch
- i Réseau Santé Région Lausanne**
021 341 72 50, brio@rsrl.ch, www.rsrl.ch
- i Réseau Santé Nord-Broye**
024 424 11 00, brio@rsnb.ch, www.rsnb.ch
- i Réseau Santé Haut-Léman**
021 960 19 19, brio@rshl.ch, www.rshl.ch

Associations faitières:

- i Héviva (Association vaudoise d'institutions médico-psycho-sociales)**
021 721 01 60, info@heviva.ch, www.heviva.ch
- i Federems (Fédération patronale des EMS vaudois)**
058 796 33 36, federems@centrepatronal.ch, www.federems.ch
- i FHV (Fédération des hôpitaux vaudois)**
021 643 73 53, secretariat@fhv.ch, www.fhv.ch

Votre médecin traitant peut également vous renseigner de manière détaillée.

Un court-séjour en établissement médico-social offre un répit sur une plus longue durée en une ou plusieurs fois, pour un maximum de 30 jours par an. Pour plus de renseignements:

- i Bureau Régional d'Information et d'Orientation (BRIO) de votre région**
(cf. ci-dessus)

4. Écoute et soutien spécifique



Pour les proches de personnes en situation de handicap

Pro Infirmis Vaud fournit des conseils et du soutien aux parents, conjoints et proches de personnes en situation de handicap, et propose plusieurs prestations utiles, notamment :

le service de conseil social Besoins Spéciaux de la Petite Enfance (BSPE) destiné aux parents d'enfants de 0 à 7 ans présentant un problème de santé ou de développement, 058 775 32 00;

le service de conseil social pour adultes;

le service de conseil spécialisé en assistance (soutien pour l'engagement et la gestion de personnel privé à domicile);

le service de relève à domicile Phare Mineurs et Phare Adultes;

le service de formation à la vie autonome, accompagnement à domicile (soutien aux personnes en situation de handicap qui souhaitent vivre de manière autonome dans leur propre logement, déchargeant ainsi en partie leurs proches).

Prestations de relève hors domicile : diverses associations actives dans le domaine du handicap, très souvent membres de Forum Handicap Vaud (www.fhvd.ch), proposent des camps de vacances, des week-ends et d'autres prestations de loisirs en fonction des besoins et des problématiques rencontrées.

Pour plus d'informations :

i Pro Infirmis Vaud
058 775 34 34, vaud@proinfirmis.ch,
www.proinfirmis.ch (Prestations > Vaud)

i www.info-handicap.ch un site internet de Pro Infirmis Vaud

Plateforme de communication pour les personnes en situation de handicap : des informations et des sites spécialisés utiles aussi aux proches aidants.

i www.procheconnect.ch

D'autres soutiens spécifiques

Les 49 centres médico-sociaux (CMS) du canton proposent à tout proche aidant des entretiens gratuits pour faire le point de sa situation, clarifier ses besoins de soutien et connaître les ressources à disposition (relève, formation, groupes de parole, prestations sociales, etc.).

- ① **AVASAD, Centres médico-sociaux (CMS)**
0848 822 822, prochesaidants@avasad.ch,
<https://www.cms-vaud.ch/soutien-aux-proches-aidants>

La Ligue vaudoise contre le cancer (LVC) offre une écoute et un soutien aux personnes touchées par la maladie et leurs proches. Elle fournit aussi un appui administratif et financier afin d'alléger certaines difficultés liées à l'organisation familiale. Elle organise également des conférences et cours pour tout public.

- ① **Ligue vaudoise contre le cancer (LVC)**
021 623 11 11, info@lvc.ch,
<https://vaud.liguecancer.ch>

L'Association de proches aidants vise à ce que les proches aidants et ceux qui l'ont été se mettent au service de leurs pairs.

- ① **Association de proches aidants**
0800 77 88 00, info@proches-aidants.ch,
www.proches-aidants.ch

Des professionnels répondent aux besoins d'information et d'orientation des jeunes romands dans une multitude de domaines

- ① **Pour les jeunes de 11 à 20 ans** - www.ciao.ch
- ① **Pour les jeunes de 18 à 25 ans** - <https://www.ontecoute.ch>

Santépsy.ch œuvre pour la promotion de la santé mentale dans les cantons latins en proposant à l'ensemble de la population une palette d'informations, d'outils, de ressources et de conseils pratiques.

- ① **Santépsy.ch**
<https://santepsy.ch>

L'Espace de médiation, Patients, proches & professionnels offre aux parties en conflit un espace de dialogue sécurisé, afin que chacune et chacun puisse parler de ce qui ne va pas, renouer le dialogue et, si possible, un lien de confiance.

i Espace de médiation. Patients, proches & professionnels

021 314 08 08

www.chuv.ch (Patients et familles > Déroulement de votre séjour > Votre prise en charge > Espace de médiation)

FoRom écoute est la fondation romande des malentendants. Elle conseille l'entourage des personnes souffrant de perte auditive sur la manière de leur venir en aide, tout en agissant pour limiter les conséquences de la perte auditive sur la relation personnelle, familiale ou professionnelle.

i FoRom écoute

Hotline gratuite 0800 614 614, info@ecoute.ch,

www.ecoute.ch

Pro Mente Sana donne des informations sur les groupes d'entraide dans le domaine de la santé mentale et des maladies psychiatriques. Elle offre d'autres prestations, comme le conseil psychosocial et juridique.

i Pro Mente Sana

0840 00 00 60, info@promentesana.org,

www.promentesana.org

Pro Senectute Vaud est une association qui vise à contribuer au bien-être matériel, physique et moral des personnes âgées, ainsi qu'à préserver ou renforcer leur capacité de vivre de manière indépendante, intégrées à la vie du pays. Le Service social de Pro Senectute informe et soutient les personnes en âge AVS et leurs proches résidant à domicile et qui ne sont pas suivis par les services d'aide et de soins à domicile.

i Pro Senectute Vaud

021 646 17 21, info@vd.prosenectute.ch,

www.vd.prosenectute.ch

5. Formation



Diabètevaud et la Ligue vaudoise contre le cancer organisent des cours destinés aux personnes atteintes d'une maladie chronique et à leurs proches. Le cours EVIVO « devenir acteur.trice de sa santé avec une maladie chronique » apporte des outils pour renforcer sa capacité à vivre le quotidien de façon plus positive.

Diabètevaud

021 657 19 20, info@diabetevaud.ch

<https://www.diabetevaud.ch/ressources/prestations/evivo-3/>

*“ Entouré, on s’en sort mieux!
Votre entourage et les services bénévoles et
professionnels peuvent vous aider. N’hésitez
donc pas à demander leur soutien! ”*

6. Carte d'urgence



Un proche aidant qui souhaite anticiper les mesures à mettre en place s'il devait être empêché de fournir son aide habituelle en raison d'une urgence médicale, familiale ou professionnelle peut prendre contact avec le centre médico-social (CMS) de son quartier ou de sa région. Il fera part, avec la personne aidée, des éventuelles personnes à contacter, des aides et des mesures souhaitées. En cas d'absence imprévue et impérative du proche aidant, le CMS assurera l'organisation des mesures indispensables à la personne aidée.

La carte d'urgence du proche aidant est disponible sur l'ensemble du canton:

- ① **AVASAD, Centres médico-sociaux (CMS)**
0848 822 822, prochesaidants@avasad.ch,
<https://www.cms-vaud.ch/soutien-aux-proches-aidants>



7. Consultations psychologiques



La consultation psychologique pour proches aidants s'adresse à toute personne, famille ou proche aidant qui :

- souhaite accompagner ou prendre soin d'un proche en difficulté ;
- se sent fatigué, triste, inquiet et/ou démuni ;
- cherche à améliorer la communication avec la personne fragilisée dans sa santé et son autonomie ;
- souhaite surmonter des tensions relationnelles au sujet de l'aide apportée.

Les psychologues accompagnent les proches et les familles pour dépasser les difficultés et améliorer leur quotidien en toute confidentialité.

i Consultation psychologique pour proches aidants (CPA)

Consultation - Région Lausanne

Permanence téléphonique: 021 314 01 65,

(lu - ve de 8h à 12h et de 14h à 17h),

cpa-supaa.centre@chuv.ch,

www.chuv.ch/cpa

Consultation - Région La Côte

Permanence téléphonique: 021 822 43 20,

(lu - ve de 8h à 12h et de 13h30 à 17h),

cpa@rslc.ch, www.reseau-sante-lacote.ch (Notre offre > Soutien aux

proches aidants > Consultation psychologique pour proche aidant)

Consultation - Région Nord Vaudois et Broye

Permanence téléphonique: 024 424 11 00,

(lu - ve de 8h à 12h et de 13h30 à 17h),

cpa@rsnb.ch,

www.reseau-sante-nord-broye.ch (Notre offre > Consultation Proches Aidants)

Consultation - Région de la Riviera, du Chablais et du Pays-d'Enhaut

Permanence téléphonique: 021 967 22 67,

(lu - ve de 8h à 12h et de 13h30 à 17h),

cpa@rshl.ch,

www.reseau-sante-haut-leman.ch (Notre offre > Proches Aidants)

8. Offres de soutien et groupes d'entraide

Des rencontres sont organisées pour donner la possibilité à tout proche aidant de se retrouver autour d'un thème, pour partager ses expériences et échanger des informations. Elles sont proposées par différents organismes et associations. Ce sont, par exemple :

Les espaces d'écoute, les cafés des proches proposés par Espace Proches:

- i** **Espace Proches**
Hotline 0800 660 660
(appel gratuit),
info@espaceproches.ch,
www.espaceproches.ch

Des groupes d'entraide animés par des professionnels:

- i** **Alzheimer Vaud**
021 324 50 40,
secretariat@alzheimer-vaud.ch,
www.alzheimer-vaud.ch
- i** **insieme Vaud**
021 341 04 20,
info@insiemevaud.ch,
www.insiemevaud.ch
- i** **Association Boulimie Anorexie (ABA)**
021 329 04 22,
info@boulimie-anorexie.ch,
www.boulimie-anorexie.ch
- i** **Association vaudoise Tocs Passerelles**
079 414 80 36
www.tocspasserelles.ch

- i** **Consultations de Chauderon, Service de psychiatrie générale (CHUV)**
021 314 00 50,
<https://www.chuv.ch/fr/fiches-psy/consultations-de-chauderon>

- i** **Service de médecine des addictions CHUV**
021 314 84 00,
<https://www.chuv.ch/fr/fiches-psy/service-de-medecine-des-addictions-sma>

Des groupes d'entraide organisés par différentes associations, comme:

- i** **Parkinson Suisse**
021 729 99 20,
info.romandie@parkinson.ch,
www.parkinson.ch
- i** **Fragile Vaud**
021 329 02 08,
vaud@fragile.ch,
www.fragile.ch/fr/vaud
- i** **Cerebral Vaud**
021 691 96 83,
info@cerebralvaud.ch,
www.cerebralvaud.ch

- i** **Epi-Suisse**
 021 729 16 85,
info@epi-suisseromande.ch,
www.epi-suisse.ch
- i** **Le Groupement romand de parents d'enfants diabétiques (GRPED)**
 024 435 10 22,
info@grpед.ch,
www.grpед.ch
- i** **Le Graap-Fondation**
 021 643 16 00,
info@graap.ch,
www.graap.ch
- i** **Association de proches des troubles psychiques, L'ilot**
 021 588 00 27,
info@lilot.org,
www.lilot.org
- i** **Autisme Suisse Romande**
 021 646 56 15,
secretariat@autisme.ch,
www.autisme.ch
- i** **Bénévolat-Vaud**
 021 313 24 00,
entraide@benevolat-vaud.ch,
www.benevolat-vaud.ch
- i** **Info-Entraide Vaud**
 021 313 24 04,
entraide@benevolat-vaud.ch,
www.infoentraidesuisse.ch
- i** **Association ALaLimite (troubles de la personnalité borderline)**
 078 632 58 08,
<https://associationalalimite.jimdofree.com>

- i** **Al-Anon (dépendance à l'alcool)**
 0848 848 833,
info@alanon.ch,
www.alanon.ch
- i** **Addiction Suisse**
 021 321 29 11,
info@addictionsuisse.ch,
www.proches-et-addiction.ch

Le Jardin des Parents est un espace de dialogue et de rencontre entre parents d'enfants et d'adolescents.

- i** **Jardin des Parents (JdP)**
 078 669 51 59,
info@jardin-des-parents.ch,
<https://www.rdv-des-parents.ch>

L'ARFEC propose des rencontres entre parents d'enfants atteints d'un cancer.

- i** **Association romande des familles d'enfants atteints d'un cancer**
 021 653 11 10,
contact@arfec.ch,
www.arfec.ch

La Fondation As'trame accompagne l'enfant lorsque sa vie est bouleversée par la mort ou la maladie d'un proche, pour ne pas le laisser seul avec sa souffrance. As'trame soutient aussi les membres de la famille afin qu'elle puisse rester une ressource.

- i** **Fondation As'trame**
 021 648 56 56,
info@astrame.ch,
www.astrame.ch

IV. Les aides financières

Accompagner une personne à domicile entraîne des coûts, parfois sur une longue durée. Selon les situations et sous certaines conditions, des aides financières à destination des personnes ayant besoin d'aide et d'assistance régulière, et à destination des proches aidants peuvent être octroyées.

D'une manière générale, un contact avec un assistant social est fortement conseillé. Divers partenaires offrent des prestations de conseil social, en particulier Pro Infirmis (p. 21), les CMS (AVASAD, p. 22) et Pro Senectute (p. 23).

L'agence d'assurances sociales de votre région peut par ailleurs vous renseigner en matière d'assurances sociales et de régimes sociaux :

i **Agence d'assurances sociales du domicile**
Toutes les coordonnées sous : www.caisseavsvaud.ch
(Portrait > Agences d'assurances sociales [AAS])

La bonification pour tâches d'assistance (AVS) est octroyée pour les années au cours desquelles la personne s'est occupée de parents nécessitant des soins et au bénéfice d'une allocation pour impotent. Elle ne consiste pas en une prestation en espèces, mais s'ajoute chaque année aux revenus qui seront pris en compte lors du calcul des rentes AVS /AI.

i **Caisse cantonale vaudoise de compensation AVS**
021 964 12 11, avs.vaud@avs22.vd.ch,
www.caisseavsvaud.ch

L'allocation pour impotent AVS/AI (API) est versée à la personne qui a besoin d'une aide régulière pour accomplir les actes ordinaires de la vie quotidienne. Le montant alloué dépend du degré d'impotence. L'API est octroyée sans conditions de ressources.

i Office de l'assurance-invalidité pour le canton de Vaud
021 925 24 24, www.aivd.ch

L'allocation cantonale en faveur des familles s'occupant d'un mineur handicapé à domicile (AMINH) est destinée à reconnaître l'action particulière de l'un des parents lorsqu'il doit réduire ou cesser son activité professionnelle pour aider son enfant handicapé à domicile. Elle est versée sous condition de ressources.

i Office de l'assurance-invalidité pour le canton de Vaud
021 925 24 24, www.aivd.ch

La contribution d'assistance de l'AI est prévue pour les bénéficiaires d'une allocation pour impotent qui ont besoin d'une aide régulière pour vivre à domicile. Elle leur permet d'engager une personne (autre que le conjoint ou la parenté directe) qui leur fournira l'assistance dont ils ont besoin. Elle concerne uniquement les bénéficiaires qui ne sont pas encore en âge AVS.

i Office de l'assurance-invalidité pour le canton de Vaud
021 925 24 24, www.aivd.ch

L'allocation pour frais d'assistance (AI) rembourse, sous certaines conditions, les frais supplémentaires résultant de l'assistance de membres de la famille d'un assuré sans activité lucrative et qui suit des mesures de réadaptation.

i Office de l'assurance-invalidité pour le canton de Vaud
021 925 24 24, www.aivd.ch

Les prestations complémentaires à l'AVS/AI permettent, sous certaines conditions, le remboursement des frais liés aux services de relève (notamment courts-séjours, CAT, relève professionnelle) et des frais de soins et d'assistance à domicile. Ce régime permet dans certaines situations d'octroyer une indemnité aux membres de la famille.

i Agence d'assurances sociales du domicile

Toutes les coordonnées sous: www.caisseavsvaud.ch
(Portrait > Agences d'assurances sociales [AAS])

Les prestations complémentaires cantonales pour familles (PC Familles) s'adressent aux familles avec des enfants de moins de 16 ans qui travaillent et qui n'arrivent pas à couvrir les besoins essentiels de leur ménage. Une prestation mensuelle ainsi que le remboursement de frais de maladie et de garde peuvent être octroyés sous certaines conditions.

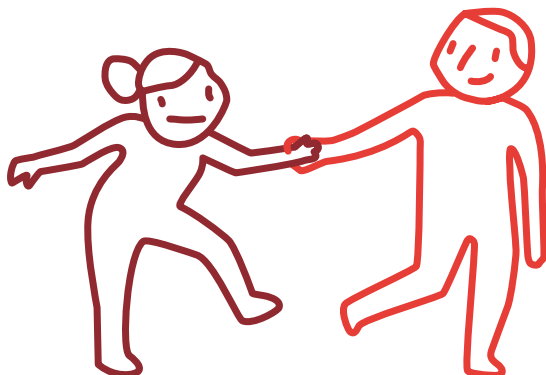
i Centre régional de décision PC Familles

www.vd.ch/pc-familles (Trouver son centre régional de décision)

Des aides ponctuelles peuvent être octroyées à des familles confrontées à la maladie de longue durée d'un parent ou d'un enfant et connaissant des difficultés financières.

i Caisse cantonale d'allocations familiales

021 964 12 11, avs.vaud@avs22.vd.ch, www.caisseavsvaud.ch



V. Connaître ses droits

Ce chapitre détaille les droits et les devoirs d'un proche aidant, que celui-ci ait un mandat de curatelle ou non. Ses droits et obligations sont fixés dans le Code civil suisse (CC), en particulier aux articles 360 à 456. Ce chapitre précise aussi les soutiens à disposition des accompagnants.

JE NE SUIS PAS CURATEUR

Mon conjoint / partenaire enregistré incapable de discernement ne paie plus ses factures courantes et n'ouvre plus son courrier; que puis-je faire ?

- payer ses factures, ouvrir son courrier (actes de gestion courante)
- faire des demandes d'aide financière, conclure/résilier une police d'assurance en son nom (actes juridiques habituellement nécessaires)
- demander à la justice de paix (du lieu de domicile de mon proche) les autorisations nécessaires pour tous les actes sortant du cadre de la gestion courante.

Mon proche incapable de discernement m'a désigné mandataire (par le biais d'un mandat pour cause d'inaptitude), quelles peuvent être mes tâches ?

- la gestion courante de son patrimoine (payer ses factures, écrire des correspondances à qui de droit, etc.)
- la représentation dans ses relations juridiques avec les tiers (résilier une police d'assurance, en conclure une nouvelle, signer un formulaire de demande d'aide financière, etc.)
- l'assistance personnelle (décider du placement dans une institution adaptée à ses besoins, participer aux différents réseaux concernant mon proche, etc.).

Mon proche incapable de discernement n'a pas rédigé de directives anticipées et doit subir une intervention médicale/prendre des médicaments; quel est mon rôle ?

- après avoir été correctement informé par des professionnels de la santé, je peux donner mon accord, ou signifier mon refus, à des soins médicaux (en ma qualité de conjoint, partenaire enregistré, concubin, parent, enfant, frère ou sœur).

Mon proche incapable de discernement m'a désigné comme son représentant thérapeutique (par exemple par le biais de directives anticipées); quels sont mes droits ?

- consentir ou signifier mon refus à des soins médicaux le concernant dans le respect des directives anticipées
- avoir accès à toutes les informations médicales, y compris financières, relatives à mon proche
- intervenir auprès de la justice de paix (du lieu de domicile de mon proche) et/ou du personnel soignant si les directives de mon proche ne sont pas respectées.

Mon proche met sa vie/sa santé en danger et/ou celle d'autrui; que dois-je faire ?

- avertir son médecin traitant, son représentant thérapeutique (si mon proche en a désigné un) et la justice de paix (du lieu de domicile de mon proche). Cette dernière peut prendre toutes les mesures utiles en vue de protéger mon proche. Elle peut, par exemple, prononcer un placement à des fins d'assistance (PLAFA), si elle l'estime nécessaire et adéquat. Si des directives anticipées existent, la justice de paix peut en tenir compte, mais elles ne sont pas contraignantes.

Mon proche est placé en institution contre sa volonté; puis-je réagir ?

- j'ai le droit de recourir contre le placement auprès de la justice de paix (du lieu de domicile de mon proche) qui a prononcé la mesure, si j'estime que le placement est injustifié et inadéquat. Le recours doit se faire dans les 10 jours à compter de la décision de la justice de paix.

Mon proche m'a désigné comme sa personne de confiance dans une procédure de placement; quel est mon rôle ?

- accompagner et soutenir mon proche dans les démarches liées à son placement
- avoir accès aux informations relatives à son placement.

J'estime qu'une décision (médicale, administrative, juridique, etc.) n'est pas prise dans l'intérêt de mon proche; comment puis-je intervenir ?

- en parler avec le médecin traitant et/ou le personnel soignant (Centre médico-social (CMS) ou réseau de soins) de mon proche
- écrire à la justice de paix (du lieu de domicile de mon proche).

J'ai des doutes sur une décision à prendre concernant mon proche; que puis-je faire ?

- en parler avec le médecin traitant et/ou le personnel soignant (CMS ou réseau de soins) de mon proche
- écrire à la justice de paix du lieu de domicile de mon proche qui pourra me donner des instructions.

Je souhaite devenir curateur de mon proche; comment dois-je procéder ?

- écrire à la justice de paix (du lieu de domicile de mon proche) en indiquant les raisons d'une mise sous curatelle et mon souhait d'assumer le mandat.

Je souhaite qu'une autre personne que moi devienne curatrice de mon proche; comment dois-je procéder ?

- écrire à la justice de paix (du lieu de domicile de mon proche) en indiquant les raisons d'une mise sous curatelle et le nom de la personne souhaitant assumer le mandat.

JE SUIS CURATEUR

Quels sont mes devoirs ?

Cela dépend du type de curatelle, des tâches confiées par la justice de paix (du lieu de domicile de mon proche) et de l'autonomie de mon proche.

Dans les grandes lignes, il s'agit de :

- procéder à l'administration courante de ses biens (payer ses factures, demander les aides financières nécessaires, etc.)
- le représenter dans ses relations juridiques avec des tiers
- lui fournir une assistance personnelle (lui trouver un établissement médico-social (EMS) si mon proche ne peut plus rester à domicile, mettre en place une aide à domicile du CMS, etc.)
- demander les autorisations nécessaires à la justice de paix (du lieu de domicile de mon proche) pour procéder à certains actes (administration extraordinaire du patrimoine) ; par exemple, résilier le bail à loyer du logement de mon proche, vendre un bien immobilier appartenant à mon proche, etc.
- fournir une comptabilité et un rapport sur mon mandat à la justice de paix.

Pendant combien de temps vais-je devoir assumer cette tâche ?

Pendant quatre ans. Mais je peux demander à être relevé du mandat si je fais valoir des justes motifs (maladie, surcharge familiale / professionnelle, etc.) auprès de la justice de paix (du lieu de domicile de mon proche).

Je ne sais pas si la décision que je prends s'inscrit dans l'intérêt de mon proche. Qui peut me renseigner ?

- Assesseur de référence
- Bureau d'aide aux curateurs privés (BAC)
- Justice de paix qui a prononcé la curatelle.

Mon proche incapable de discernement doit subir une intervention médicale ou suivre un traitement médical; à quoi dois-je être attentif?

- respecter les directives anticipées rédigées par mon proche si elles existent
- si mon proche a désigné un représentant thérapeutique, c'est lui qui doit se prononcer
- si mon proche n'a pas de représentant thérapeutique, c'est à moi de consentir ou non au traitement médical ou à l'intervention, pour autant que la représentation médicale fasse partie du mandat que la justice de paix m'a confié
- si j'estime que la décision prise par le représentant thérapeutique va à l'encontre des intérêts de mon proche, je peux saisir la justice de paix.

Mon proche met sa vie/sa santé en danger et/ou celle d'autrui; que dois-je faire ?

- avertir son médecin traitant et la justice de paix. Cette dernière peut prendre toutes mesures utiles en vue de protéger mon proche. Elle peut prononcer un placement à des fins d'assistance (PLAFA), si elle l'estime nécessaire et adéquat. Si des directives anticipées existent, la justice de paix peut en tenir compte mais elles ne sont pas contraignantes.

Ce mandat de curatelle est devenu trop lourd pour moi; que puis-je faire ?

- demander par écrit à la justice de paix (du lieu de domicile de mon proche) d'être relevé de ce mandat en indiquant les motifs. Ceux-ci peuvent être liés soit au mandat lui-même (péjoration de la situation médico-sociale, conflit d'intérêt, difficultés de collaboration) soit à la situation du curateur (santé, situation familiale ou professionnelle)
- proposer à la justice de paix (du lieu de domicile de mon proche) quelqu'un qui serait prêt à reprendre mon mandat.

J'ai d'autres questions, qui peut m'aider ?

- Assesseur de référence
- Justice de paix qui m'a nommé.

i Des informations sur le droit de la protection de l'adulte et de l'enfant ainsi que sur le rôle du curateur sont disponibles sur

www.vd.ch/curatelles

Consulter le Manuel à l'attention des curateurs privés:

www.vd.ch/curatelles-manuel

i **Bureau d'aide aux curateurs privés (BAC)**

021 316 67 33, info.curateur@vd.ch, www.vd.ch/bac

Antenne Lausanne

Ch. de Mornex 32, 1014 Lausanne

Antenne Nord Vaudois

Rue des Moulins 32, 1400 Yverdon-les-Bains

“ Prendre conscience du temps que l'on consacre à l'un de ses proches permet de mieux organiser son quotidien et de trouver un équilibre dans la relation avec lui. ”



Petit lexique

- **Assesseur** Magistrat non professionnel de la justice de paix. Il recrute les curateurs et les renseigne en cas de questions liées à leur mandat. Il a également une activité de contrôle des comptes.
- **Capacité de discernement** Faculté d'agir raisonnablement et en toute connaissance de cause.
- **Curatelle** Régime de protection volontaire ou imposé par l'État.
- **Directives anticipées** Document dans lequel une personne exprime ses souhaits par rapport aux traitements médicaux / soins au cas où elle deviendrait incapable de discernement, ou encore dans lequel elle désigne une personne physique qui pourra décider à sa place.
- **Justice de paix** Autorité de protection de l'enfant et de l'adulte. Elle prononce les curatelles et les PLAFAs (voir ci-dessous). Elle nomme les curateurs et contrôle leur activité.
- **Mandat pour cause d'inaptitude** Permet à une personne capable de discernement de désigner par avance une personne de confiance chargée de lui fournir diverses prestations en cas de perte de sa capacité de discernement (voir ci-dessus). Cela se fait sur la base d'un contrat de mandat passé par écrit.
- **Placement à des fins d'assistance (PLAFA)** Mesure tendant à retirer sa liberté à une personne qui met sa santé/sa vie ou celle d'autrui en danger et à la placer dans un établissement contre sa volonté, pour y recevoir des soins.
- **Représentant thérapeutique** Il est chargé de se prononcer à la place de la personne qui l'a désigné sur le choix des soins à prodiguer à celle-ci dans le cas où elle ne peut plus exprimer sa volonté.

VI. Et vous ?

QUELLE EST VOTRE SITUATION DE PROCHE AIDANT ?

Ce questionnaire vous propose d'évaluer votre situation actuelle de proche aidant. Il s'appuie sur l'état des connaissances concernant les proches aidants. Nous vous recommandons de répondre aux questions avec une personne de confiance, voire un professionnel des services indiqués dans cette brochure, particulièrement pour identifier vos limites et besoins actuels. Ces questions concernent uniquement votre propre situation: il n'y a donc pas de réponse juste ou fausse. Il est aussi possible de cocher plusieurs réponses selon les questions.

Arrêtez-vous quelques instants pour voir où vous en êtes et envisager ce que vous pourriez améliorer.

**Vous pouvez télécharger et imprimer ce questionnaire sur :
www.vd.ch/proches-aidants**

MA SITUATION

Dans la vie, en plus d'être proche aidant, je suis...

- mère, père
- épouse, époux
- fille, fils
- ami, voisin
- collègue de travail
- autre

La personne que j'accompagne est :

- mineure
- adulte
- âgée de 65 ans à 80 ans
- âgée de 80 ans ou plus

J'aide et j'assiste une personne qui en a besoin depuis :

- 1 à 6 mois
- 6 mois à 1 an
- 1 à 5 ans
- plus de 5 ans

Ce que je fais touche :

- à ses soins de base (toilette, habillage, mobilité, repas, etc.)
- à ses repas
- à l'organisation de la vie quotidienne
- à l'entretien de son logis
- à la gestion de son budget
- à la gestion administrative
- au soutien moral
- à ses relations sociales
- à ses loisirs
- à son travail
- autre

Je consacre du temps à mon proche :

- occasionnellement
- tous les jours
- chaque semaine
- jour et nuit

Quelles sont mes motivations personnelles à accompagner cette personne ?

- l'affection, l'amitié
- le devoir
- la reconnaissance
- les convictions religieuses
- le défi
- des contraintes financières
- l'obligation, pas de choix
- ça va de soi
- le respect d'une promesse faite
- autre

MON ENGAGEMENT

Les conditions dans lesquelles l'accompagnement se passe me conviennent-elles ?

- pas du tout
- non, pas toujours
- en partie
- oui, la plupart du temps
- parfaitement

Ce que je souhaiterais changer :

Ai-je clarifié mon engagement et mes limites personnelles ?

- avec la personne accompagnée
- en famille
- autre
- avec un professionnel

Si oui, ai-je formalisé mon engagement (par écrit ou oralement) ?

- oui
- non

Y a-t-il des sources de conflits ?

- avec la personne accompagnée
- en famille
- autre
- lesquelles?
- avec un professionnel

Sur qui puis-je compter pour me soutenir ?

- la personne que j'accompagne
- ma famille
- mes amis
- autre
- les professionnels
- les voisins
- mes collègues de travail

Ces personnes sont-elles suffisamment disponibles à mes yeux ?

- oui
- non

Je tombe malade, je dois m'absenter, j'ai un accident, je me sens fatigué, qui me remplace ?

- un membre de la famille
- des services bénévoles
- autre
- des services professionnels
- je ne sais pas

MES LIMITES

Quels sont les domaines de ma vie qui ont été touchés par mon rôle de proche aidant ?

- ma vie de famille
- ma vie de couple
- ma vie sociale
- mon activité professionnelle
- mes loisirs
- autre
- ma santé
- mes ressources financières
- mon humeur
- mon état de fatigue

Épuisement et oubli de soi : cochez les propositions qui correspondent à votre état actuel

Niveau d'épuisement physique :

- je me sens en pleine forme
- je suis en bonne santé, mais je commence à renoncer à certaines activités et à des projets
- mon énergie baisse et chaque activité me demande un effort
- je ressens une grande fatigue dès mon réveil
- je me sens de plus en plus fatigué, tout ce que je fais me demande des efforts, je me demande chaque jour comment je vais y arriver
- je me sens usé et je n'ai plus envie de rien
- je me sens vidé, exténué et découragé

Niveau d'oubli de soi :

- je prends soin des autres et de moi-même
- je n'arrive plus à faire tout ce que je dois, veux ou aimerais faire
- j'y arrive encore et ma situation ne m'inquiète pas
- je n'ai plus de temps pour moi, même pas pour le ménage ou les paiements
- je n'ai pas de temps pour me reposer, même avec de l'aide
- je mets tout mon temps à disposition des autres, malgré l'aide mise en place
- je me sens débordé, je n'en peux plus

Mon niveau de stress est :

- faible
- important
- moyen
- très élevé

Pourquoi ?

.....

.....

.....

Ai-je des sources de plaisir actuellement dans ma vie ?

- très souvent
- rarement
- de temps en temps
- jamais

Est-ce que je demande de l'aide quand j'en ai besoin ?

- oui, toujours
- rarement
- oui, en général
- jamais
- parfois

Est-ce que je prends du temps pour moi ?

- oui
- non

Au quotidien, je me sens :

- entouré
- joyeux
- triste
- serein
- dépassé
- sans force
- enthousiaste
- en colère
- coupable
- confiant
- irritable
- honteux
- motivé
- impatient
- anxieux

Ai-je la possibilité de parler à quelqu'un de ce qui m'arrive ?

- oui
- non
- je ne sais pas

Qu'est-ce qui me fait aller de l'avant ?

.....

.....

.....

MES BESOINS

De quoi ai-je besoin actuellement ?

- de repos
- de loisirs
- de mieux comprendre la situation de la personne que j'accompagne
- de savoir comment m'y prendre au mieux
- d'avoir du temps pour d'autres activités
- de me sentir entouré, moins seul
- de poser mes limites
- de parler de ce que je vis
- de me sentir en bonne santé
- d'être reconnu dans mon rôle
- de moyens financiers
- autre

Est-ce que je parviens à répondre à mes besoins ?

- oui non

Si non, pourquoi ?

.....

.....

MES RÉPONSES

En revenant sur mes réponses au questionnaire, toutes les conditions sont-elles réunies pour prévenir les risques auxquels je peux être exposé, comme l'épuisement physique et psychique ? Quels sont les aspects de ma situation qui me satisfont et quels sont ceux qui pourraient être améliorés ?

Si votre situation présente des risques ou ne vous convient pas entièrement, n'attendez pas et parlez-en avec votre médecin traitant, un organisme ou une association qui offre du conseil social ou du soutien aux proches aidants.

📞 Hotline Espace Proches
Hotline 0800 660 660 (appel gratuit)
info@espaceproches.ch, www.espaceproches.ch

“ Accepter ses propres limites permet de garder une relation saine avec la personne accompagnée.

Il est normal que certaines difficultés dépassent vos capacités : des aides sont à votre disposition pour les surmonter. ”

PROCHES AIDANT·E·S MERCI !

Le 30 octobre, c'est leur journée.

Ensemble, prenons du temps pour les personnes proches aidantes, afin de les soutenir et les remercier de leur engagement auprès des personnes de leur entourage atteintes dans leur santé ou leur autonomie.

**Infos, programme, idées :
www.journee-proches-aidants.ch
www.facebook.com/prochesaidantsensuisse
[#merciprochaidant](https://twitter.com/merciprochaidant)**