

## LES RELAIS AUX AIDANTS

Si vous n'observez ne serait-ce qu'un signe, selon votre situation et celle de la personne aidée, vous pouvez prévenir :

- votre responsable ou l'évoquer en réunion d'équipe
- le médecin de famille
- la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)
- le Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique (CLIC)
- la Maison pour l'Autonomie et l'Intégration des Malades Alzheimer (MAIA)

## AU NIVEAU LOCAL

Plate-forme de répit Alzheimer  
Halte répit / Halte détente  
Plate forme d'aide aux aidants etc.

# VOUS

## PROFESSIONNELS

### qui intervenez au domicile

Repérer les signes d'épuisement du proche aidant

Parce qu'être attentif au proche aidant, c'est aussi prendre soin de la personne que vous aidez

## LE GCSMS AIDER

Le GCSMS AIDER regroupe des partenaires qui ont décidé de porter ensemble un projet reposant sur des valeurs partagées au bénéfice des aidants et des personnes en situation de handicap ou de perte d'autonomie.

Il a pour objectif de promouvoir les relais aux aidants et de favoriser les offres de service pour permettre aux proches aidants d'être suppléés chaque fois que nécessaire, de pouvoir exercer leur droit au répit et organiser leur vie familiale, sociale et professionnelle.

Logo des partenaires et financeurs

AFM-TÉLÉTHON • APEI de SAINT-OMER • APF  
CREAI de Bretagne • GRAT • UNA

65 RUE DU CHANOINE DESEILLE - CS 60046  
62501 SAINT-OMER CEDEX - TÉL : 03 21 88 38 60

Groupement de  
Coopération Sociale  
et Médico-Sociale



Actions pour l'Information, le  
Développement et les Études  
sur les Relais aux Aidants

**Vous êtes médecin, infirmière, aide-soignante, kinésithérapeute, éducateurs, assistante sociale, AVS, TISF...**

vous intervenez régulièrement au domicile de personnes malades, handicapées ou âgées. Souvent, d'autres personnes leur viennent en aide pour les activités de la vie quotidienne, les démarches administratives, etc. Ce sont des aidants familiaux\* et ils sont plus de 8,3 millions en France.

Parce que vous êtes régulièrement en contact avec ces aidants, vous êtes les premiers à pouvoir déceler les signes de fatigue physique ou de fragilité psychologique aussi bien en ce qui concerne directement le proche aidant qu'en ce qui concerne son environnement et son entourage.

**DE MANIÈRE GÉNÉRALE, TOUT CHANGEMENT DE COMPORTEMENT BRUTAL, TOUT PROBLÈME DE SANTÉ, MAIS AUSSI L'ARRÊT DÉFINITIF D'UN EMPLOI ET/OU DE RELATIONS SOCIALES DOIT VOUS INTERPELLER.**

\* « la personne non professionnelle qui vient en aide à titre principal, pour partie ou totalement, à une personne dépendante de son entourage, pour les activités de la vie quotidienne. Cette aide régulière peut être prodiguée de façon permanente ou non et peut prendre plusieurs formes, notamment : nursing, soins, accompagnement à l'éducation et à la vie sociale, démarches administratives, coordination, vigilance permanente, soutien psychologique, communication, activités domestiques... »

## SIGNES QUE VOUS POUVEZ OBSERVER CONCERNANT

### DIRECTEMENT LE PROCHE AIDANT

- Le proche aidant a les yeux cernés, les yeux creusés, il semble fatigué
- Il a des difficultés à trouver ses mots
- Il ne parle plus ou beaucoup trop
- Il semble somnolent, absent quand on lui parle
- Il ne se plaint pas de douleurs, mais ses gestes montrent qu'il a mal
- Il se plaint régulièrement de tout
- Il a perdu ou pris du poids de façon importante sur très peu de temps ; on retrouve des aliments dans la poubelle...
- Il semble triste
- Il ne s'habille plus le matin, ne prend plus soin de son apparence
- Il dégage une odeur d'alcool
- Il est irritable, agressif, excessivement susceptible
- Il pleure ou rit de façon incontrôlée
- Il se met à refuser tout ou à avoir beaucoup d'exigences
- Il ne va plus travailler
- Il ne sort plus ou toute sortie semble trop compliquée à mettre en place
- Il utilise des expressions nouvelles, qui peuvent être des appels à l'aide

### L'ENTOURAGE ET/OU L'ENVIRONNEMENT DU PROCHE AIDANT

- La personne aidée semble négligée, manquer d'attention ; son comportement a changé
- Il y a un « laisser-aller » inhabituel dans le domicile (vaisselle non faite, linge sale qui s'entasse, courrier qui s'amoncelle...) ou l'inverse, tout est rangé tout à coup
- Le domicile est sombre, fermé, vous ne voyez plus aucune visite (familiale, amicale)
- Des membres de l'entourage vous font part de disputes fréquentes, de conflits ; vous sentez que l'ambiance est électrique et que cela se renouvelle
- Des rendez-vous sont annulés ou reportés, des démarches nécessaires ne sont pas entreprises



Chacun a sa façon de vivre, ses habitudes, sa culture. Il ne s'agit pas de les juger, mais d'en tenir compte pour observer les changements. Mais observer est rarement suffisant, il s'agit aussi de transmettre à ceux qui pourront, au final, avec vous aider le proche aidant.