

# J'accompagne mon proche âgé et dépendant : où m'informer ?

**Le site du Docteur Abdoul Karim CHIRARA**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/doc.chirara](http://www.docvadis.fr/doc.chirara)

**Si vous vous occupez d'un proche âgé et dépendant, vous pouvez vous faire aider par des structures dédiées à l'accompagnement des personnes en perte d'autonomie et leurs proches.**

## **Quels organismes peuvent m'aider ?**

Pour guider les personnes qui accompagnent un proche âgé et dépendant, le ministère des Affaires Sociales et de la Santé a créé le Portail national d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches. Cet outil très complet disponible sur internet recense tout ce dont votre proche en perte d'autonomie a besoin pour être accompagné au mieux et vous présente les structures dédiées aux proches aidants.

Plusieurs articles vous aideront à organiser la prise en charge de votre proche mais aussi à trouver du soutien, à préserver votre santé, à organiser votre emploi du temps pour avoir du temps libre, à travailler tout en aidant un proche, à être rémunéré pour l'aide apportée, ou encore, à héberger et protéger votre proche.

Vous pouvez aussi vous tourner vers des associations dédiées, telles que l'Association Française des Aidants (AFA) ou vous

renseigner sur internet via les plateformes La compagnie des aidants, Avec nos proches ou encore Aidant attitude.

Par ailleurs, certaines associations comme l'AFA, France Alzheimer ou France Parkinson proposent de vous former gratuitement pour que vous puissiez accompagner au mieux votre proche dépendant.

## **Comment être guidé dans mon quotidien ?**

Si vous souhaitez obtenir des informations pour organiser la vie quotidienne d'une personne âgée et dépendante, rapprochez-vous d'un Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC). Les CLIC mettent à votre disposition des ressources pour connaître le détail des aides financières et des modalités de maintien à domicile mais aussi des conseils pour améliorer le logement de votre proche. Les CLIC organisent également des actions de prévention, des conférences ainsi que des forums d'échange (annuaire : <http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/resultats-annuaire?service=point-information>).

Lors de ces réunions vous pourrez rencontrer des familles dans votre situation et bénéficier d'informations pour mieux organiser votre vie quotidienne, savoir comment stimuler votre proche, lui proposer des loisirs et l'encourager à avoir une vie sociale. Si besoin, vous pouvez également vous former pour mieux comprendre la maladie dont souffre votre proche, apprendre à faire face à d'éventuels troubles du comportement et à mieux communiquer avec lui.

En France 3,4 millions de personnes aident un proche de plus de 60 ans à domicile ou dans les tâches de la vie quotidienne. Cela a des conséquences sur la vie des aidants, deux aidants sur dix ressentant une charge importante entraînant une fatigue morale et physique. C'est pourquoi il est important de trouver des structures pour vous faire accompagner en tant qu'aidant.

## Liens utiles :

- Portail national d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches aux structures dédiées aux proches aidants : [www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr)
- Annuaire des structures d'aide et d'accueil de personnes âgées :  
<http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/resultats-annuaire?service=point-information>
- Association Française des Aidants : [www.aidants.fr](http://www.aidants.fr)
- France Alzheimer :  
<http://www.francealzheimer.org/>
- France Parkinson : <http://www.franceparkinson.fr/>
- La compagnie des aidants :  
[lacompaniedesaidants.org](http://lacompaniedesaidants.org)
- Avec nos proches : [www.avecnosproches.com](http://www.avecnosproches.com)
- Aidant attitude : [www.aidantattitude.fr](http://www.aidantattitude.fr)
- Annuaire des Clics : <http://www.capretraite.fr/clic/>