



Quel aidant êtes-vous ?

Découvrez les aides existantes pour mieux vivre et accompagner votre proche.

Madame, Monsieur,

Vous accompagnez une personne de votre entourage qui est malade, porteuse d'un handicap et/ou en perte d'autonomie. Vous lui apportez régulièrement une aide pour effectuer tout ou partie des tâches de sa vie quotidienne. Comme plus de 11 millions de Français, vous êtes aidant et êtes ainsi devenu l'un des partenaires essentiels de sa prise en charge.

Votre pharmacien, Lili Smart, Teva Santé et le Collectif Je t'aide ont pour objectif d'améliorer le soutien aux aidants. Nous menons ensemble un programme visant à proposer à tous les aidants qui le souhaitent un accompagnement adapté et personnalisé. Pour cela, nous vous proposons aujourd'hui de répondre à un questionnaire.



Lili Smart : l'expert des solutions innovantes dédiées aux aidants

Nous développons des services de prévention des risques qui permettent aux aidants de comprendre la perte d'autonomie et de s'organiser pour veiller à la sécurité de leurs proches.

👉 www.lilismart.com ☎ 04 72 52 04 34 ✉ aidant@lilismart.com



Quel type d'aidant êtes-vous ?

Accompagner un proche implique du temps, de l'engagement et des sacrifices... Même si le rôle d'aidant semble intimidant, sachez que vous n'êtes pas seul(e) et qu'il existe des solutions pour vous soutenir jour après jour.

1 Depuis combien de temps aidez-vous votre proche ?

- A. Depuis plusieurs années
- B. Depuis quelques années
- C. Depuis quelques mois

2 A quelle fréquence aidez-vous votre proche ?

- A. Tous les jours
- B. Toutes les semaines
- C. Moins d'une fois par semaine

3 Sur quelles tâches accompagnez-vous votre proche ?

- A. Les tâches quotidiennes : se lever, se coucher, la toilette, le repas...
- B. Les courses, l'accompagnement au rendez-vous, quelques démarches administratives...
- C. Je donne un coup de main de temps à autre

4 Vous arrive-t-il de vous lever la nuit pour venir en aide à votre proche ?

- A. Régulièrement
- B. Parfois
- C. Rarement voire jamais

5 Vous diriez que l'accompagnement de votre proche a un impact sur votre bien-être (vie sociale, sommeil, loisirs...) :

- A. Important
- B. Peu important
- C. Pas important

6 Votre proche vit :

- A. A domicile, avec vous
- B. A son domicile
- C. Dans un établissement spécialisé ou en famille d'accueil

7 En dehors de vous, votre proche reçoit-il de l'aide de la part d'autres aidants (proches ou professionnels) ?

- A. Non
- B. Oui, un autre proche ou un professionnel
- C. Oui, d'autres proches et/ou des professionnels

8 Concernant l'aide que vous apportez à votre proche, vous diriez qu'elle est :

- A. Difficilement gérable
- B. Moyennement gérable
- C. Gérable

Votre résultat

B

Vous avez une majorité de B

Vous accompagnez régulièrement votre proche et avez besoin de prévenir les risques liés à sa perte d'autonomie, de le garder en sécurité.

Il est important de vous organiser et de vous informer. Pour cela, il existe des formations pour les aidants dispensées par des associations qui vous permettront de comprendre les troubles de votre proche, d'apprendre à communiquer, de gérer certaines situations et d'échanger des astuces pour faciliter le quotidien. Si ce n'est pas déjà le cas, vous pouvez également mettre en place des aides complémentaires : aides à domicile, service d'assistance... (page 10 du Guide pour vous accompagner).

A

Vous avez une majorité de A

Vous avez une grande expérience en tant qu'aidant et vous êtes très proche de votre aidé.

Vous êtes sujet à une fatigue importante et avez besoin de moments de répit. Un accompagnement de qualité, qui perdure dans le temps, passe aussi par le fait de prendre soin de vous. Si vous êtes épuisés, pensez aux solutions de répit (page 13 du Guide pour vous accompagner) qui peuvent vous être proposées. De la même manière, pensez également à ne pas négliger votre santé et à effectuer un suivi régulier. Le soutien ponctuel ne suffit plus ? Mettez en place des solutions complémentaires : aides humaines et techniques et renseignez-vous sur les aides sociales auprès des structures concernées (pages 14, 15, 16 du Guide pour vous accompagner).

C

Vous avez une majorité de C

Vous accompagnez votre proche depuis peu ou ponctuellement, vous avez besoin de sécuriser votre proche à distance et de vous tenir informé(e) de ce qu'il se passe à son domicile.

Pour cela, des solutions d'assistance existent pour vous alerter en cas de situations à risque et pour communiquer avec votre proche. Vous êtes un peu perdu dans les démarches et/ou dans votre rôle d'aidant ? Commencez par vous renseigner auprès des structures spécialisées (votre département, votre mairie, les Centres locaux d'information et de coordination...) et rapprochez-vous des associations de famille (pages 6, 7, 8, 9 du Guide pour vous accompagner).

Nos conseils sérénité



S'ORGANISER

Les outils & astuces

Programmez-vous des rappels dans votre agenda, utilisez des applications pour communiquer en temps réel avec les autres aidants et/ou les professionnels, centralisez les informations et apprenez à déléguer.

Les services à domicile

Mettez en place des solutions de soutien pour le maintien à domicile de votre proche : aide-ménagère, portage de repas, ergothérapeute, assistante de vie...

+ Bénéficiez d'un crédit d'impôt de 50% sur le coût des prestations de services à domicile.

PRÉVENIR LES RISQUES

Sécurisez votre proche à domicile en utilisant des nouveaux services innovants. Aujourd'hui, les nouvelles technologies offrent la possibilité de détecter automatiquement les événements anormaux et de vous alerter instantanément. Changement de comportement, chute, oubli de prendre ses médicaments : restez informé(e) à tout moment. Pour plus de renseignements, consultez www.lilismart.com.

PRENDRE SOIN DE SOI !

Fatigue, stress, surmenage... Votre rôle d'aidant impacte votre santé ! Faites-vous suivre régulièrement et ne repoussez pas vos examens.

Prenez des moments pour vous, des solutions de répit existent : accueils de

jour, baluchonage, séjours vacances...

Pratiquez des activités qui vous permettront de vous détendre et de prendre du recul sur votre situation. Certaines associations proposent des ateliers de relaxation, de musico/art thérapie, des groupes de parole...

S'INFORMER ET SE FORMER

Le parcours de santé

Consultez votre médecin ou votre pharmacien. Ces derniers vous donneront des informations sur les troubles de votre proche, des conseils sur la prise en charge et vous guideront dans le parcours de soins.

Les démarches administratives et les aides

Rapprochez-vous des institutions et des structures spécialisées, elles pourront vous orienter dans vos démarches et vos demandes d'aides (votre département, le CCAS de votre mairie, la Maison Départementale des Personnes Handicapées, le Centre local d'information et de coordination). Vous pouvez également consulter dans un premier temps le site www.service-public.fr.

Comprendre pour mieux accompagner

Formez-vous auprès des associations ou des organisations spécialisées. Elles vous donneront les clés pour comprendre la situation de votre proche, apprendre à gérer les situations inhabituelles ou à risques et faciliter votre quotidien.

Nos partenaires

Présent dans 60 pays, Teva est le premier producteur de principes actifs pour l'industrie pharmaceutique, mais son implication va bien au-delà du simple médicament. Son action s'inscrit dans le cadre de vingt engagements en faveur des patients, des médecins, des pharmaciens et des aidants. Vis-à-vis de ces derniers, le laboratoire est partenaire du collectif « Je t'aide » depuis 2016 afin que l'aidant puisse se reconnaître en tant que tel, grâce à des communications dans les lieux de soins (pharmacies, cabinets de médecins généralistes, médecins spécialistes et hôpitaux).

