



# Proches aidant·es

## Comment bénéficier d'offres de soutien

### Le concept en bref

Il est naturel et légitime que les personnes de tous âges souhaitent vivre le plus longtemps possible dans leur environnement habituel même si elles sont malades ou handicapées. Quand les besoins en soins et en assistance deviennent importants, ce sont souvent les proches qui prennent le relais.

Recevoir des soins et bénéficier d'un encadrement à domicile, voilà le souhait de nombreuses personnes. Mais ces tâches supplémentaires et peu familières pour les proches aidant·es sont souvent synonymes de bouleversement de leur quotidien: entre les obligations professionnelles, la situation familiale, les problèmes de santé et la distance géographique, il devient difficile de tout assumer.

C'est pourquoi il est important que les proches aidant·es soient pleinement conscient·es de leurs responsabilités et s'informent des offres de soutien au cas où la charge deviendrait trop lourde. Car prendre soin d'un ou d'une membre de sa famille ne doit pas se faire au détriment de sa propre santé.

Vous vous occupez d'un·e proche tout en exerçant un emploi? Si vous envisagez de réduire votre taux d'occupation, faites au préalable appel à un conseiller ou une conseillère juridique. Vous pourrez ainsi éviter des pertes financières, par exemple dans le cadre de votre prévoyance vieillesse.

### Nos conseils pratiques

Il existe de nombreuses offres de soutien et de mesures concrètes qui vous permettront d'éviter un surmenage.

#### **Sécuriser le logement de la personne soignée**

Quelques adaptations simples suffisent pour renforcer la sécurité du logement de la personne dont vous vous occupez et donc accroître son autonomie.

#### **S'octroyer des pauses**

Mettez en œuvre des mesures qui vous permettront de vous soulager et de vous accorder des moments de repos: organisez un court séjour dans une institution ou une clinique de jour pour la personne soignée, installez une alarme à son domicile, faites appel à des services de transports, etc.

#### **Acquérir des connaissances adéquates**

Les tâches que vous effectuez sont exigeantes. Vous avez donc tout intérêt à connaître par exemple les bons gestes pour ménager votre dos ou à acquérir des connaissances sur l'administration des médicaments ou une alimentation adaptée. Demandez conseil à des spécialistes ou suivez un cours spécialement destiné aux proches aidant·es.

#### **Faire une demande de soutien financier**

Participation aux coûts des prestations d'aide et soins à domicile, matériel de soins, moyens auxiliaires spéciaux, service de relève... Le montant des frais peut vite grimper et vous pouvez vous heurter à des difficultés financières. Renseignez-vous sur les différentes offres de soutien, par exemple l'allocation pour impotence et les aides financières ponctuelles offertes par les organisations de patient·es.

## Pour en savoir plus

Vous trouverez de nombreuses informations et offres pour les proches aidant·es sur la plateforme de la **Croix-Rouge suisse**.



Pour toute autre question, n'hésitez pas à nous écrire à **[boussolesante@concordia.ch](mailto:boussolesante@concordia.ch)**.

## Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**CONCORDIA**  
Digne de confiance

Bundesplatz 15 · 6002 Lucerne · Téléphone +41 41 228 01 11  
[info@concordia.ch](mailto:info@concordia.ch) · [www.concordia.ch](http://www.concordia.ch)