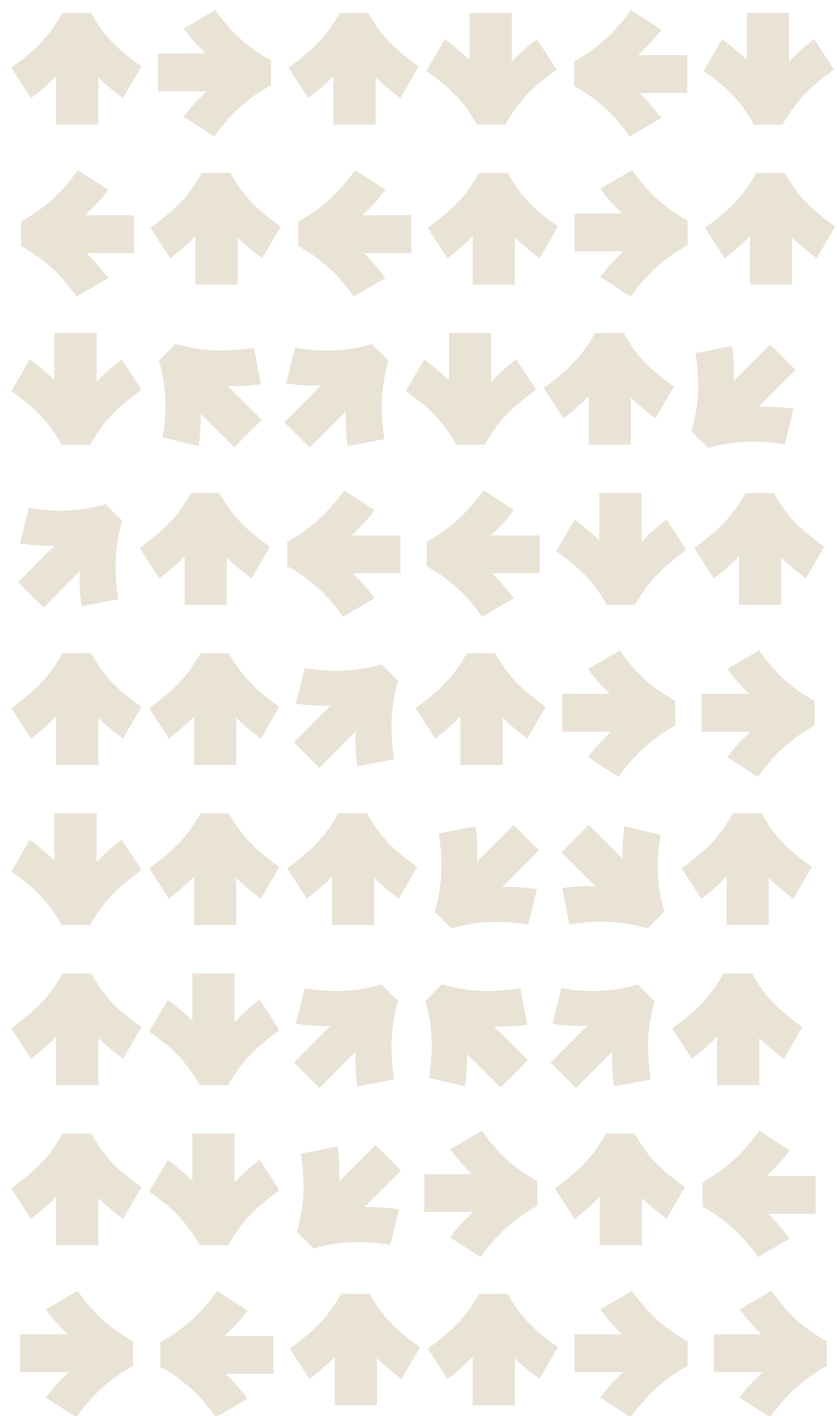


# PROCHE AIDANT TOUS LES JOURS

→ **informations et conseils  
pour le proche aidant à domicile**  
[www.vd.ch/proches-aidants](http://www.vd.ch/proches-aidants)



## **Mot du parrain 2**

- I Être proche aidant 3**
- II Connaître les risques 5**
- III Demander de l'aide 8**
- IV Les aides :  
conseil et relève 9**
- V Les aides financières 12**
- VI Connaître ses droits 14**
- VII Et vous? 21**

# Mot du parrain

Grâce à l'engagement des proches aidants, les personnes atteintes dans leur santé et leur autonomie peuvent continuer à vivre chez elles.

S'occuper seul d'un parent malade, âgé, handicapé ou en fin de vie est cependant un véritable défi: au fil du temps, des actions en apparence simples au quotidien peuvent devenir compliquées. Et malgré la relation forte qui se crée avec la personne qu'il accompagne, le proche aidant risque de s'isoler.

Il est aujourd'hui essentiel que chacun puisse accompagner un proche atteint dans sa santé ou son autonomie dans de bonnes conditions. D'où l'importance de s'informer et d'aller à la rencontre des autres.

En tant que parrain de la journée des proches aidants, la publication d'une brochure utile et pratique pour eux me réjouit particulièrement. Cette dernière apportera à chaque proche les informations nécessaires à la bonne suite de son accompagnement. Grâce à un questionnaire ciblé, elle lui offrira la possibilité d'évaluer sa situation mais également de nommer ses besoins de soutien. Démarche indispensable pour ceux qui veulent mener à bien cette difficile entreprise.

**Philippe Jeanneret**

*Responsable météo RTS, parrain officiel  
de la journée annuelle des proches aidants  
du canton de Vaud, le 30 octobre*

**Chacun peut être amené un jour  
à devenir proche aidant d'un parent,  
d'un enfant, d'un ami, d'un voisin.**

# I Être proche aidant

Le proche aidant\* est une personne qui consacre régulièrement de son temps pour aider au quotidien un proche atteint dans sa santé, son autonomie. Grâce au soutien du proche aidant, la personne accompagnée par un enfant, un parent, un ami, peut continuer à vivre chez elle et maintenir sa vie sociale.

Pour la personne en difficulté, pouvoir compter sur un de ses proches est un réel réconfort. Le proche aidant dispose de compétences qu'il a développées en lui apportant son soutien. Son implication et le lien qu'il entretient avec cette dernière lui apportent de multiples joies, des satisfactions et un enrichissement.

Un proche aidant ne peut pas tout faire, tout seul et tout le temps. Il peut s'exposer à des risques souvent sous-estimés pour sa santé, sa vie familiale, sociale et professionnelle. Il est donc utile qu'il connaisse ses propres ressources et limites et qu'il puisse solliciter les aides et les services de soutien à sa disposition.

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



# Motivations des proches aidants \*



74%  
Sentiment de satisfaction

46%  
Sentiment de devoir

16%  
Conviction religieuse

\* AgeCare - Suisse Latine  
Projet de recherche sur les proches soignants en Suisse latine, 2011  
[www.aide-soins-domicile.ch](http://www.aide-soins-domicile.ch)

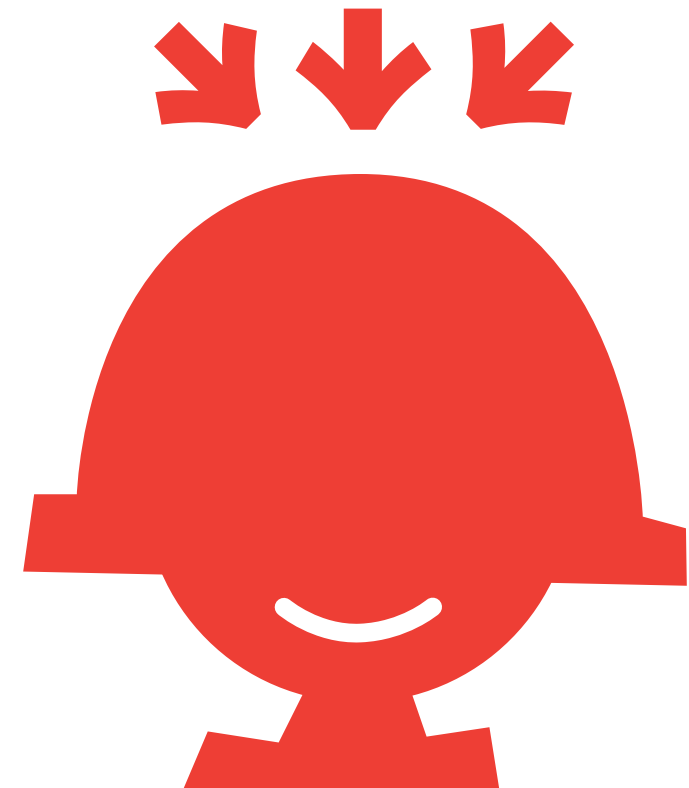
**Le lien affectif est la motivation principale de la majorité des proches aidants.**

# Il Connaître les risques

Aider une personne dépendante, c'est souvent largement plus qu'une activité à plein temps! 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, vivre de fortes émotions peuvent conduire à un stress éprouvant. Une étude\* montre qu'un proche sur deux s'épuise pendant son parcours d'aidant et qu'un proche sur trois est déjà atteint dans sa santé avant de solliciter davantage d'aide extérieure.

L'épuisement physique et psychique est le premier risque auquel tout proche aidant peut être confronté. Cet épuisement peut engendrer un isolement social, des difficultés professionnelles et financières. Il est pourtant possible de prévenir les risques et de poursuivre l'accompagnement tout en se préservant.

\* Association vaudoise d'aide et de soins à domicile (AVASAD)  
Résultats de l'évaluation des besoins des proches aidants, 2012  
sur mandat du Service des assurances sociales et de l'hébergement (SASH)



## Vivre ses émotions

Le proche aidant peut être pris dans un flot d'émotions contradictoires, ce qui contribue à son épuisement. Bien que les émotions ne soient pas mauvaises en elles-mêmes, elles peuvent devenir envahissantes. Ainsi, les personnes qui ressentent peur, honte ou culpabilité développent parfois des comportements qui portent atteinte à la qualité de l'accompagnement, qui nuisent à la relation et aggravent la charge émotionnelle.

Pour le proche, s'autoriser un temps pour exprimer ses émotions dans un espace intime peut aider à dépasser la culpabilité et la honte. Plusieurs formes de soutien existent, qui contribuent à comprendre et gérer les émotions en jeu dans une relation d'aide.

## Repérer les signes d'épuisement

Les proches aidants sont exposés à des risques d'épuisement physique et psychique. Les signes avant-coureurs en 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 !



**50 heures par semaine, c'est en moyenne l'investissement des proches aidants, toutes situations confondues. Ce chiffre peut monter jusqu'à 100 heures hebdomadaires pour les proches de personnes âgées et 120 heures pour les parents d'enfants handicapés.**

AVASAD, Résultats de l'évaluation des besoins des proches aidants, 2012, sur mandat du SASH

## III Demander de l'aide

Accepter ses propres limites et demander de l'aide assez tôt n'est pas toujours facile. Cette démarche peut parfois être vécue comme un échec et s'accompagner d'un sentiment de culpabilité. Demander de l'aide, c'est pourtant faire l'expérience de la confiance réciproque et prendre en compte ses propres besoins de soutien. Plus tôt les organismes de soutien sont sollicités, meilleures sont les chances d'éviter les situations difficiles.

➔ Toutes sortes de ressources sont à disposition : des informations précises, des conseils, des formations, des rencontres, un soutien psychologique ou encore des aides financières spécifiques.



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

## IV Les aides : conseil et relève

Les soutiens existent, ils vont du conseil au service de relève, en passant par l'organisation de rencontres et l'offre de formations spécifiques.

### Information et conseil

Des Guides info publiés par le Service des assurances sociales et de l'hébergement (SASH) sont à disposition pour les personnes âgées à domicile et leurs proches, pour les personnes handicapées et leurs proches, pour les familles avec un enfant handicapé ou atteint d'une maladie de longue durée à domicile.

Les services sociaux de Pro Infirmis Vaud, Pro Senectute Vaud, les Centres médico-sociaux (CMS) et l'Espace Proches offrent informations et conseils.

### **Pour aider, s'entourer, c'est mieux!**

#### Aide et soins à domicile

Les Centres médico-sociaux (CMS) proposent des prestations d'aide et des soins au quotidien (soins d'hygiène et de confort, soins infirmiers, ergothérapie, conseils nutritionnels), aide à la vie quotidienne (aide au ménage, repas à domicile, aide à la famille), conseil social, sécurité à domicile, moyens auxiliaires, mobilité et transports, prévention.

Les aides et soins à domicile s'obtiennent auprès de l'Association vaudoise d'aide et de soins à domicile (AVASAD). Il est aussi possible de contacter directement le CMS de sa localité.

Recherche par localité : [www.avasad.ch](http://www.avasad.ch) > Mon CMS

#### Services de présence et relève 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, handicapée ou malade.

Pro Infirmis Vaud dispose d'un service de relève professionnelle, Phare Mineurs et Phare Adultes, qui permet de soulager les parents et les proches par la présence d'un intervenant expérimenté. Celui-ci prend le relais auprès de la personne en situation de handicap à domicile.

Alzheimer Vaud propose des présences à domicile grâce aux accompagnatrices et accompagnateurs Alzami pro, formés et expérimentés dans l'accompagnement de personnes souffrant de troubles de la mémoire, de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée.

La Fondation Pro-XY offre un service de relève professionnelle à domicile auprès des personnes adultes atteintes dans leur santé, soit par maladie soit par l'âge avancé.

Le service Relève bénévole pour proches aidants de la Croix-Rouge vaudoise permet aux proches de s'extraire de leur rôle quelques heures par semaine.

### **Accueil temporaire**

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

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

### **Soutien spécifique aux parents d'enfants handicapés**

Pro Infirmis Vaud propose des conseils et informations spécifiques pour les parents de personnes handicapées. Le service des Besoins Spéciaux de la Petite Enfance (BSPE) s'adresse en particulier aux parents d'enfants handicapés de 0 à 7 ans.

En outre, le site [www.info-handicap.ch](http://www.info-handicap.ch) donne des informations pratiques pour les personnes en situation de handicap et le site [www.procheconnect.ch](http://www.procheconnect.ch) fournit des renseignements spécialement utiles aux proches aidants.

La Fondation Coup d'Pouce propose des activités de loisirs pour les enfants et les jeunes. InsiemeVaud propose des séjours de vacances pour les enfants et les jeunes.

### **Soutien spécifique en soins palliatifs et maladies graves**

L'Espace Proches offre un lieu neutre où le proche peut parler de ce qu'il vit en étant soutenu, informé et orienté selon ses besoins tout au long de la maladie et du deuil. Il offre aussi des espaces de rencontre et d'échange, comme les Midis-Contacts et les Cafés des proches, ainsi que des ateliers favorisant la traversée du deuil.

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

Caritas Vaud offre un service d'accompagnement bénévole à domicile «Accompagner... la Vie», pour les personnes souffrant d'une maladie grave.

### **Cours pour les proches aidants**

La Croix-Rouge vaudoise organise des cours pour permettre aux proches aidants de renforcer les ressources personnelles dans les situations d'aide et de soutien, développer les savoir-faire dans les soins de base pour retrouver la force et le plaisir d'aider, entraîner la capacité à mieux gérer le stress et l'épuisement.

### **Soutien psychologique**

Une consultation spécialisée dans le soutien psychologique et psychothérapeutique des proches aidants de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et de maladies apparentées (CPA) est active dans chaque région du canton.

### **Rencontres pour les proches aidants**

Des rencontres sont organisées pour donner la possibilité aux proches aidants de se retrouver autour d'un thème, pour partager leurs expériences et échanger des informations. Elles sont proposées par différents organismes et associations.

Ce sont, par exemple, les espaces d'écoute proposés par l'Espace Proches, les Cafés autogérés Proches aidants proposés par Bénévolat-Vaud, Info-Entraide VD et les groupes d'entraide organisés par différentes associations, comme Parkinson Suisse, Fragile Vaud, Cerebral Vaud, le Groupement romand de parents d'enfants diabétiques (GRPED), le Graap-Fondation – Groupe d'accueil et d'action psychiatrique et Autisme Suisse Romande.

Bénévolat-Vaud, qui abrite le centre de compétences pour la vie associative et Info-Entraide VD, centre vaudois pour l'entraide autogérée, soutient et promeut l'entraide autogérée dans le canton de Vaud, en partenariat avec la Fondation Info-Entraide Suisse.

Des groupes d'entraide animés par des professionnels sont aussi proposés, notamment par: Alzheimer Vaud, insiemeVaud, Association Boulimie Anorexie (ABA), la Fondation de La Côte pour l'aide

et les soins à domicile et la prévention, et le Home Salem – accueil de jour psychogériatrique.

Le Jardin des Parents (JdP) est un espace de dialogue et de rencontre entre parents d'enfants et d'adolescents. Cette prestation fait partie du programme «Soutien à la parentalité» du Service de la protection de la jeunesse et a été élaboré en collaboration avec l'Association des parents d'élèves (apê-Vaud), Pro Familia Vaud et espace ressources. Dans ce cadre, l'Association romande des familles d'enfants atteints d'un cancer (ARFEC) propose une rencontre sur le thème: «Etre parent et proche aidant de son enfant».

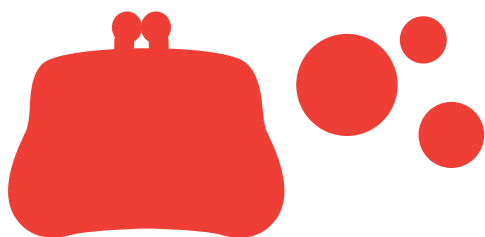
Pro Mente Sana donne des informations sur les groupes d'entraide dans le domaine de la santé mentale et des maladies psychiatriques.

## V Les aides financières

Accompagner une personne à domicile, d'autant plus lorsque la situation est complexe, engendre des coûts importants, parfois sur une longue durée. Pour certains proches, cela implique également une diminution de l'activité professionnelle. Des aides financières sont cependant à disposition des proches aidants. D'une manière générale, un contact avec un assistant social est fortement conseillé.

**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. La requête s'effectue auprès de l'Office de l'assurance-invalidité pour le canton de Vaud.

**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 et s'obtient auprès de l'Office de l'assurance-invalidité pour le canton de Vaud.



**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. Formulaire à demander à l'Office de l'assurance-invalidité pour le canton de Vaud.

**L'allocation pour frais d'assistance (AI)** rembourse, sous certaines conditions, les frais supplémentaires pour l'assistance de membres de la famille d'un assuré sans activité lucrative et qui suit des mesures de réadaptation. Formulaire à demander à l'Office de l'assurance-invalidité pour le canton de Vaud.

**Les prestations complémentaires à l'AVS/AI** permettent, sous certaines conditions, le remboursement des frais liés aux services de relève 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. La demande de prestations complémentaires se fait auprès de l'agence d'assurances sociales du domicile.

**L'aide aux personnes recourant à l'action médico-sociale (LAPRAMS)** est une aide individuelle en faveur de l'entourage qui peut être octroyée sous certaines conditions. La demande se fait auprès du SASH.

**Le Fonds cantonal pour la famille** octroie des aides ponctuelles à des familles confrontées à la maladie de longue durée d'un parent ou d'un enfant et connaissant des difficultés financières. Pour information, s'adresser à la Caisse cantonale d'allocations familiales.

**L'allocation cantonale en cas de maternité ou d'adoption** peut être octroyée sous conditions de ressources si la santé de la mère ou de l'enfant rend nécessaire la présence constante de la mère ou du père au foyer.

**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. 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 ou AI. La demande s'effectue auprès de la Caisse cantonale vaudoise de compensation AVS.



# VI Connaître ses droits

Ce chapitre détaille les droits et les devoirs d'un proche aidant. Il précise aussi les soutiens à disposition des accompagnants.

## Je n'ai pas de mandat de curatelle :

**Mon conjoint (partenaire enregistré) incapable de discernement ne paie plus ses factures courantes, 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 pour satisfaire aux besoins courants)
- demander à la justice de paix 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 (conjoint, partenaire enregistré, concubin, parent, enfant, frère ou sœur) peux donner mon accord, ou signifier mon refus, à des soins médicaux.

**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, nécessaires relatives à mon proche
- intervenir auprès de la justice de paix et/ou du personnel soignant si les directives de mon proche ne sont pas respectées

**Mon proche est placé en institution psychiatrique contre sa volonté, puis-je réagir ?**

J'ai le droit de recourir contre le placement auprès de la justice de paix 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 personnel soignant (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 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

### **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. 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.

### **Je souhaite devenir curateur de mon proche, comment dois-je procéder?**

Ecrire à la justice de paix du 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 devienne curatrice de mon proche, comment dois-je procéder?**

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

## **J'ai un mandat de curatelle :**

### **Quels sont mes devoirs?**

Cela dépend du type de curatelle, des tâches confiées par la justice de paix 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)
- le représenter dans ses relations juridiques avec des tiers
- lui fournir une assistance personnelle (lui trouver un EMS si mon proche ne peut plus rester à domicile, mettre en place une aide du CMS, etc.)
- demander les autorisations nécessaires à la justice de paix pour procéder à certains actes (gestion et représentation extraordinaire)
- 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.

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

- mon assesseur de référence
- le Bureau d'aide aux curateurs et tuteurs privés
- la 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, sinon c'est à moi de consentir ou non au traitement médical ou à l'intervention

### **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, 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?**

- discuter d'éventuels «allègements» avec mon assesseur pour me décharger
- écrire à la justice de paix en indiquant les motifs de ma demande de relève
- proposer à la justice de paix quelqu'un qui serait prêt à reprendre mon mandat

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

- mon assesseur de référence
- la justice de paix qui m'a nommé
- le Bureau d'aide aux curateurs et tuteurs privés (BAC)  
Av. de Sévelin 20, 1004 Lausanne  
tél. 021 316 67 33 [info.curateur@vd.ch](mailto:info.curateur@vd.ch) [www.vd.ch/bac](http://www.vd.ch/bac)

 **Les questions concernant le nouveau droit de protection de l'adulte et de l'enfant peuvent être envoyées à l'adresse suivante: [info.pae@vd.ch](mailto:info.pae@vd.ch)**

## **Petit lexique**

**Assesseur** Magistrat non professionnel de la justice de paix. Il trouve 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'Etat.

**Directives anticipées** Indications formulées à l'avance par une personne sur les mesures médicales à prendre dans le cas où elle ne serait plus capable d'exprimer sa volonté.

**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-dessous). 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 dans le cas où elle ne peut plus exprimer sa volonté.

 **Pour des informations plus détaillées sur ces termes juridiques [www.vd.ch/autorites/departements/dis/curatelles-et-tutelles/](http://www.vd.ch/autorites/departements/dis/curatelles-et-tutelles/)**



## VII 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 fautive. 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.



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

**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.**



**MON ENGAGEMENT**

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

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

**Ce que je souhaiterais changer :**

.....

.....

.....

**Ai-je clarifié mon engagement et mes limites personnelles ?**

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

**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
- avec un professionnel
- autre .....
- lesquelles? .....

**Sur qui puis-je compter pour me soutenir ?**

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

**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
- des services professionnels
- autre .....
- je ne sais pas

**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 !**

## ↘ ↙ ↖ ■ ■ ■ ■ 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
- ma santé
- mes ressources financières
- mon humeur
- mon état de fatigue
- autre .....

### 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
- moyen
- important
- très élevé

### Pourquoi ?

.....

.....

.....

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

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

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

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

### Est-ce que je prends du temps pour moi ?

- oui
- non

### Au quotidien, je me sens :

- |                                       |                                    |                                     |
|---------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> entouré      | <input type="checkbox"/> joyeux    | <input type="checkbox"/> triste     |
| <input type="checkbox"/> serein       | <input type="checkbox"/> dépassé   | <input type="checkbox"/> sans force |
| <input type="checkbox"/> enthousiaste | <input type="checkbox"/> en colère | <input type="checkbox"/> coupable   |
| <input type="checkbox"/> confiant     | <input type="checkbox"/> irritable | <input type="checkbox"/> honteux    |
| <input type="checkbox"/> motivé       | <input type="checkbox"/> impatient | <input type="checkbox"/> 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?

.....  
.....  
.....  
.....

**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.**



## 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. Vous trouverez les coordonnées de ces derniers dans les Guides info.**

- Guide info pour la personne âgée à domicile et ses proches
- Guide info pour la personne handicapée et ses proches
- Guide info pour les familles avec un enfant handicapé ou atteint d'une maladie de longue durée à domicile.

Ces guides peuvent être téléchargés sur le site [www.vd.ch](http://www.vd.ch) > Thèmes > Santé, Social > Vivre à domicile > Guide d'information



**Vous pouvez télécharger et imprimer ce questionnaire sur : [www.vd.ch/proches-aidants](http://www.vd.ch/proches-aidants)**

*La plupart des personnes qui ont besoin d'aide, de soins et d'assistance à domicile peuvent compter sur leurs proches. Avec son programme cantonal de soutien aux proches aidants, le Canton de Vaud veut reconnaître leur engagement car leur contribution est indispensable à la société. Le canton veut aussi mieux les informer sur les prestations de soutien qui peuvent les aider dans leur quotidien.*

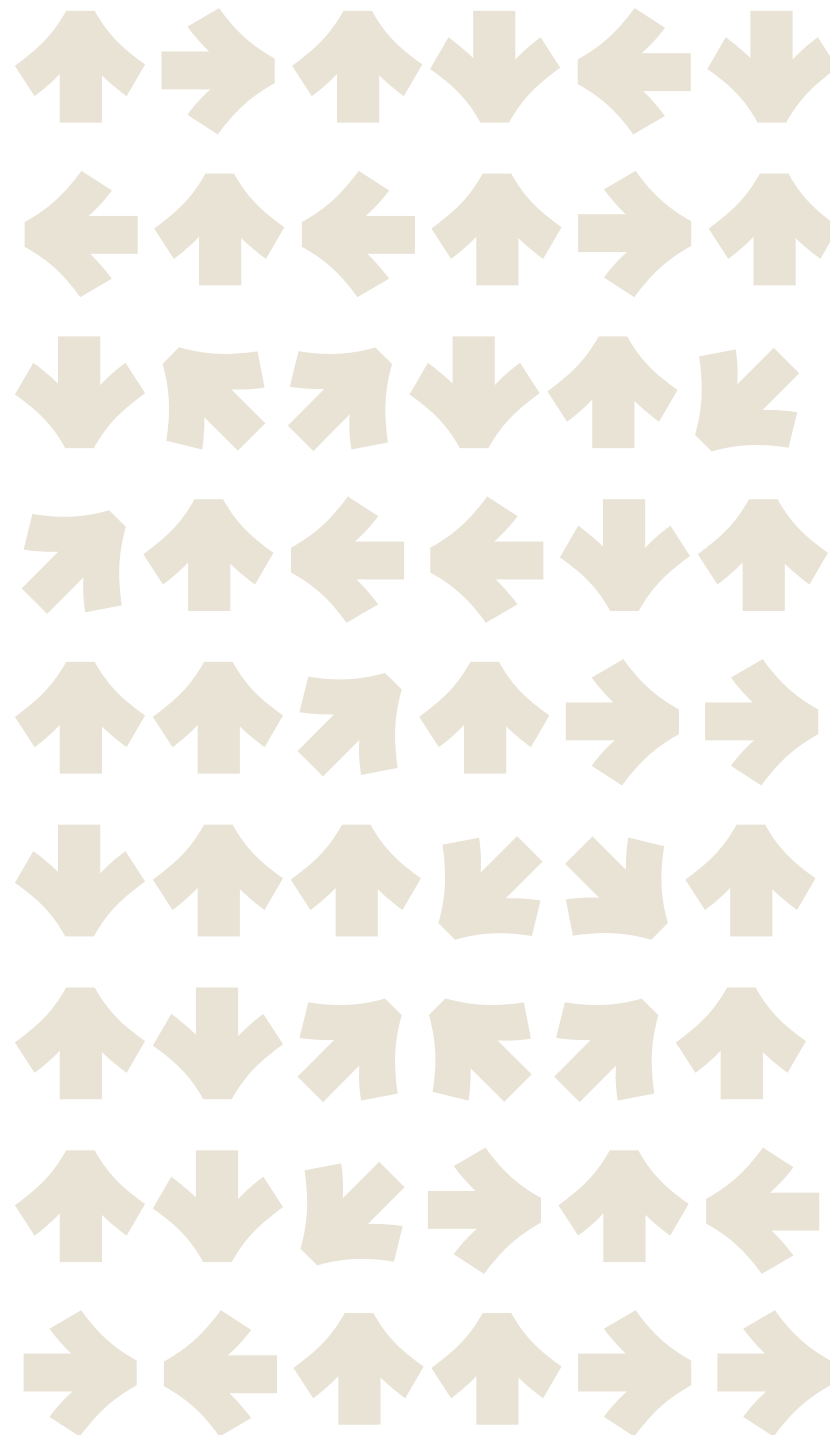
Pierre-Yves Maillard,  
chef du Département  
de la santé et de l'action sociale  
du Canton de Vaud

**La brochure PROCHE AIDANT TOUS LES JOURS fait partie de la campagne de sensibilisation conduite par le Département de la santé et de l'action sociale du Canton de Vaud pour informer, orienter et soutenir les proches aidants. Après la création de la Journée annuelle des proches aidants, le 30 octobre 2012, et la mise en place d'une exposition itinérante, cette brochure vise à sensibiliser chaque proche aux risques auxquels il peut être confronté, comme l'épuisement, à l'informer de ses droits et de ses nouvelles responsabilités, ainsi que des aides et des services à sa disposition.**

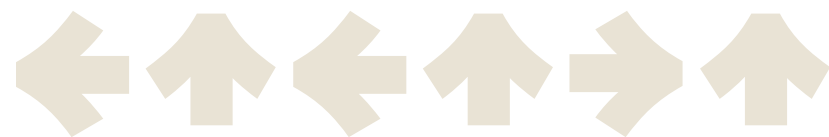
Cette brochure peut être obtenue gratuitement auprès du Département de la santé et de l'action sociale du Canton de Vaud Service des assurances sociales et de l'hébergement Bâtiment administratif de la Pontaise Avenue des Casernes 2, 1014 Lausanne tél. 021 316 51 51 info.sash@vd.ch www.ud.ch/sash

© DSAS Vaud, octobre 2015, 2e édition, 12'000 exemplaires

communication [www.plates-bandes.ch](http://www.plates-bandes.ch)  
graphisme [www.helentilbury.ch](http://www.helentilbury.ch)







**Le proche aidant\* est  
une personne qui consacre  
régulièrement de son temps  
pour aider, au quotidien,  
un proche atteint dans  
sa santé ou son autonomie**

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