

ETRE AIDANT AUPRES D'UN PROCHE EN PERTE D'AUTONOMIE :

Les 10 réflexes du Crédit Agricole

**NOUVELLE
ETAPE**

Vous aidez au quotidien, de façon récurrente ou momentanément, un proche en perte d'autonomie (maladie, vieillesse, handicap...). Quels sont les 10 réflexes pour l'aider au mieux, tout en vous préservant ?

Pour vous accompagner, le Crédit Agricole vous propose quelques conseils.

1_Reconnaitre votre rôle d'aidant

Apporter son aide à un proche en perte d'autonomie ou en situation de dépendance, est pour certains un acte naturel. Pour autant, cette aide est une activité à part entière qui n'est pas toujours reconnue. Cette « charge » peut être très lourde et perturber la vie au quotidien. Identifier son rôle d'aidant est alors un pas important, qui permet de se poser les bonnes questions.

2_Vous informer sur votre situation d'aidant

Rapprochez-vous des professionnels de santé pour identifier les différents besoins de votre proche.

Contactez les associations et groupes d'aidants mais également les organismes institutionnels comme les communes, le département, la région ... D'autres organismes comme les CCAS (Centres Communaux d'Action Sociale), les CLIC (Centres Locaux d'Information et de Coordination) et les Caisses de Retraite sont également là pour vous renseigner.

3_Etre accompagné au quotidien

Profitez des nombreux dispositifs publics ou privés existants pour bénéficier d'un accompagnement personnalisé dans le temps. Là aussi, de nombreuses associations nationales ou locales peuvent vous aider.



Toute une banque
pour vous

4_Partager votre expérience avec d'autres aidants

Vous n'êtes pas seul en tant qu'aidant. Bénéficiez de l'expérience des 11 millions de français aidants, que ce soit sur les réseaux sociaux grâce aux groupes dédiés ou sur les nombreux blogs en ligne traitant ce sujet. Vous pouvez aussi échanger avec votre entourage ou celui de votre proche : voisins, commerçants ...

5_Identifier les aides financières et logistiques existantes

Contactez un assistant social pour connaître les aides, notamment financières, auxquelles vous ou votre proche pouvez prétendre pour faciliter votre quotidien. Renseignez-vous sur les aides logistiques dont vous pouvez bénéficier : intervention d'un auxiliaire de vie, services d'aide à la personne pour le ménage, jardinage, petit bricolage...N'hésitez pas à contacter votre conseiller bancaire qui pourra vous présenter les solutions de services à la personne proposées par Viavita, filiale du Groupe Crédit Agricole.

6_Faire des travaux pour permettre le maintien à domicile de la personne aidée

Aménagez dès que possible le domicile de la personne que vous aidez. Des travaux peuvent permettre d'adapter son logement à son état de santé et de le sécuriser : par exemple remplacer la baignoire par une douche, installer un monte-personne ou améliorer l'accessibilité à la cuisine. Votre conseiller bancaire, accompagné du service travaux de ViaREN, filiale du Groupe Crédit Agricole, peut également vous aider à réaliser un bilan du logement.

7_S'organiser au quotidien

Contactez le conseiller bancaire de votre proche : un rendez-vous tripartite vous permettra de faire le point sur la gestion de son compte et de ses moyens de paiement. Si besoin, il pourra être judicieux que votre proche mette en place une procuration en votre faveur.

8_Concilier votre vie personnelle et professionnelle avec votre rôle d'aidant

Afin de vivre au mieux votre rôle d'aidant, il est primordial de bénéficier d'un bon équilibre entre votre vie personnelle, professionnelle et votre rôle d'aidant. Si vous êtes salarié, n'hésitez pas à échanger avec votre employeur à propos de votre situation. Vous pouvez, par exemple, bénéficier d'un congé de proche aidant : il permet de suspendre un temps votre activité professionnelle pour vous consacrer pleinement à l'aide de votre proche.



Toute une banque
pour vous

9_Prendre soin de votre proche

Aider votre proche à poursuivre ses activités physiques et mentales est possible grâce à de nombreuses associations. Des moments de détente et partage pourront être précieux pour vous deux. Renseignez-vous auprès de votre commune pour lister les loisirs et activités mis en place près de chez vous.

10_Prendre soin de soi... grâce au répit de l'aidant

Pour prendre quelques jours de repos, il existe au sein de certaines maisons de retraite ou médicalisées des possibilités de courts séjours pour les personnes dépendantes. Ce dispositif existe également pour un répit quotidien. Profitez de la présence de l'auxiliaire de vie, qui s'occupe de votre proche, pour avoir quelques heures de tranquillité pendant la semaine : afin de vous préserver, il est important de poursuivre vos activités de détente et de bien-être.

MENTIONS LEGALES

Article à caractère informatif et publicitaire.

Certains produits et services mentionnés dans cet article peuvent être commercialisés par le Crédit Agricole : renseignez-vous sur leur disponibilité dans votre Caisse régionale.

La souscription à ces produits et services peut être soumise à conditions ou à la réglementation en vigueur, ainsi qu'à l'étude et à l'acceptation de votre dossier par votre Caisse régionale.

Les prestations Service Travaux Habitat sont mises en œuvre par VIAREN SAS. VIAREN, SAS au capital de 50 000 euros. Siège social : 8-10 Boulevard de Vaugirard - 75724 Paris Cedex 15. 529 184 814 RCS Paris. N° TVA : FR 74 529184814.

L'offre de Services à la Personne du Crédit Agricole est organisée par Viavita. Viavita, SA au capital de 1 840 000 euros. Siège social : 8-10 Boulevard de Vaugirard - 75 724 Paris Cedex 15. 490 438 439 RCS Paris - Société de services à la personne - Déclaration N°SAP490438439. N° TVA : 26 490 438 439.

Support édité par Crédit Agricole S.A., agréé en tant qu'établissement de crédit. Siège social : 12, place des États-Unis, 92127 Montrouge Cedex - Capital social : 8 654 066 136 euros € - 784 608 416 RCS Nanterre. 09/2019.

Retrouvez tous les réflexes pour vous accompagner
dans vos nouvelles étapes dans la rubrique
Tout un Mag pour Vous
sur credit-agricole.fr



Toute une banque
pour vous