

## Prendre en charge un proche

Certaines personnes sont prises en charge par leur famille ou leurs amis lorsqu'elles sont âgées ou malades. Cela peut être très utile, mais aussi épuisant. Il est important que toutes les personnes concernées planifient suffisamment tôt et parlent de leurs besoins. Les proches aidants ont également besoin de soutien et de pauses. Il existe de nombreuses offres et services de conseil qui peuvent aider.

### Prise en charge personnelle

Les personnes qui ont de plus en plus besoin d'aide au quotidien sont souvent soutenues par leurs proches ou leurs amis. Au début, il s'agit de petites tâches, mais avec le temps, l'effort peut devenir plus important. Il est alors bon de se poser quelques questions:

- Où ou par qui peut-on obtenir du soutien et de l'aide?
- Quelles prestations d'aide ou d'assistance souhaite-t-on recevoir de cette personne? Quelles prestations préfère-t-on recevoir de quelqu'un d'autre (p. ex. Spitex ou autres professionnels)?
- Qui aide, qui peut assumer quelles tâches si les soignants sont en vacances ou n'ont pas le temps?
- De quoi faut-il tenir compte sur le plan juridique lorsqu'on paie quelqu'un pour fournir des soins?

### Prise en charge d'un proche

S'occuper d'un proche est une tâche importante. Mais elle peut aussi être épuisante physiquement et moralement. Pour pouvoir apporter un soutien à long terme, il est important de prendre également soin de soi. Il est utile de se faire conseiller le plus tôt possible. Il existe différents services spécialisés qui proposent des conseils et un soutien.

De nombreux proches aidants travaillent également. C'est souvent difficile à concilier. Des spécialistes aident à trouver des solutions - par exemple pour les entretiens avec l'employeur ou pour l'organisation du quotidien. Ainsi, la prise en charge peut être mieux combinée avec le travail.

### Plus d'informations (liens, adresses, aide-mémoires, brochures)

[www.hallo-aargau.ch/fr/alter-und-migration/angehoerige-pflegen-und-betreuen](http://www.hallo-aargau.ch/fr/alter-und-migration/angehoerige-pflegen-und-betreuen)