

**Proches aidants des personnes âgées en perte d'autonomie, en situation de handicap ou malades chroniques**  
**Conduite à tenir générale**

[https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/recommandations\\_aidants\\_covid\\_.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/recommandations_aidants_covid_.pdf)

En tant que **proche aidant**, vous venez en aide à **une personne proche en perte d'autonomie**, du fait de son âge, de sa maladie ou de son handicap.  
Les informations qui suivent présentent la conduite à tenir et les **bonnes habitudes à adopter** dans le cadre de l'épidémie de COVID 19.

Le virus circule toujours, et il est rappelé que les personnes âgées de plus de 60 ans sont les plus fragiles face au risque de contamination par la COVID-19 (et encore bien d'avantage, les personnes âgées de plus de 70 ans). Une vigilance particulière devra donc être portée vis-à-vis de ces personnes.

**Par précaution, pour les personnes les plus vulnérables face au virus, les sorties non indispensables et les contacts physiques avec des personnes extérieures doivent être limités.**

**A noter en particulier que la campagne de vaccination antigrippale a débuté le 13 octobre 2020. Sauf avis de votre médecin traitant, il est vivement recommandé de vous faire vacciner** contre la grippe saisonnière afin de limiter le risque de contamination de votre proche.

**Rappel des mesures barrières et gestes d'hygiène à appliquer en toutes circonstances pour l'aidant et la personne accompagnée, même à la maison !!**



A domicile, le **lavage des mains** est à réaliser autant de fois que nécessaire et plus particulièrement lors de l'entrée au domicile, avant de préparer les repas, de les servir et de manger, après le passage aux toilettes, avant de se moucher (si possible) et après s'être mouché, avoir toussé ou éternué, après toute manipulation d'un masque avant toute sortie et au retour, après avoir pris les transports en commun.



Eviter les contacts physiques non indispensables et maintenir, dans la mesure du possible, une distance d'un mètre



**Les visites des proches**

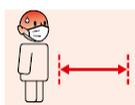


Pour les personnes présentant un **risque de forme grave de Covid-19** (dont les personnes âgées de plus de 65 ans), il est recommandé de leur faire porter un **masque grand public à domicile en présence des visiteurs** et de limiter les visites à celles strictement essentielles.

Les visiteurs devront porter un **masque grand public**.

Dans tous les cas, les **espaces extérieurs** lorsqu'ils sont accessibles (jardin, terrasse, cour, etc.) pourront être **privilegiés** pour limiter les entrées dans le logement. Après la visite, il est aussi recommandé de **nettoyer les surfaces** susceptibles d'avoir été touchées par les proches venus rendre visite avec un désinfectant de surface et d'**aérer la pièce** pendant 10 à 15 minutes, porte fermée.

## En tant que proche aidant, quelles autres bonnes pratiques puis-je adopter ?



En cas de **symptômes** ou de suspicions de symptômes, il convient de **limiter** autant que possible les **contacts** avec **votre proche**.



En cas de symptômes, il est demandé de contacter votre médecin traitant.

En cas de non réponse du médecin traitant, contactez le Centre **15** ou le **SAMU**.



Le recours aux **téléconsultations** devra être **privilegié** dès lors qu'il sera **pertinent** afin de minorer les expositions à la Covid-19.

Pour rappel, les téléconsultations sont désormais prises en charge à 100% par l'assurance maladie.

Il est également possible de **dérouter au parcours de soins coordonné** (orientation par le médecin traitant et connaissance préalable du patient) pour les **patients suspects ou infectés Covid-19**.



En cas d'**impossibilité de maintenir l'accompagnement de votre proche** (aidant hospitalisé, fragilité particulière ressentie par l'aidant), une solution alternative pourra être proposée : hébergement chez un autre membre de la famille, accueil en hébergement temporaire, etc.).

Si besoin, et autant que possible, il est fortement recommandé de désigner un tiers en bonne santé pour prendre le **relais** de l'accompagnement auprès de votre proche dans le cas où vous seriez vous-même contaminé



Si vous, ou votre proche, devez être temporairement médicalement isolé, il est important de maintenir le contact avec les personnes vulnérables et de prévenir leur isolement lorsque vous ne résidez pas avec votre proche, par téléphone par exemple.

A domicile, il peut être utile d'imprimer et d'afficher les recommandations, bonnes pratiques et gestes barrières.

A cette fin, des visuels sont disponibles sur la page : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>.

## Consignes générales d'entretien du logement

Dans la mesure du possible :



**Nettoyer et désinfecter régulièrement les surfaces et les objets qui sont fréquemment touchés**. Il peut s'agir de nettoyer des objets/surfaces qui ne sont pas habituellement nettoyés quotidiennement (ex. poignées de porte, interrupteurs, accoudoir de chaises, tables, rampes d'escalier, etc.) ;

Nettoyer avec les **produits de nettoyage habituels**. Pour la désinfection, la plupart des désinfectants ménagers courants devraient être efficaces s'ils respectent la norme de virucide. Suivre les instructions du fabricant pour tous les produits de nettoyage et de désinfection (ex. la concentration, la méthode d'application et le temps de contact, etc.) ;



Une attention particulière sera apportée à l'**entretien des sanitaires** sans omettre les robinets, chasse d'eau, loquets, etc.

En particulier si la personne est **diagnostiquée COVID-19**, il est recommandé de nettoyer et désinfecter **quotidiennement** (minimum 2 fois par jour quand le malade ne dispose pas de toilettes séparées) **les toilettes utilisées par les personnes infectées**, y compris après la guérison de la maladie respiratoire (jusqu'à 15 jours après la fin des signes cliniques), en utilisant des **pastilles de Javel** concentrées prêtes à l'emploi ou un **désinfectant ménager** équivalent en laissant agir pendant 5 min.

Manipuler le linge avec soin, en particulier en cas de diagnostic positif de COVID-19, ne pas le serrer contre soi ni le secouer. **Pour toute question supplémentaire** : [dgcs-alerte-covid@social.gouv.fr](mailto:dgcs-alerte-covid@social.gouv.fr)

## Sites internet et numéros utiles

**Vos interlocuteurs de proximité** : trouver des informations utiles



- Les **mairies, CCAS** proches de chez vous
- Les maisons du **Département** <https://www.isere.fr/Pages/Liste-des-maisons-du-departement.aspx>
- L'ensemble des structures sociales et médico-sociales accueillant ou accompagnant des personnes âgées ou handicapées (EHPAD, SAAD, SSIAD, Résidences autonomes, FAM, MAS, IME, SAVS, SESSAD, SAMSAH ...),
- <https://carto.isere.fr/adws/app/e01a7a44-90e6-11e9-b521-cb75121b30c9/index.html>
- (ici vous trouverez en zoomant sur la carte de l'Isère l'ensemble des adresses des structures)
- **L'annuaire des professionnels et l'agenda des activités IsèreAdom** : <https://www.isereadom.fr/>
- Le site de la **maison de l'autonomie du Département** : <https://www.isere.fr/mda38/aider-aidants/Pages/default.aspx>



**Les actions dédiées aux aidants** : trouver des actions de soutien, d'information, de formation, d'écoute...

Pendant la crise, certaines associations ont aussi mis en place des solutions à distance. Ci-dessous quelques sites internet :

- <https://www.isereadom.fr/aider-un-proche>
- <https://solidaires-handicaps.fr/>
- <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/solutions-pour-les-aidants/trouver-du-soutien>
- <https://www.aidants.fr/vous-etes-aidant/participer-action-pres-de-chez-soi/cafe-aidants>
- Plateforme accompagnement et répit Nord Isère: <https://www.ch-bourgoin.fr/offre-soins/aide-aux-aidants/>
- Plateforme accompagnement et répit Vienne : <https://www.ressources-sante-vienne.fr/annuaire-alzheimer-1/plateforme-d-accompagnement-et-de-r%C3%A9pit/>
- Maison des aidants Grenoble : <https://www.grenoble.fr/lieu/2500/137-maison-des-aidants-denise-belot.htm>

**Une page dédiée aux accompagnants de personnes souffrant de troubles autistiques et apparentés :**

- <https://handicap.gouv.fr/autisme-et-troubles-du-neuro-developpement/infos-speciales-coronavirus/article/information-covid-19-et-confinement>

**Pour des informations générales et nationales sur la COVID-19 :**

- <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>
- <https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-infectieuses/coronavirus/>
- Foire aux questions : <https://handicap.gouv.fr/grands-dossiers/coronavirus/article/covid-19-foire-aux-questions-reprise-de-l-epidemie>

**Pour avoir accès à des documents en langage accessible :**

- <https://handicap.gouv.fr/actualites/article/retrouvez-nos-documents-accessibles>

**Numéros utiles :**

- Fiche pratique : [https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/guide\\_besoin-aide-a4-covid-19.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/guide_besoin-aide-a4-covid-19.pdf)
- A destination des **personnes fragiles isolées** et leurs proches aidants : numéro vert national (appel gratuit depuis un poste fixe en France, 7 jours sur 7, 24h/24) destinée spécifiquement à l'écoute : **0 800 130 000**

## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

### Pour faire valoir vos droits :

- Une **personne qualifiée** peut vous aider à faire respecter vos droits, en cas de différend rencontré dans un établissement au sujet d'une prise en charge sociale ou médico-sociale.

Toutes les explications ici : <https://www.auvergne-rhone-alpes.ars.sante.fr/la-personne-qualifiee>.



Bénévoles et indépendantes, elles sont désignées conjointement par la préfecture, le Conseil Départemental, l'Agence Régionale de Santé : voir [ICI](#)

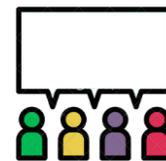
En Isère, les personnes qualifiées sont : Mmes Brigitte LEFEBVRE, Nelly MARONI, M. George NOBLOT.

Pour les contacter, à l'aide d'un [formulaire de demande](#) :

- par courriel [ars-dt38-handicap@ars.sante](mailto:ars-dt38-handicap@ars.sante) avec pour objet « message à l'attention des personnes qualifiées »
- par courrier : secrétariat commun des personnes Qualifiées - Service Handicap Grand Age -17/19, rue Cdt l'Herminier - 38031 GRENOBLE Cedex 1

- Le **conseil de la Vie Sociale (CVS)**

Les personnes accueillies ainsi que leur représentant légal ont le droit de participer à la vie de l'établissement médicosocial qui les accueille. C'est un lieu d'échange, d'information et d'expression, instauré par la loi.



<https://www.enfant-different.org/services-et-etablissements/conseil-de-la-vie-sociale>

### Dispositifs d'écoute et de soutien :

De nombreuses associations, départementales & nationales sont à votre écoute : soutien psychologique - maltraitance - deuil - Structures d'hébergement d'urgence - Aidants- Personnes âgées - Personnes handicapés - Solitude - Autisme - Handicap psychique - Parkinson - Alzheimer - Accompagnement pour les soignants - Isolement - Suicide

Voir : [Dispositifs d'écoute et de soutien](#)



Un dispositif d'écoute et de conseils parentaux a été mis en place : [ALLO FAMILLES ISERE](#)

