

# PROMOUVOIR LE BIEN ETRE ET LA SANTE DES AIDANTS



## CONSULTATION INFIRMIERE



### Pour Qui ?

Toutes les personnes qui apportent un soutien régulier, de façon permanente ou non, à une personne de leur entourage dépendante, atteinte d'une maladie ou en situation de handicap pour les actes de la vie quotidienne.

---



### Pourquoi ?

Pour identifier les difficultés rencontrées par les aidants naturels, proposer des pistes d'actions et des interventions pour y remédier. Lutter contre l'épuisement des aidants naturels : "Aider sans s'épuiser".

---



### Comment ?

Consultation initiale avec recueil de donnée débouchant sur 8 thématiques à choisir en fonction des besoins de l'aidant. Consultation finale avec auto évaluation et synthèse au médecin traitant avec accord de l'aidant.  
Tarif : 40 euros par séance, non pris en charge par la sécurité sociale.

---



### Où et Quand ?

Tous les Mardis et Vendredis au cabinet infirmier de Voiron. Consultation initiale à domicile.

Mail : [lasantedesaidants@gmail.com](mailto:lasantedesaidants@gmail.com)

## Choix des thématiques en fonction des besoins de l'aidant



### Emotions/Appréhensions liées au rôle de l'aidant (Consultation d'une heure)

Evaluer le ressenti et l'impact sur la qualité de vie

Outils : Atelier photolangage, fiche évaluation de la fatigue, bien être, anxiété-dépression



### Identifier les besoins en matériel et équipement (Consultation d'une heure)

Lister les besoins, proposer des solutions de réaménagement du domicile, Aide aux démarches, Information sur les organismes existants

Outils : Supports visuels, flyers, innovadom, coordonnées de prestataires du secteur



### Promouvoir du temps et soin pour soi (Consultation d'une heure)

Lister et prioriser les activités/loisirs/habitudes les plus ressourçantes, Identifier les freins et les leviers

Outils : Cahier de liaison, lien avec les activités adaptées à l'aidant déjà existantes



### Prévenir et s'adapter aux situations de changement (Consultation d'une heure)

Echanger sur les limites de l'aidant et explorer sa vision de l'avenir, ses souhaits, échanger sur les soins palliatifs, Informer sur les solutions existantes en cas d'une dégradation de l'état de santé de l'aidé ou de l'aidant, Temps d'échange aidé/aidant pour confronter leur vision. Directives anticipées

Outils : Flyers d'information, coordonnées des associations de réseaux, directives anticipées



### La relation aidant/aidé (Consultation d'une heure)

Explorer la qualité de la relation avant les changements, les difficultés, les forces, les points positifs. Identifier des pistes d'amélioration

Outils : Atelier photolangage



### Connaissance des ressources existantes (Consultation d'une heure)

Présentation des solutions utiles : intervenants, associations, solutions de répit, aides financières, différentes démarches administratives, reconnaissance du statut de l'aidant (formation et congés de l'aidant)

Outils : Supports informatifs, dossiers, site internet, coordonnées téléphoniques



### Connaissance de la pathologie de l'aidé, des traitements et de leurs impacts (Consultation d'une heure)

Connaissances, représentation, croyances, Informations

Outils : Vidéos, supports informatifs



### Identifier les personnes ressources dans la famille ou en externe (Consultation d'une heure)

Repérer les signes d'épuisement, Identifier les personnes qui peuvent apporter un soutien ou un relais, proposer un temps de rencontre

Outils : Cahier de liaison, lien avec ressources existantes

