

**1 PROCHE / 1 SOLUTION**

**Je veux aider un  
proche âgé  
par quoi commencer ?**



# **Carnet de bord**

**Le guide conçu par des professionnels  
pour trouver un équilibre qui a du sens  
pour vous et votre proche**

Carnet de bord copyright © TASDA 2023 conçu par l'association TASDA avec le soutien de :



Avec le soutien de la CNSA dans le cadre de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Isère.

**1 PROCHE  
1 SOLUTION**



## Conseils pour utiliser votre carnet de bord

### Soyez spontané

Remplissez votre carnet de bord simplement et dans l'ordre

### Soyez sincère

Si quelque chose vous semble important à vos yeux, inscrivez-le !

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse !

**Ne vous limitez pas même si vous avez le sentiment que certaines choses ne sont plus possibles, notez-le !**

*Par ex. : Je voudrai partir 3 jours en vacances avec une amie mais je ne peux pas laisser ma mère toute seule. Avant je faisais du yoga mais je n'ai plus temps...*

### Rien est figé !

Vous pouvez y revenir à tout moment pour le compléter, le modifier.

# Se poser des questions pour mieux se connaître



## 3 valeurs qui conduisent ma vie

Ex : La liberté, le respect, la tolérance...

## 3 choses qui me ressourcent

Ex : Faire du sport, voyager, aller au cinéma...



Ne vous restreignez pas !

Écrivez ici toutes les choses qui vous ressourcent, vos bouffées d'oxygène.

Si certaines choses ne font plus partie de votre quotidien mais restent importantes pour vous, notez-le.

# Se poser des questions pour mieux se connaître



## 3 choses qui comptent le plus pour moi dans la vie

Ex : Ma famille, mes amis, ma vie associative...

## 3 priorités dans ma vie en ce moment

Ex : Avoir du temps pour ma famille, faire du sport une fois par semaine...



Relisez ce que vous avez noté dans les cases « 3 choses qui me ressourcent » et « 3 choses qui comptent le plus pour moi » puis posez-vous la question : Est-ce qu'il y a des choses que vous ne faites plus ou ne prenez pas le temps de faire aussi souvent que vous le souhaiteriez ? Des choses que vous souhaitez préserver, conserver ? Des choses dans lesquelles vous souhaitez vous investir ?  
Ce sont vos priorités !



# Se poser des questions

## pour mieux identifier sa place, son rôle

### Liste de ce que je fais pour mon proche

Cochez ce que vous faites régulièrement pour votre proche

#### Accompagnement

Aide administrative

Prise de RDV

Accompagnement aux RDV ext.

Gestion financière

#### Numérique & loisirs

Lecture, jeux

Assistance numérique

Visite de courtoisie

Promenade

Vacances

#### Aide à la personne

Gestion des médicaments

Aide aux soins d'hygiène

Aide au transfert

Changement de vêtements

Réfection du lit (changement de draps)

#### Entretien & bricolage

Entretien du jardin

Petit bricolage et travaux

RDV entretien de la voiture

RDV entretien (chaudière, EDF...)

#### Vigilance

Appels téléphoniques

Contact téléassistance

#### Tâches ménagères

Courses alimentaires ou autre préparation de repas

Entretien du logement

Entretien du linge / repassage

Réfection du lit (changement de draps)

# Se poser des questions



pour mieux identifier sa place, son rôle

## Mes préoccupations vis-à-vis de mon proche

Ex : Il est seul toute la journée, il a parfois quelques oublis, il a des difficultés pour se déplacer...

## Ce que je souhaite différent ou envisage de faire différemment, dans les prochains mois

Ex : Trouver une organisation pendant mes absences, trouver une solution pour qu'il se sente moins seul...

Relisez ce que vous avez noté dans la case « Mes préoccupations » et coché dans la liste « de ce que je fais pour mon proche » et posez-vous la question :



Est-ce qu'il y a des choses qui ne sont pas toujours compatibles avec mon rythme de vie, avec mes priorités notées précédemment ?

Des choses qui génèrent de la tension, du stress avec mon proche ?

Et si vous envisagiez de faire autrement ?

# Se poser des questions

## pour respecter les choix de mon proche



### 3 choses qui comptent le plus pour mon proche dans sa vie

Ex : Être autonome, en lien avec sa famille, avec des jeunes...

### 3 choses que mon proche aime (ou aimait) faire

Ex : Lire, son club de marche, aller au marché, apprendre ....



Écrivez ici toutes les choses que votre proche aime (ou aimait) faire, ce qui compte (ou comptait) le plus pour lui, ses loisirs, ses habitudes, ses activités, ses sorties, les choses que votre proche continue à évoquer. Même si certaines choses ne vous semblent plus possibles... Notez-le !

# Se poser des questions

## pour respecter les choix de mon proche



### Ses préoccupations dans la vie en ce moment

Ex : Sa santé, pouvoir aller à la pharmacie, se sentir en sécurité...

### Ses priorités dans la vie en ce moment

Ex : Rester chez lui, pouvoir continuer à aller dans son jardin, être aidé pour ses courses...



Relisez ce que vous avez noté dans les cases « ses préoccupations » et « 3 choses qu'il aime faire » et posez-vous la question :  
Quelles sont les choses qui sont les plus importantes pour lui, ce qui compte le plus, ce dont il vous parle souvent, les choses qu'il aurait plaisir à retrouver ? Ce sont ses priorités !

# Faire la synthèse de ce qui est important



Reprenez les priorités, les préoccupations identifiées en amont

## Du point de vue de mon proche

## De mon point de vue

 Relisez les 2 cases ci-dessus et posez-vous la question : Y a t-il des sujets communs ? Si oui, c'est une action prioritaire à mener !

# Identifier par quoi commencer



## Les actions prioritaires à mener

Ex : Trouver une nouvelle organisation pour accompagner mon proche faire ses courses, gérer ses médicaments ; Retrouver du temps pour soi, des activités de loisirs, se faire conseiller sur l'aménagement du logement...

## Liste des solutions à réfléchir, à discuter avec mon proche

Ex: Mettre en place une aide pour les courses, pour se rendre à des RDV, faire un bilan de santé, tester des livres audio, s'inscrire à un club de marche, faire venir des bénévoles pour des visites, déposer une demande d'aide financière...



Vous n'avez pas identifié de sujet commun précédemment : relisez les cases « pour mieux connaître son proche » et posez-vous la question : Quelle est la chose la plus importante ? La plus préoccupante ?

Ce sont les actions prioritaires à mener...

Pour confirmer la solution à mettre en place, relisez ce que votre proche aime (ou aimait faire). La solution est là !

# Liste des choses à faire



Notez ici les contacts à prendre pour mettre en place les solutions identifiées précédemment.



Mais ne perdez pas de vue ce que vous aviez noté dans la case « de mon point de vue », ce sont les prochaines actions à mener.

Soyez patient ! Une chose après l'autre.  
N'essayez pas de tout gérer en même temps.

# Notes



Relisez vos notes et posez-vous la question : est ce que nos priorités ou préoccupations ont changé ?

Y a t-il des choses que je peux maintenant gérer ?

Large dashed rectangular area for taking notes.

**1 PROCHE**  
**1 SOLUTION**



## Retrouvez toutes les vidéos sur [www.pourlesproches.fr](http://www.pourlesproches.fr)

Aider un parent âgé est un vrai défi.

Pour vous guider, une équipe de professionnels du bien-vieillir a développé une démarche simple et ludique.

*1 proche, 1 solution* propose une série de courtes vidéos et ce carnet de bord pour vous aider à vous poser les bonnes questions, trouver les solutions qui respectent les envies et les besoins de vos proches tout en respectant les vôtres.

Carnet de bord copyright © TASDA 2023 conçu par l'association TASDA avec le soutien de :



Avec le soutien de la CNSA dans le cadre de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Isère.