

# Programme Instant T – “La paperasse sans stress”

## Aider les aidants à se faciliter la vie pour l’administratif

### Évaluation des besoins et les attentes du bénéficiaire et de son entourage

#### Que savons-nous sur ce sujet ?

#### Quiz - Les aidants en quelques chiffres

- Quel est le nombre d’aidants en France ?
  - Un français sur 5
  - Un français sur 8
  - Un français sur 15
- Quel est le pourcentage à souffrir de leur situation et de ses conséquences :
  - 25 %
  - 49 %
  - 55 %

Solutions : 1 = a ; 2 = b

### Repérage des fragilités - Repérer l’épuisement de l’aidant

#### Reliez les phrases au signe d’alerte correspondant

- |   |   |   |
|---|---|---|
| “Je me réveille la nuit en pensant à tout ce que j’ai à faire”..... ● | ● | Changement état émotionnel : anxiété, tristesse                     |
| “Je sais pas ce qui m’arrive, je n’arrête pas de pleurer”..... ●      | ● | Plainte de difficultés financières                                  |
| “Parfois, je me sens vraiment inutile”..... ●                         | ● | Isolement social, conflits familiaux                                |
| “Je n’arrive plus à aller à mes activités”..... ●                     | ● | Baisse de l’estime de soi   |
| “Vous voyez bien que je n’ai pas le tps pour ça!” ●                   | ● | Problèmes de santé récurrents                                       |
| “ J’ai ma sciatique qui revient”..... ●                               | ● | Troubles du sommeil   |
| “Il faut constamment surveiller notre budget” ●                       | ● | Changement de comportement : Irritabilité, colère, hypersensibilité |

### Grille HAS

#### Repérage de la perte d’autonomie des aidants vivant au domicile

J’observe que la personne accompagnée / son proche aidant	Cochez si OUI pour la personne	Cochez si OUI pour son proche aidant
Chute plus souvent / a chuté / a du mal à tenir en équilibre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mange moins / a maigri / s’hydrate moins	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
N’a plus la même hygiène (change rarement de vêtements, ne se lave plus, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se plaint beaucoup (de sa santé, de sa mémoire, de son sommeil, de voir moins bien, de moins entendre, de solitude, de manque d’argent, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A plus de douleurs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se sent plus fatigué(e)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### Auto-évaluation pour l’aidant





## PAYELO : Simplifier les courses avec les aidants <https://payelo.io/>

### Carte de Paiement paramétrable

Type d'achat paramétrable : internet, retrait, magasin  
Montant peut être limité.

### Accès géré : qui et quand

Accès paramétrable pour plusieurs aidants avec historique des opérations.  
Déblocage sur un temps donné.

### Suivi des Dépenses en temps réel

Interface en ligne pour visualiser les transactions.

### Justificatifs accessibles

Conservation possible des preuves d'achat.



<https://www.laposte.fr/digiposte/tous-mes-documents-partout-et-tout-le-temps>

## Digiposte : Centraliser les Documents

 Coffre-fort numérique sécurisé  
Stockage illimité et confidentiel de tous vos documents importants.

 Collecte automatique  
Réception directe des factures et documents administratifs des organismes partenaires.

 Partage facilité  
Transmission sécurisée des documents aux professionnels de santé ou administratifs.

 Accès mobile  
Consultation et gestion des documents partout, à tout moment.



BONJOUR  
FRED



### Conseils pratiques

Astuces pour optimiser le temps et l'énergie

<https://www.bonjourf.com/>



### Communauté d'entraide

Partage d'expériences entre aidants



Ressources pour s'informer et souffler

Un réservoir de solutions à destination des aidants