

Devenir un·e senior, c'est passer dans un âge qui est émaillé de changements : arrêt de l'activité en atelier ou en espace de vie et d'activités ; passage à l'âge de la retraite, ...

Pour les proches aidant·e·s, il faudra accompagner cette transition dans les domaines des soutiens financiers, de la santé et de la vie quotidienne : rythme de vie, occupations, loisirs, liens sociaux. Et ce tout en tenant compte de son propre vieillissement. Ci-dessous, un pense-bête pour vous soutenir dans toutes ces démarches sans vous oublier.

### **Accompagnement de la vie de l'aîné·e**

- Accompagner à vivre les deuils, les pertes, les réactions familiales, les ruptures, les ennuis de santé, la baisse de performance...
- Accompagner la personne aidée pour garantir une bonne qualité de vie et des relations sociales en lien avec son projet de vie.
- Assurer le relai dans la gestion des dossiers administratifs, fiscaux et financiers (trouver une personne de confiance).
- Établir un dossier JUNORAH pour l'accueil de jour, en foyer pour les aîné·e·s, ou autre.
- Renforcer l'aide à domicile en cas de maintien à domicile : Nomad, ASAHome, etc.

### **Accompagnement de la fin de vie**

- Accompagner et soutenir la fin de vie de la personne aidée.
- Savoir anticiper pour le bien-être de la personne aidée : choix du lieu de vie.
- Gérer les deuils, les pertes, la baisse de performance, les réactions familiales.
- Participer à la gestion de fin de vie de la personne aidée et envisager de déléguer certaines tâches que celle-ci implique : soins, tâches administratives, juridiques, financières.

### **Besoins de la personne proche aidante**

- *Si le·a proche aidant·e est le parent, il·elle vieillit également : penser qu'avec l'avancée en âge, l'énergie n'est plus la même...*
- *Gérer son stress, mais aussi rester lucide sur ses capacités d'accompagnement et ses limites.*
- *Bénéficier de conseils pour organiser et prévoir cette période de la vie de la personne aidée à domicile ou ailleurs.*
- *Bénéficier d'une formation de type "derniers secours".*
- *Bénéficier d'écoute et de soutien à la prise de décision et aux inévitables changements à faire accepter.*
- *Bénéficier de périodes de répit régulières et planifiées (accueil complet ou à temps partiel de la personne aidée).*