



# Comment s'occuper de membres de votre famille ou d'ami(e)s après leur sortie de l'hôpital ?



**Cette brochure répertorie des conseils utiles pour la famille et les ami(e)s des personnes ayant besoin de soins ou d'assistance continue dans leur vie quotidienne.**

**Les différents types d'assistance que vous pourriez apporter à quelqu'un**

L'assistance peut être apportée à domicile ou à distance (par exemple par téléphone) et peut revêtir différentes formes, telles que :

- **Un soutien émotionnel** comme aider une personne à gérer son anxiété ou sa santé mentale ;
- **Des travaux ménagers** comme la cuisine, le ménage ou d'autres tâches ménagères ;
- **Une assistance personnelle** comme de l'aide pour se déplacer, se laver, manger ou s'habiller ;
- **Une assistance pour obtenir des articles essentiels** comme des médicaments ou de la nourriture ; ou
- **Une aide pour gérer ses finances, ses soins payants ou d'autres services**



Si vous n'êtes pas en mesure de vous occuper de la personne et/ou avez besoin d'aide, vous avez le droit de demander une évaluation de votre situation en tant qu'aidant afin que vos besoins soient également pris en compte.

Vérifiez les services proposés par votre mairie. Trouvez son site Internet à l'aide de l'outil de code postal en ligne à l'adresse : [www.gov.uk/find-local-council](http://www.gov.uk/find-local-council). Les services sont susceptibles d'être modifiés pendant la pandémie.

## Facteurs à prendre en considération si vous vous occupez de quelqu'un

### 1. Obtenir de l'aide extérieure pour les soins et les tâches quotidiennes :

- **Consultez les sites Internet de Carers UK et Carers Trust** pour obtenir des informations sur l'assistance disponible. Carers UK dispose également d'un forum en ligne où vous pouvez parler à d'autres aidants, et d'une assistance téléphonique gratuite, disponible du lundi au vendredi de 9 h à 18 h, au **0808 808 7777**. Site Internet de Carers UK : [www.carersuk.org/](http://www.carersuk.org/)

*Suite au verso...*



- **Si vous êtes employé(e), discutez avec votre employeur** de la gestion de votre travail pendant que vous vous occupez d'une autre personne. Vous pourrez éventuellement vous entendre pour organiser votre travail de manière flexible et de nombreux employeurs proposent d'autres types de soutien pour faciliter les choses.
- **Si vous êtes élève ou étudiant(e), informez votre établissement que vous assurez le rôle d'aidant pour une personne** afin qu'il puisse vous aider à gérer vos études. Carers Trust propose de nombreux conseils utiles aux jeunes qui s'occupent de membres de leur famille ou d'ami(e)s. Site Internet de Carers Trust : [www.carers.org/](http://www.carers.org/)
- **Obtenez des conseils spécialisés sur les soins** auprès d'organisations liées à certaines maladies comme Alzheimer's Society, MIND et autres. AgeUK est une autre possibilité : [www.ageuk.org.uk/information-advice/care/arranging-care/homecare/](http://www.ageuk.org.uk/information-advice/care/arranging-care/homecare/)
- **Essayez de ne pas tout faire vous-même !** Discutez avec vos ami(e)s et votre famille de ce que les autres peuvent faire pour vous aider. Peuvent-ils prendre en charge certaines tâches ?

## 2. **Ne prenez pas seulement soin de la personne que vous accompagnez mais également de votre propre santé :**

Il est important que vous preniez soin de votre propre santé et bien-être. Ayez une alimentation équilibrée, dormez suffisamment et essayez de consacrer du temps à une activité physique au quotidien. Même prendre quelques inspirations profondes peut soulager le stress et vous aider à gérer chaque journée. Consultez le site Internet du NHS « Every Mind Matters » pour obtenir des conseils supplémentaires : [www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/](http://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/). Si votre propre santé ou celle de la personne que vous accompagnez se détériore, en raison du coronavirus ou d'une autre maladie, parlez-en à votre médecin généraliste ou appelez le NHS, en composant le **111**.

## 3. **Anticipez pour rendre les soins gérables si la situation change :**

Notez les soins dont la personne a besoin et ce que les autres devraient faire si vous ne pouvez pas continuer à les prodiguer pour une raison quelconque. Il est important que les autres puissent facilement trouver votre plan et comprendre rapidement ce qui doit être fait si vous n'êtes pas là. Sur son site Internet, Carers UK fournit des conseils pour vous guider dans l'élaboration de votre plan.

## 4. **Sollicitez une assistance supplémentaire auprès des assistants bénévoles du NHS :**

Les aidants ainsi que les personnes dont ils s'occupent peuvent obtenir un éventail d'aides, y compris pour faire les courses et bénéficier d'autres formes de soutien en appelant le **0808 196 3646**.