

# Guide des aidants



**QUI PEUT RÉPONDRE À MES QUESTIONS ?**

1 site internet, **isere.fr** pour tout savoir sur mes aides et mes droits



1 espace central, basé à Grenoble  
**LA MAISON DÉPARTEMENTALE DE L'AUTONOMIE**  
15 Avenue Doyen Louis Weil à Grenoble

**04 38 12 48 48**

1 espace de proximité, dans mon territoire  
**LA MAISON DU DÉPARTEMENT SUD-GRÉSIVAUDAN**  
Avenue Jules David à Saint-Marcellin

**04 76 36 38 38**

[tsg.autonomie@isere.fr](mailto:tsg.autonomie@isere.fr)



isere.fr **isère** LE DÉPARTEMENT

[f](#) [@](#) [v](#) [in](#) [d](#) [p](#)

isere.fr **isère** LE DÉPARTEMENT

[f](#) [@](#) [v](#) [in](#) [d](#) [p](#)

Département de l'Isère - Service Communication & Événementiel - photos @AdobeStock - 20250728-1



### SUIS-JE UN PROCHE AIDANT ?

- J'accompagne au quotidien un proche en situation de handicap ou un parent âgé
- Je l'aide dans ses démarches administratives
- J'organise ses rendez-vous médicaux
- Je l'aide à se laver à s'habiller à se lever...
- Je prépare ses repas ou je fais les courses
- Je me rends disponible pour lui et les professionnels médico-sociaux qui le suivent
- Je le conduis à ses rendez-vous et j'organise ses transports
- Je prends du temps pour l'écouter
- Je lui apporte mon aide à titre non-professionnel

Si vous avez coché au moins l'une de ces cases, **vous êtes un proche aidant.**



### J'ÉVALUE MA SITUATION...

« Un aidantomètre » permet de prendre conscience de votre situation d'aidant et de son impact sur votre vie au quotidien. Il est nécessaire pour :

- ➔ Évaluer son état et ses limites.
- ➔ Identifier si l'on est en risque d'épuisement (burn-out de l'aidant).
- ➔ Trouver des pistes pour demander du soutien ou alléger la charge.

## Aidantomètre

<b>AVOIR ENCORE DU TEMPS POUR MOI !</b> Aider l'autre n'est pas vraiment une contrainte puisque...	1	Je peux m'absenter (quelques jours, quelques heures...)
	2	Je peux voir mes amis et ma famille
	3	Je sais que l'autre peut être autonome par moments
	4	Je peux faire des activités en dehors de chez moi
	5	Je peux partager des activités avec la personne aidée
<b>ÊTRE VIGILANT !</b> Il y a des risques pour ma santé physique et morale quand...  Renseignez-vous sur les dispositifs de répit existants !	6	J'aide l'autre mais cela devient une réelle contrainte pour moi
	7	J'hésite à faire des activités en dehors de chez moi
	8	Je m'inquiète lorsque je ne suis pas là
	9	Je sais que quitter la maison présente un risque
	10	Je me sens coupable quand je ne suis pas auprès de la personne aidée
<b>ME PROTÉGER ET DEMANDER DE L'AIDE !</b> Je me mets en danger...	11	J'hésite à inviter des gens chez moi
	12	Je dois adapter mon emploi du temps (travail, loisirs...)
	13	Je me sens fatigué(e) et angoissé(e)
	14	Je me sens débordé(e)
	15	Je ne peux plus prendre soin de moi
	16	Je n'ose plus laisser l'autre seul(e)
	17	J'ai absolument besoin d'aide
	18	Je n'ai plus de vie sociale
	19	Je suis épuisé(e) psychologiquement et physiquement
	20	Je n'arrive plus à faire face




### JE ME POSE DES QUESTIONS..

- QUELS SONT MES DROITS ET MES AI EN TANT QUE PROCHE AIDANT ?
- QUI PEUT PRENDRE LE RELAIS AUPRÈS DE MON PROCHE ?
- J'AI BESOIN D'ÉCHANGER, QUI PEUT M'ÉCOUTER ?
- Y-A-IL DES STRUCTURES QUI PEUVE M'ACCOMPAGNER, ME SOULAGER ?

**Le Département vous répo**

## Aide aux aidants

De plus en plus d'Iséroises et d'Isérois sont amenés à accompagner au quotidien un proche en situation de maladie ou de handicap. Dans le documents, vous pourrez trouver les coordonnées des entités qui peuvent vous soutenir dans votre rôle d'aidant.

[Guide de l'aidant - Coordonnées](#)

## Programme web conférence

Avec le soutien de la Conférence des financeurs de l'Isère, les utilisateurs de votre département bénéficient gratuitement des programmes de web-conférences pour les Seniors et pour les Aidants.

Grâce à la fidélité et l'enthousiasme des utilisateurs, ce partenaire nous renouvèle sa confiance pour l'année à venir.

[Demandez le programme](#)

**Vous accompagnez un proche  
malade, en situation de handicap  
ou dépendant du fait de l'âge ?**



*Café des aidants*<sup>®</sup>

**Vinay**

Autour d'un café, venez échanger  
votre expérience avec d'autres aidants.

Animé par des professionnels, le *Café des aidants* est un temps  
convivial d'échange et d'information en libre accès.

Organisé par :



Avec le soutien de :



Café des aidants