

Ma fiche : Aidant



Cette fiche aide à organiser l'accompagnement au quotidien.
Elle permet de noter les besoins, les habitudes, les informations utiles et les limites de l'aidant.
Elle peut être adaptée à chaque situation.

RENSEIGNEMENTS

Aidant Téléphone	
Personne accompagnée Téléphone	

LES INFORMATIONS IMPORTANTES À CONNAÎTRE

Diagnostics	
Allergies/intolérances	
Traitements	
Dispositifs/nutrition	
Contacts médicaux utiles	

COMMENT PUIS-JE AIDER ?

- | | |
|---|--|
| ☐ Déplacements / accompagnement | ☐ Rendez-vous médicaux |
| ☐ Préparation des repas / alimentation | ☐ Gestion des documents / traitements |
| ☐ Hydratation | ☐ Soutien pendant les périodes difficiles |
| ☐ Courses / tâches domestiques | ☐ Autre : |

BESOINS PARTICULIERS DE LA PERSONNE

	Besoin	Ce qui aide	Ce qu'il vaut mieux éviter
Douleur/fatigue			
Alimentation			
Déplacements			
Crises/symptômes			
Autre			

EN CAS DE CRISE OU D'AGGRAVATION

Signes que je dois connaître :

Ce qui aide habituellement :

Professionnel / service à contacter :

Informations à transmettre :

CE QUE L'AIDANT PEUT FAIRE POUR PRÉSERVER SON ÉNERGIE

- ☐ Accepter de demander de l'aide
- ☐ Prévoir des temps de repos
- ☐ Répartir les tâches avec d'autres proches lorsque c'est possible
- ☐ Identifier les situations qui dépassent mes possibilités
- ☐ Parler à un professionnel si la situation devient trop difficile

NOTES



Important : être aidant ne signifie pas devoir tout faire seul.
En cas de problème médical ou d'urgence,
les professionnels de santé restent les interlocuteurs adaptés.