

Proches aidants des personnes âgées en perte d'autonomie, en situation de handicap ou malades chroniques

Conduite à tenir générale

En tant que proche aidant, vous venez en aide de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne d'une personne proche en perte d'autonomie, du fait de son âge, de sa maladie ou de son handicap.

Dans le cadre de l'épidémie de COVID 19, cette fiche présente la conduite à tenir et les bonnes habitudes à adopter dans le cadre de l'épidémie de COVID 19.

Ces recommandations reprennent celles qui sont diffusées en direction des professionnels du secteur social et médico-social disponibles sur le site du ministère des solidarités et de la santé ([Lien](#)) et sont en cohérence avec les recommandations générales diffusées ([Lien](#)). **Ces mesures et gestes, décrits dans la présente fiche, doivent être déclinés autant que possible lors de l'accompagnement à domicile de votre proche.**

Le virus circule toujours et il est dangereux pour nous et nos proches. Il est impératif de rester vigilant face à l'épidémie de la Covid-19. Il est par ailleurs rappelé que les personnes âgées de plus de 60 ans sont les plus fragiles face au risque de contamination par la COVID-19 (et encore bien d'avantage, les personnes âgées de plus de 70 ans). Une vigilance particulière devra donc être portée vis-à-vis de ces personnes. Au regard du principe général de précaution, pour les personnes les plus vulnérables face au virus, **les sorties non indispensables et les contacts physiques avec des personnes extérieures doivent être limités.**

A noter en particulier que la campagne de vaccination anti-grippale débutera le 13 octobre 2020. Sauf avis de votre médecin traitant, il est vivement recommandé de vous faire vacciner contre la grippe saisonnière afin de limiter le risque de contamination de votre proche.

Quels sont les numéros et sites utiles ?

Informations générales nationales :

- L'accès à des informations et des conseils est indispensable en cette période de bouleversements. Il ne faut pas rester seul avec ses questions et ses angoisses. Vous retrouverez toutes les informations utiles liées à l'épidémie de COVID-19, l'état des lieux, actualités et la mise à jour quotidienne des recommandations **sur le site du Gouvernement** :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>



Mais aussi sur le site du **Ministère des solidarités et de la santé** :

<https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-infectieuses/coronavirus/>

Ou encore sur le site du **Secrétariat d'Etat chargée des personnes handicapées**, et en particulier la « foire aux questions » :

<https://handicap.gouv.fr/grands-dossiers/coronavirus/article/coronavirus-covid-19-mesures-pour-les-personnes-en-situation-de-handicap#2-Soutien-des-parents-accompagnant-un-proche-a-domicile>

<https://handicap.gouv.fr/grands-dossiers/coronavirus/article/foire-aux-questions-deconfinement>

- Vous retrouverez également quelques documents accessibles, comme les consignes sanitaires en « FALC » (facile à lire et à comprendre), les gestes barrières expliqués simplement et en image pour les enfants de moins de 11 ans, le port du masque, des informations spécifiques adaptées aux personnes souffrant de TSA-TND etc.

<https://handicap.gouv.fr/actualites/article/retrouvez-nos-documents-accessibles>

<https://handicap.gouv.fr/autisme-et-troubles-du-neuro-developpement/infos-speciales-coronavirus/article/deconfinement-comprendre-les-principes-et-s-y-preparer>

Informations de proximité :

- Les **services communaux (mairie, CCAS, CLIC, etc.) et départementaux** pourront vous apporter toute information utile concernant les services et les aides publiques disponibles, ou pour vous orienter vers les interlocuteurs idoines.
- **L'ensemble des structures sociales et médico-sociales accueillant ou accompagnant des personnes âgées ou handicapées** (EHPAD, SAAD, SSIAD, Résidences autonomie, FAM, MAS, IME, SAVS, SESSAD, SAMSAH ...), pourront vous apporter toute information concernant l'offre de service qu'ils sont susceptibles de proposer pour l'accueil de vos proches ou l'accompagnement à domicile ou encore certaines offres de répit qui peuvent vous être proposées. Il est rappelé qu'y compris durant la crise, la majorité des établissements et services ont mis en œuvre un dispositif de mesures dites « barrières » afin de maintenir leurs interventions auprès des publics les plus fragiles, notamment les interventions jugées prioritaires afin d'éviter les situations de rupture d'accompagnement des personnes et l'épuisement des proches aidants en respectant toutes les règles de sécurité.

Pour les aidants en particulier :

- **La plateforme en ligne solidaires-handicaps.fr**, lancée le 31 mars 2020, recense toutes les initiatives de solidarités à proximité de chez vous, peut vous aider à trouver des solutions de répit mais aussi d'identifier les acteurs qui se mobilisent sur les territoires et au niveau national pour vous proposer toute aide (répit, livraison de repas à domicile, écoute téléphonique et soutien moral, mode de garde adapté pour un enfant handicapé, etc.).

- La **plateforme de la CNSA** « pour les personnes âgées » recense les dispositifs et adresses utiles pour le soutien des personnes âgées mais aussi des proches aidants (information, formations en ligne, solutions de répit, etc.) <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/solutions-pour-les-aidants/trouver-du-soutien>
- Les associations d'adressant aux proches aidants proposent de nombreuses initiatives tels que les cafés des aidants, des bistrotts mémoire, des ateliers, un soutien psychologique, une écoute téléphonique etc. Pendant la crise, certaines associations ont aussi mis en place des solutions à distance, lorsque les déplacements n'étaient pas permis. **Il y a forcément une association et un lieu d'échanges près de chez vous !**

Quelques numéros utiles :

- En cas de symptômes évocateurs (fièvre, toux, difficultés respiratoires, perte du goût ou de l'odorat), il est nécessaire d'appeler votre médecin traitant, ou en cas **de symptômes graves, le SAMU Centre 15, qui vous orientera.**
- Vous retrouverez une plaquette de numéros utiles sur le site du ministère des solidarités et de la santé (numéros d'urgences, victimes ou témoins de violences, personnes sans abri) : https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/guide_besoin-aide-a4-covid-19.pdf
- Une plateforme téléphonique accessible au **0 800 130 000** (appel gratuit depuis un poste fixe en France, 7 jours sur 7, 24h/24) permet d'**obtenir des informations sur la Covid-19 (mais ne dispense pas des conseils médicaux)**. Ce numéro vert national permet en outre de renvoyer vers une plateforme Croix-Rouge destinée spécifiquement à l'écoute, au soutien et à l'orientation des personnes fragiles isolées et leurs proches aidants, et grâce à l'aide de nombreuses associations et organisations.
- Un numéro spécifique d'appui dans le cadre de la crise pour les personnes handicapées et les proches aidants a été mis en place : **le 0 800 360 360**. Ce numéro vert (gratuit, accessible du lundi au vendredi) vous permet d'entrer directement en relation avec des acteurs impliqués dans l'accompagnement des personnes handicapées près de chez vous, qui se coordonnent pour vous apporter des solutions adaptées. Ces acteurs sont réunis en « **communautés 360** » et peuvent être la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH), les établissements et services médico-sociaux, l'hôpital, les professionnels de santé de ville, les associations de personnes, l'école, les entreprises, la mairie, les services publics, les citoyens. Ce numéro d'appel sera pérennisé après la crise sanitaire Covid-19 pour devenir le point d'entrée unique des personnes en situation de handicap et de leurs proches aidants. https://handicap.gouv.fr/IMG/pdf/fiche_falc_numero_vert_360.pdf
- Pour obtenir des informations spécifiques à l'établissement dans lequel est accueilli votre proche, il est possible de **solliciter le référent Covid-19 que la structure a identifié**. Il est notamment chargé de garantir le respect des mesures d'hygiène.

Rappel des mesures barrières et gestes d'hygiène à appliquer en toutes circonstances pour l'aidant et la personne accompagnée

- **Se laver les mains régulièrement** avec du savon et se les essuyer avec un essuie-mains à usage unique ou les désinfecter avec une solution hydro-alcoolique. **Il est à réaliser, en établissement, à l'entrée et à la sortie de chaque chambre.** A domicile, il est à réaliser autant de fois que nécessaire et plus particulièrement lors de l'entrée au domicile avant de préparer les repas, de les servir et de manger, après le passage aux toilettes, avant de se moucher (si possible) et après s'être mouché, avoir toussé ou éternué, après toute manipulation d'un masque avant toute sortie et au retour, après avoir pris les transports en commun;
- **Tousser ou éternuer dans son coude ;**
- **Utiliser des mouchoirs à usage unique** (à jeter dans une poubelle fermée, si possible par un couvercle activable par une pédale ou tout autre dispositif ne nécessitant pas l'ouverture directe avec la main et équipée d'un sac plastique), ou avec le bras ou la manche ou avec les mains (s'il est possible de se les laver immédiatement après) ;
- **Eviter de vous toucher la bouche et le nez** avec les mains ;
- **Eviter les contacts physiques non indispensables** et maintenir, dans la mesure du possible, une distance d'un mètre ;
- **Aérer** régulièrement l'ensemble de la pièce et/ou du logement (pendant 15 minutes, 3 fois par jour, porte fermée) ;
- Vider et laver régulièrement les poubelles.

En tant que proche aidant, quelles autres bonnes pratiques puis-je adopter ?

- **En cas de symptômes ou de suspicions de symptômes, il convient de limiter autant que possible les contacts avec votre proche ;**
- En cas de symptômes, il est demandé de **contacter votre médecin traitant. En cas de non réponse du médecin traitant, contactez le Centre 15 ou le SAMU.** Le recours aux **téléconsultations** devra être privilégié dès lors qu'il sera pertinent afin de minorer les expositions à la Covid-19. Pour rappel, les téléconsultations sont désormais prises en charge à 100% par l'assurance maladie obligatoire. Il est également possible de déroger au parcours de soins coordonné (orientation par le médecin traitant et connaissance préalable du patient) pour les patients suspects ou infectés Covid-19 ;
- En cas d'impossibilité de maintenir l'accompagnement de votre proche (aidant hospitalisé, fragilité particulière ressentie par l'aidant), une solution alternative pourra être proposée : hébergement chez un autre membre de la famille, accueil en hébergement temporaire, etc.) ;
-

- A domicile, il peut être utile **d'imprimer et d'afficher les recommandations, bonnes pratiques et gestes barrières**. A cette fin, des visuels sont disponibles sur la page : <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus> ;
- Si besoin, et autant que possible, il est fortement recommandé de **désigner un tiers en bonne santé** pour prendre le relais de l'accompagnement auprès de votre proche dans le cas où vous seriez vous-même contaminé
- Si vous, ou votre proche, deviez être temporairement médicalement isolé, il est important de **maintenir le contact avec les personnes vulnérables et de prévenir leur isolement lorsque vous ne résidez pas avec votre proche**, par téléphone par exemple.

Qu'en est-il du port du masque ?

Le port d'un masque grand public sert à se protéger et à protéger les autres. Il est obligatoire, dans des espaces clos, (ex. magasins, grandes surfaces, transports en commun...) et dans tous les lieux identifiés par l'affichette « [port du masque obligatoire](#) » (notamment dans certaines communes en extérieurs rues, parcs...).

Le port du masque grand public ne remplace ni les gestes barrières ni les règles de distanciation sociale qui doivent être appliquées en toutes circonstances. Il est une mesure complémentaire en ajoutant seulement une barrière physique lorsque vous êtes en contact avec d'autres personnes.

En effet, certaines personnes peuvent être contaminées, mais sans présenter de symptômes (personnes asymptomatiques) et peuvent transmettre le virus sans s'en apercevoir. Les masques grand public permettent de réduire la transmission du virus lorsqu'il est bien utilisé et bien porté.

Attention cependant, le port du masque augmente la probabilité de vous toucher le visage, et donc, de contaminer les yeux, le nez ou la bouche avec du virus présent sur les mains.

Lavez-vous bien les mains avec du savon ou avec du gel hydro alcoolique avant et après toute manipulation du masque.

Il convient de rappeler que pour garantir un haut niveau de protection, ces masques doivent être fabriqués dans le respect du cadre défini par les autorités sanitaires et des spécifications de l'AFNOR (Association Française de NORmalisation). L'État met à votre disposition les informations utiles pour identifier le matériel adapté, vous le procurer et réaliser étapes par étapes votre masque, avec ou sans machine à coudre, pour vous garantir un haut niveau de protection, dans le respect des spécifications de l'AFNOR.

Pour plus d'informations sur le port du masque grand public :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/masques-grand-public>

Les visites des proches

Pour les personnes présentant un risque de forme grave de Covid-19 (dont les personnes âgées de plus de 65 ans), le HCSP recommande dans son avis du 21 avril 2020 de leur faire porter un masque grand public à domicile en présence des visiteurs et de limiter les visites à celles strictement essentielles. Les visiteurs devront porter un masque grand public.

Dans tous les cas, les espaces extérieurs lorsqu'ils sont accessibles (jardin, terrasse, cour, etc.) pourront être privilégiés pour limiter les entrées dans le logement. Après la visite, il est aussi recommandé de nettoyer les surfaces susceptibles d'avoir été touchées par les proches venus rendre visite avec un désinfectant de surface et d'aérer la pièce pendant 10 à 15 minutes, porte fermée.

Que faire si mon proche est diagnostiqué comme atteint par la COVID-19 et maintenu au domicile ?

Des protocoles de prises en charge des personnes âgées et handicapées sont prévues, non détaillés ici, et font l'objet d'autres informations spécifiques disponibles sur les sites internet du ministère des solidarités et de la santé et du secrétariat d'Etat chargée des personnes handicapées.

Afin de pouvoir dépister le plus rapidement possible les éventuelles transmissions du virus par votre proche à d'autres personnes, il convient d'informer l'établissement ou les structures médico-sociales qui ont pu accueillir votre proche (accueil de jour par exemple), ainsi que les personnes ayant eu un contact étroit.

En tout état de cause si votre proche n'est pas hospitalisé (forme légère du COVID-19 par exemple) ou ne peut être isolé, il convient de respecter les mesures barrières et d'hygiène.

En application du principe de double protection, la personne dont le diagnostic est avéré et les personnes en contact étroit, comme les proches aidants, doivent porter un masque chirurgical pendant 14 jours. Ces recommandations sont applicables y compris aux enfants (masques chirurgicaux pédiatriques).

Il convient en outre de nettoyer régulièrement les surfaces possiblement contaminées par la personne malade : téléphone portable, tablette, ordinateur, accoudoirs du fauteuil, cadre de lit, commandes de lumière ou de téléviseur, toilettes (poignées de portes, système de verrouillage, cuvette des toilettes, robinets, lavabo, etc.). Enfin, vous pouvez retrouver [ici](#) toutes les informations utiles concernant les gestes de protection face au coronavirus.

Que faire si je suis diagnostiqué comme atteint par la COVID-19 ?

Comme précisé ci-avant, il est avant tout fortement recommandé de désigner un tiers en bonne santé pour prendre le relais de l'accompagnement auprès de votre proche dans le cas où vous seriez vous-même contaminé. Si la personne aidée bénéficie de la prestation de compensation du handicap (PCH) ou de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA), vous pouvez contacter votre correspondant habituel au conseil départemental afin que son plan d'aide soit, le cas échéant, adapté.

Le Conseil scientifique recommande un isolement de 7 jours. Cet isolement s'applique :

- 7 jours après le début des symptômes pour les cas confirmés, sans attendre les résultats du test
- 7 jours après un prélèvement positif pour les cas asymptomatiques
- 7 jours après un contact avec un cas confirmé pour les personnes-contacts suivi d'un test diagnostique réalisé au 7ème jour d'isolement, isolement qui sera poursuivi si le résultat du test est positif.

Pour plus d'informations sur les avis du Conseil scientifique :

<https://www.vie-publique.fr/rapport/276128-avis-du-conseil-scientifique-covid-19-du-3-septembre-2020>)

Consignes générales d'entretien du logement

Enfin, il convient d'appliquer, dans la mesure du possible, les recommandations suivantes formulées par le Haut conseil de la santé publique :

- **Nettoyer et désinfecter régulièrement les surfaces et les objets qui sont fréquemment touchés.** Il peut s'agir de nettoyer des objets/surfaces qui ne sont pas habituellement nettoyés quotidiennement (ex. poignées de porte, interrupteurs, accoudoir de chaises, tables, rampes d'escalier, etc.) ;
- Nettoyer avec les **produits de nettoyage habituels**. Pour la désinfection, la plupart des désinfectants ménagers courants devraient être efficaces s'ils respectent la norme de virucide. Suivre les instructions du fabricant pour tous les produits de nettoyage et de désinfection (ex. la concentration, la méthode d'application et le temps de contact, etc.) ;
- Une attention particulière sera apportée à **l'entretien des sanitaires** sans omettre les robinets, chasse d'eau, loquets, etc. En particulier si la personne est diagnostiquée COVID-19, il est recommandé de nettoyer et désinfecter quotidiennement (minimum 2 fois par jour quand le malade ne dispose pas de toilettes séparées) les toilettes utilisées par les personnes infectées, y compris après la guérison de la maladie respiratoire (jusqu'à 15 jours après la fin des signes cliniques), en utilisant des **pastilles de Javel** concentrées prêtes à l'emploi ou un **désinfectant ménager** équivalent en laissant agir pendant 5 min.
- Manipuler le linge avec soin, en particulier en cas de diagnostic positif de COVID-19, ne pas le serrer contre soi ni le secouer.

Pour toute question supplémentaire : dqcs-alerte-covid@social.gouv.fr