CHECK-LIST GRATUITE · AIDANTS ET HANDICAP

Mon parent perd son autonomie : les 30 premiers jours

Les actions du guide, à cocher au fur et à mesure. Les explications, les délais et les lettres prêtes à adapter sont dans le guide complet.

La check-list des 30 jours

Premiers jours

- [ ] Rendez-vous chez le médecin traitant.
- [ ] Appel au point d'information local.
- [ ] Papiers rassemblés (identité, avis d'imposition, RIB).

Semaines 1 et 2

- [ ] Dossier d'APA déposé (ou demande à la caisse de retraite si GIR 5 ou 6).
- [ ] Visite d'évaluation à domicile préparée (liste des difficultés du quotidien).
- [ ] Plan d'aide accepté dans les 10 jours.

Semaines 2 et 3

- [ ] Aide à domicile choisie et déclarée au département dans le mois.
- [ ] Repas et courses organisés.
- [ ] Conseiller France Rénov' contacté pour adapter le logement.

Semaine 4

- [ ] Congé de proche aidant demandé, si j'en ai besoin.
- [ ] AJPA demandée à la Caf ou à la MSA.
- [ ] Une solution de répit repérée.

Le guide complet

Mon parent perd son autonomie : les 30 premiers jours : 18 pages, en PDF et en EPUB, 7,90 €.

Chaque étape y est expliquée, avec ses délais, les sources officielles et des lettres prêtes à adapter.

https://lesguidesuniques.com/fr/aidants-handicap/aidant-parent-age/

Auteur : Yvan (micro-entreprise, Bastia). Mis à jour le 26 octobre 2026. Ce guide ne remplace pas un avocat ou un conseiller.