

Mon parent perd son autonomie : les 30 premiers jours

Qui contacter, quelles aides demander, comment organiser le quotidien et vous protéger, vous aussi : les démarches dans l'ordre, semaine par semaine.

Un guide pratique d'Yvan · Mis à jour le 26 octobre 2026

Sommaire

Avant de commencer 3

1. Les premiers jours : sécuriser et s'informer 5
2. Comprendre le « GIR » 7
3. Semaines 1 et 2 : demander l'APA 8
4. Si votre parent est en GIR 5 ou 6 : la caisse de retraite 10
5. Semaines 2 et 3 : organiser l'aide à domicile 11
6. Semaine 3 : adapter le logement 12
7. Semaine 4 : et vous, l'aidant ? 13
8. Quand rester à domicile devient difficile 15

La check-list des 30 jours 16

Mentions et sources 17

Avant de commencer

Une chute, une hospitalisation, des oublis qui se multiplient : du jour au lendemain, votre père ou votre mère a besoin d'aide pour vivre au quotidien. Et vous vous retrouvez à devoir tout organiser.

Ce guide vous donne les démarches **dans l'ordre**, sur les 30 premiers jours. Il ne remplace ni le médecin ni les professionnels du département : il vous aide à savoir à qui vous adresser, et quand.

Par où commencer

Votre situation	Allez à
Tout vient d'arriver	Partie 1
Je veux demander l'APA	Partie 3
Mon parent est en GIR 5 ou 6	Partie 4
Je cherche une aide à domicile	Partie 5
Il faut adapter le logement	Partie 6
Je suis épuisé en tant qu'aidant	Partie 7
Rester à domicile devient difficile	Partie 8

Une règle avant tout

Votre parent reste un adulte, qui décide pour lui-même tant qu'il le peut. Associez-le à chaque décision, même quand c'est difficile. Les aides se demandent **avec lui**, et souvent **en son nom**.

Comment utiliser ce guide

- Les parties suivent l'ordre des démarches : premiers jours, puis semaines 1 à 4.
- Les **cases à cocher** et la **check-list finale** vous aident à suivre ce qui est fait.

BON À SAVOIR

Les règles et montants cités ont été vérifiés sur service-public.gouv.fr et pour-les-personnes-agees.gouv.fr le 26 octobre 2026. Les montants changent en général chaque année : vérifiez-les avant toute demande.

À RETENIR

Ne cherchez pas à tout régler en un jour. Commencez par un seul appel : le point d'information local (partie 1).

PARTIE 1

Les premiers jours : sécuriser et s'informer

En cas d'urgence

Si la santé de votre parent est en danger, appelez le **15** (Samu) ou le **112** (numéro d'urgence européen).

Le médecin traitant

Prenez rendez-vous avec le médecin traitant de votre parent. Il connaît son état de santé, peut évaluer la situation et vous orienter.

Le point d'information local : votre premier appel

Chaque département dispose de **points d'information locaux** dédiés aux personnes âgées (selon les endroits : CLIC, espace autonomie...). Leur accueil est **gratuit**, personnalisé et de proximité.

Ils peuvent notamment vous aider à :

- définir les besoins de votre parent ;
- trouver des solutions pour rester à domicile (aide à domicile, portage de repas...) ;
- organiser un **retour à domicile après une hospitalisation** ;
- connaître les aides financières et les démarches ;
- trouver un accueil de jour ou préparer une demande d'hébergement en établissement.

Ils informent et orientent aussi **les aidants**, c'est-à-dire vous. Trouvez le vôtre dans l'annuaire officiel : lannuaire.service-public.gouv.fr/navigation/clic

Votre liste pour les premiers jours

- [ ] Rendez-vous chez le médecin traitant, puis appel au point d'information local.
- [ ] Rassembler les papiers de votre parent : pièce d'identité, dernier avis d'imposition, relevé d'identité bancaire, coordonnées de ses caisses de retraite.

> **À RETENIR**
>
> Médecin traitant, point d'information local, papiers rassemblés : c'est la base de tout le reste.

FIN DE L'EXTRAIT GRATUIT

Mon parent perd son autonomie : les 30 premiers jours

Le guide complet compte 18 pages. Voici ce qu'il vous reste à découvrir :

2. Comprendre le « GIR »
3. Semaines 1 et 2 : demander l'APA
4. Si votre parent est en GIR 5 ou 6 : la caisse de retraite
5. Semaines 2 et 3 : organiser l'aide à domicile
6. Semaine 3 : adapter le logement
7. Semaine 4 : et vous, l'aidant ?
8. Quand rester à domicile devient difficile
+ La check-list des 30 jours