

## Check-liste pour proche aidant qui travaille

Vous travaillez et petit à petit, vous devez réfléchir à la meilleure manière de venir en aide ou d'organiser l'aide utile à vos proches ? La première des choses à conseiller est de vous préparer vous-même. Cette check-liste vous permet de disposer en tout temps de ce qui est nécessaire pour parer au plus pressé en cas d'urgence.

Dans un petit dossier, rassemblez les documents ou informations suivants.

- Photo récente de votre proche
- Fiche de signalement de votre proche  
Un [exemple](#) est fourni l'Association Alzheimer Suisse.
- Copie du dossier médical
- Si vous ne disposez pas de la copie du dossier médical, vous devez au minimum connaître le groupe sanguin, les allergies diverses de votre proche
- Liste des médicaments que votre proche prend régulièrement (nom, dosage, etc.) et pour quelles affections
- Coordonnées du médecin traitant
- Numéro d'appel d'une ambulance (liste des ambulances par canton disponible sur le site [l'Interassociation de sauvetage](#))
- Coordonnées du Services des urgences de l'hôpital le plus proche
- Coordonnées de voisins ou d'amis de votre proche qui peuvent facilement se rendre à son domicile

## Créez votre propre carnet de notes de proche-aidant

Ce carnet de notes vous aidera à conserver les informations que vous récoltez ici et là au fur et à mesure de vos recherches et de l'organisation des services et de la vie autour de vos proches. Ceci est particulièrement important dans le cas de l'aide à distance.

## Comment géolocaliser le portable de mon proche ?

Si votre proche possède un téléphone portable muni d'un GPS, il est possible de le localiser. Toutefois, cette démarche doit être prévue à l'avance. Tout dépend de la marque de téléphone utilisée et surtout, de son système d'exploitation (iOS, Samsung, BlackBerry, Symbian, Android, Windows, FireFoxOS, etc.). Si vous n'avez rien prévu à l'avance, les cas d'urgence doivent être confiés à la police, seule habilitée à faire faire des recherches grâce au numéro de téléphone de votre proche.

Le site iCloud.com est conçu pour les appareils IPHones (Apple) annoncés. Des petites applications (ou Apps) existent aussi pour la géolocalisation des proches. Pour les autres marques et types de téléphone intelligent (smartphone), une liste des possibilités techniques est listée sur le site « [comment ça marche](#) ».