



## ÊTRE AIDANT AU QUOTIDIEN GUIDE PRATIQUE



**Parole à Claudie Kulak,**

Fondatrice de La Compagnie des aidants,  
Vice-présidente du collectif Je t'Aide,  
Présidente de l'association répit partagé.,  
Conseillère au CESE, personne qualifiée à la CNSA.

On compte 11 millions d'aidants en France. Ce sont des femmes et des hommes qui prennent soin d'un parent en perte d'autonomie, d'un enfant en situation de handicap, d'un proche atteint d'une pathologie grave. La solidarité familiale est importante. On sait que 56 % des aidants sont des femmes et que 62 % sont des actifs. Ils doivent ainsi concilier vie professionnelle et vie d'aidant, avec toutes les difficultés que cela occasionne.

Dans ce contexte, certains mettent leur carrière de côté, d'autres leur santé, au risque de mourir avant leur proche fragilisé. D'autres encore pensent qu'ils sont seuls capables de s'occuper de leur parent, oubliant de se tourner vers ceux qui peuvent les relayer.

D'autres, enfin, s'épuisent totalement, se retrouvent seuls, isolés.

Les aidants doivent aujourd'hui prendre conscience du rôle essentiel qu'ils assurent auprès de leur proche fragilisé. Une mission infiniment précieuse, qui peut parfois durer des années. C'est pour ça qu'il ne faut pas hésiter à demander de l'aide, à se tourner vers des structures, organismes, caisses de retraite et mutuelles qui peuvent apporter soutien et accompagnement, qu'il est nécessaire de recourir à des professionnels, comme une aide à domicile pour le nursing, un ergothérapeute lorsqu'il est nécessaire d'équiper et d'organiser le domicile, un psychologue quand la charge mentale est trop lourde.

De nombreux aidants ont le sentiment de ne pas faire assez pour leur proche. Ils culpabilisent alors qu'ils sont très investis. Ils font tout ce qu'ils peuvent, au risque, d'ailleurs, de s'oublier eux-mêmes. Pourtant, prendre soin de soi c'est aussi prendre soin de son proche.

Alors que le sujet était encore peu connu il y a quelques années, force est de constater que le monde de la santé, le monde économique et le monde politique mesurent désormais l'importance des aidants pour la cohésion sociale. Les choses avancent, des progrès sont réalisés et une transformation de nos pratiques s'opère sur ces questions. Cependant, cela ne saurait être suffisant. Il reste du chemin à parcourir pour aller vers toujours plus de justice sociale.

Rappelons qu'on décide rarement de devenir aidant. Ce n'est pas quelque chose qui a été prévu, préparé. Devenir aidant n'est ni une vocation ni un plan de carrière. La vie est ainsi faite que l'on peut se retrouver du jour au lendemain à devoir s'occuper d'un proche fragilisé.

Dans notre monde, qui prône la performance, il faut donc que la société continue à proposer des solutions pour que chacun puisse vivre pleinement ces différentes vies, dans les meilleures conditions possibles.

# LE SOUTIEN AUX AIDANTS, UNE VALEUR FORTE

KLESIA s'engage dans l'innovation sociale pour apporter son soutien à ceux qui facilitent, par leur investissement, la vie quotidienne d'une personne en perte d'autonomie du fait de l'âge, d'une maladie ou d'un handicap. KLESIA souhaite apporter des solutions personnalisées dans l'information, le soutien, l'orientation ou le financement de certaines solutions d'accompagnement ou de répit tout en prenant en compte leur situation personnelle, sa complexité et ses contraintes. Améliorer leur qualité de vie et préserver leur santé sont l'une des priorités de KLESIA en matière d'aide aux aidants.

**Michel SEYT,**  
**Vice-président de l'Association Sommitale KLESIA**

ÊTRE AIDANT.....	4
MA BOUSSOLE AIDANTS.....	6
KIT'AIDE.....	7
S'INFORMER.....	8
PRÉSERVER SA SANTÉ.....	12
ACCEPTER LE SOUTIEN.....	14
AGIR AU PLUS PROCHE DES BESOINS DE L'AIDANT.....	16
RENDRE LE LOGEMENT ADAPTÉ ET SÛR.....	18
SE MÉNAGER DU TEMPS LIBRE.....	20
CONCILIER VIE D'AIDANT ET VIE PROFESSIONNELLE.....	24
BÉNÉFICIER D'UN SOUTIEN FINANCIER.....	26
PROTÉGER LES INTÉRÊTS DE SON PROCHE.....	28
TROUVER DE L'INFORMATION ET DU SOUTIEN.....	30
SE FORMER EN TANT QU'AIDANT.....	35

## I Être aidant



Aujourd'hui en France, des millions de personnes sont en difficulté de vie du fait d'un handicap ou d'un problème de santé, d'une maladie ou d'une perte d'autonomie liée à l'âge.

**11 millions d'aidants familiaux, soit 1 français sur 6, accompagnant au quotidien un proche en situation de dépendance, en raison de son âge, d'une maladie ou d'un handicap.**<sup>1</sup>

Plusieurs définitions ont été proposées pour qualifier le rôle des proches aidants nommés également aidants familiaux, naturels, informels. Le proche aidant est « la personne non professionnelle qui vient en aide à titre principal, pour partie ou totalement, à une personne dépendante de son entourage, pour les activités de la vie quotidienne<sup>5</sup> ».

### QUI SONT LES PROCHES AIDANTS ?

- ▶ Des conjoints (44 %), des ascendants (13 %) et des descendants (20 %) mais aussi des amis ou des voisins<sup>1</sup>
- ▶ 42 % sont des hommes<sup>6</sup>
- ▶ Qui vivent avec leur proche en difficulté de vie (50 %)<sup>1</sup>
- ▶ 62 % des aidants exercent une activité professionnelle<sup>1</sup> ; 33 % sont retraités<sup>2</sup>
- ▶ 10 % des aidants sont âgés de 75 ans et plus<sup>1</sup>
- ▶ L'aide apportée varie de quelques heures à 70 h par semaine
- ▶ 76,5 % des salariés aidants, sont aidants par obligation

**28 %** des personnes de plus de 60 ans résidant à domicile bénéficient d'une aide humaine<sup>3</sup>

**20 MILLIONS** de personnes de tout âge, soit près de 35 % de la population, sont atteintes de maladies chroniques<sup>4</sup>

1. Source : La Compagnie des Aidants, 2018.

2. OCIRP, 2017.

3. Enquête Vie Quotidienne et Santé (VQS), 2014.

4. Caisse Nationale de l'Assurance Maladie, 2015.

5. Charte de la Confédération des organisations familiales de l'Union Européenne européenne de l'aidant familial.

6. Source : Interfacia.



## AIDANT, UN MOT QUI PARLE PEU

Encore trop souvent, les aidants ne se reconnaissent pas sous l'appellation de proches aidants, aidants familiaux, naturels ou informels car ils sont avant tout conjoints, parents ou enfants de la personne accompagnée, limitant de fait, le recours à des aides extérieures. Les aidants se définissent comme « aimants » plus qu'aidants.

**Les situations d'aide se caractérisent par leur grande diversité : nature, intensité et durée de l'aide apportée (parfois une dizaine d'années, parfois toute une vie).<sup>1</sup>**

Selon la situation personnelle de l'aidant ou de la personne accompagnée, l'aide apportée par défaut ou par choix, peut avoir des conséquences sur la santé physique et psychique de l'aidant et peut impacter sa vie familiale et/ou professionnelle.

L'aide peut également avoir des conséquences sur la relation à son proche : 43 % des aidants déclarent qu'une des difficultés rencontrée est la modification du lien à leur proche<sup>2</sup>. D'autres ressentis sont également exprimés par les proches aidants comme par exemple, l'appréhension quant à l'évolution de la maladie pour 56 % d'entre eux<sup>2</sup>.

Des solutions existent pour soutenir chaque aidant dans son parcours particulier, et lui apporter en fonction de ses attentes et de ses besoins – qui diffèrent de ceux du proche accompagné –, les clés pour faire face aux difficultés qui peuvent être rencontrées.

## LES 6 BESOINS EXPRIMÉS PAR LES AIDANTS<sup>3</sup>

- |   |  |
|---|--|
| <b>1</b> Comprendre et pouvoir se repérer ; | <b>4</b> De l'accompagnement, notamment du soutien psychologique ; |
| <b>2</b> De la reconnaissance ;             | <b>5</b> Du soutien financier ;                                    |
| <b>3</b> Du temps pour soi ;                | <b>6</b> Des aides concrètes.                                      |

| **11 MILLIONS** de proches aidants<sup>1</sup>

| **12 MILLIONS** de personnes sont touchées par un handicap en France<sup>3</sup>

1. Source : La Compagnie des Aidants.

2. Résultats de l'enquête nationale à destination des aidants - Association Française des Aidants - Décembre 2013.

3. OCIRP, 2017.



## Ma Boussole Aidants

Un service digital qui détecte les solutions de proximité

Ma Boussole Aidants est un service digital gratuit et ouvert à tous qui vise à guider les proches aidants parmi la multitude d'acteurs et de services disponibles. Ma Boussole Aidants centralise les informations et les aides disponibles de proximité.

À ce jour, plus de 50 000 solutions ont été référencées, sur tout le territoire métropolitain et ultra- marin, pour permettre aux proches aidants de :

- ▶ se repérer au sein du système médico-social et plus largement de l'offre relevant du domicile, souvent complexe à décoder ;
- ▶ mieux identifier les besoins de leurs proches et y pourvoir grâce à des solutions de proximité ;
- ▶ se reconnaître en tant qu'aidants et à recourir aux solutions de répit présentes dans leur territoire.

L'initiative Ma Boussole Aidants a été impulsée dès 2017 par l'Institution de Retraite Complémentaire KLESIA Agirc-Arrco et financée par le Régime Agirc-Arrco. En 2019, elle a donné lieu à une expérimentation concluante, en lien avec des proches aidants, et s'est structurée en coopérative (Société Coopérative d'Intérêt Collectif - SCIC) en octobre 2020 pour permettre à tous, personnes physiques ou morales, acteurs publics, privés ou associatifs, d'être partie prenante de cette action d'intérêt général.

→ [www.maboussoleaidants.fr](http://www.maboussoleaidants.fr)



## I Kit'Aide

Un outil digital pour trouver des repères et/ou agir pour les salariés aidants

Pour les salariés aidants et les entreprises, l'Action Sociale met à la disposition de tous les acteurs de l'entreprise Kit'Aide.

Kit'Aide est un outil digital qui se caractérise par :

- ▶ une approche ciblée avec une entrée multi-profil (RH, salariés aidants, managers et collègues d'aidants) qui permet à chaque acteur de personnaliser son parcours ;
- ▶ des contenus concrets afin que tous les acteurs trouvent les ressources qui leur permettent de passer à l'action ;
- ▶ une ligne éditoriale différenciante et dynamique, proposant des contenus basés sur des formats multimédias (infographies, BD, vidéos de témoignages...) permettant de faciliter l'appropriation de l'outil.

Cet outil a été construit avec la contribution d'un sociologue spécialiste du sujet des aidants.

→ <https://kitaide.klesia.fr>

**KLESIA**  
Association d'entraide générale

POURQUOI KIT'AIDE? RH SALARIÉ(E) AIDANT(E) MANAGER COLLÈGUE D'AIDANT(E) DESSINS KIT'AIDE

Accueil > Pourquoi KIT'AIDE ?

### Pourquoi KIT'AIDE ?

En images, pour vous, la genèse de notre KIT'AIDE ! Promis, ça s'est exactement passé comme ça !

**DOCUMENTS À TÉLÉCHARGER**  
BD Pourquoi KIT'AIDE (pdf 679 ko)

En allant dans les entreprises présenter les actions de Klesia pour les aidants, on s'est rendu compte que les RH ne savent pas toujours le langage d'expliquer le sujet... mais que les besoins étaient très importants pour tout le monde.

On a voulu aider !

On a réfléchi et on s'est dit qu'il fallait proposer des contenus concrets et personnalisés et à nos collègues, collègues à leurs besoins.

On a réfléchi encore et on a lancé des groupes de travail avec des RH et des AS (chirurgiens, des salariés aidants, des spécialistes et des associations).

On les a fait beaucoup travailler !



## I S'informer

Aider un proche, c'est pénétrer l'univers du médical et du social. C'est aussi revoir ses rythmes de vie et examiner ses capacités propres.

Afin de vivre au mieux cette situation, l'aidant peut se tourner vers diverses structures à même de le renseigner utilement. L'information disponible porte autant sur les pathologies que sur les aides et les relais existants : dispositifs facilitant la présence de l'aidant auprès d'un proche, allocations et dédommagements financiers, formules de répit, congés, soutien psychologique, médiation familiale, ...

Et puis, l'accompagnement des personnes en difficulté n'incombant pas exclusivement aux proches, des aides professionnelles peuvent être sollicitées. En fonction de la situation, il est possible de faire appel à différents types de services, Services d'Aide et d'Accompagnement à Domicile (SAAD) ou des Services de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD), par exemple.



La clé est d'identifier rapidement l'interlocuteur proche de chez soi qui sera en mesure de donner une vision globale sur les dispositifs d'accompagnement et d'aide existants à disposition des personnes et des familles.

### OU TROUVER INFORMATION ET SOUTIEN DANS LES DÉMARCHES ?

#### *Au niveau national ou régional :*

- ▶ **Kitaide** : un outil digital avec une entrée multi profils permettant à chacun de trouver des repères et des solutions ;
- ▶ **MaBoussoleAidant** : une plateforme dédiée aux services d'aide à domicile, solutions de répit, groupes de parole, droits et démarches, formation, aménagement du domicile...) et informations sur les aides financières adaptées à votre situation ;
- ▶ **les associations d'aidants et les associations de familles (UNAF) ;**
- ▶ **l'Action Sociale des Caisses de retraite complémentaire ;**
- ▶ **les agences régionales de santé (ARS) pour le soutien des aidants de personnes faisant l'objet de soins psychiatriques ;**

#### *Au niveau local :*

- ▶ **CCAS (Centres Communaux d'Action Sociale) ;**
- ▶ **CLIC (Centres Locaux d'Information et de Coordination gérontologique) pour les personnes âgées ;**
- ▶ **MDPH (Maisons Départementales des Personnes Handicapées) pour les personnes en situation de handicap.**



## LA DÉMARCHE ECO – ÉCOUTER CONSEILLER ORIENTER

Toutes les Institutions de Retraite Complémentaire Agirc et Arrco proposent à leurs bénéficiaires, fragilisés par la maladie, une situation de handicap, de perte d'autonomie ou confrontés à une difficulté sociale ou financière, un accompagnement personnalisé pour les informer et les conseiller dans leurs démarches.

Pour en bénéficier, contactez l'Action Sociale de votre Caisse de Retraite.

*J'aimerais savoir si ma mère peut bénéficier de l'allocation personnalisée à l'autonomie ? Quelles sont les démarches pour l'obtenir ?*

*Mon fils est en fauteuil. Qui peut aider à financer l'adaptation de notre voiture à son handicap ?*

*Mon mari est atteint d'une sclérose en plaque, la vie quotidienne devient compliquée à gérer, à qui puis je m'adresser ?*

**Les équipes sociales de KLESIA présentes pour leurs bénéficiaires, les orientent et réalisent une analyse individuelle et personnalisée de leur situation grâce à :**

- ▶ Une écoute attentive ;
- ▶ Des conseils sur les dispositifs légaux et les démarches à mener ;
- ▶ Des recommandations de partenaires ;
- ▶ Un accompagnement dans la mise en place des solutions ;
- ▶ Si besoin, au regard de la situation, un accompagnement social et des aides financières.

▶ N°Cristal 0 969 39 00 54

APPEL NON SURTAXE






## KLESIA POUR LES AIDANTS « GRAND ÂGE » : UNE PLATEFORME WEB D'INFORMATION DEDIEE AUX AIDANTS DE PERSONNES AGEES

Ce service d'information innovant permet de trouver en 3 clics et sur une seule page des réponses personnalisées, ciblées et géolocalisées :

- ▶ De l'information relative à la situation : sortie d'hôpital, hébergement, maladie d'Alzheimer...
- ▶ Le contact référent pour accompagner l'aidant sur la problématique exposée
- ▶ Les structures proches du domicile de l'aidé ou de l'aidant : services à domicile, maisons de retraite, EHPAD, foyers logements...
- ▶ Des conseils pratiques pour mieux s'organiser : aides financières, aides à domicile, aides juridiques, accueil en établissement...
- ▶ La liste des prochains événements locaux - conférences, ateliers... - et formations sur la thématique choisie.




**KLESIA**  
Assureur d'intérêt général

VOS BESOINS KLE

VOUS ÊTES... ▼

VOUS CHERCHEZ... ▼

GO!



### Vous êtes aidant : vous avez le droit à des aides

En France, près de 11 millions de personnes <sup>(1)</sup> aident quotidiennement un proche dépendant du fait de l'âge, de la maladie ou d'un handicap. La moitié de ces aidants sont âgés de 60 ans et plus. Suis-je aidant ? A quelles aides ai-je droit ? Quelle incidence sur ma retraite ? Autant de questions que vous vous posez peut-être et auxquelles nous vous apportons des réponses.

**ÊTES-VOUS AIDANT ?**

On considère que l'aidant est une personne qui apporte une aide non professionnelle à un proche [🔗](#) (membre de sa famille, conjoint, ami, voisin) en perte d'autonomie ou dépendant du fait d'un handicap, d'une maladie ou de l'âge. Cette aide - qui porte sur les gestes de la vie quotidienne - intervient fréquemment et régulièrement.

**QUELLES AIDES QUAND ON EST AIDANT ?**


**Les congés dédiés quand on est salarié aidant**

Il existe des congés adaptés à chaque relation aidant/aidé qui permettent aux salariés de rester un temps donné avec leur proche :

- **le congé de proche aidant** : pour assister un proche dépendant ou une personne handicapée justifiant d'une incapacité permanente au moins égale à 80 % ou en GIR 3.
- **le congé de solidarité familiale** : pour assister un proche en fin de vie,
- **le congé de présence parentale** : pour assister un enfant de moins de 20 ans gravement malade, handicapé ou accidenté requérant des soins constants et contraignants

Il est également possible de bénéficier de **don de RTT** de la part de ses collègues.

Pour en savoir plus sur les congés dédiés : [Kit aide pour les actifs](#) [🔗](#)



**LIENS UTILES**

- [Ma boussole Aidants pour des solutions personnalisées et géolocalisées](#)
- [Le kit des aidants actifs](#)

**QUESTIONS KLÉS**

## FRANCE PARKINSON : LE PROGRAMME A2PA

Cette formation dédiée aux proches des personnes atteintes de la maladie de Parkinson, qu'il soient adhérents ou non à l'Association Française des Aidants, propose 2 temps d'initiation :



- ▶ Une réunion d'information et d'échanges de 3 heures qui permet de compléter ses connaissances sur la maladie de façon générale,
- ▶ Six rencontres thématiques de 2h30 chacune pour approfondir en petit groupe des sujets liés à l'accompagnement au quotidien et aux ressources possibles pour obtenir du soutien et de l'aide.

**Pour connaître les départements qui le proposent :**

→ <https://www.franceparkinson.fr/association/missions-et-actions/soutenir-assister-malades-proches/contacts-a2pa/>

**Pour toute question :**

→ [aidant@franceparkinson.fr](mailto:aidant@franceparkinson.fr) - 01 45 20 20 76

## LA FORMATION DES AIDANTS DE MALADES D'ALZHEIMER



5 modules afin d'acquérir des connaissances et des savoir-faire et afin d'adapter l'accompagnement de son proche, entretenir une relation d'échanges avec lui et œuvrer pour qu'il soit aussi actif que possible. Cette formation de 14h, accessible gratuitement aux aidants familiaux, est animée par un bénévole de France Alzheimer et un psychologue expert.

→ Numéro vert : 0 800 972 097 - [aidant@francealzheimer.org](mailto:aidant@francealzheimer.org)

## L'ASSOCIATION FRANÇAISE DES AIDANTS



- ▶ **Cafés des Aidants** dans toute la France. Lieux ressources, de rencontres et d'échanges, ouverts à tous les aidants. Echanges animés par un travailleur social et un psychologue.
- ▶ **Formation en ligne des aidants**, 6 modules pour mieux vivre son rôle d'aidant : les changements dans la relation avec son proche, les gestes du quotidien, la conciliation avec la vie professionnelle.

Nouveaux contenus destinés aux formateurs d'aidants

Carte interactive sur le site internet pour trouver le café le plus proche

→ [www.aidants.fr](http://www.aidants.fr)

## DÉPLOIEMENT DE LA « CARAVANE DES AIDANTS »

Dispositif itinérant qui sillonne le territoire français afin d'aller à la rencontre des aidants pour les rencontrer, les informer, et leur proposer un suivi social approprié dans leur région.

## IMC, LE GUIDE PRATIQUE

Ce guide aborde les aspects importants de la vie - santé, autonomie, relations et loisirs - et met en évidence les principales interrogations de la personne et de ses proches.

→ [www.imc.apf.asso.fr](http://www.imc.apf.asso.fr)



## I Préserver sa santé



POUR VOUS INFORMER ET VOUS REPÉRER dans votre santé, consultez les fiches Repères Santé réalisées par l'Association Française des Aidants et SANOFI Genzyme.

Dans l'aide quotidienne qu'il apporte à un proche, l'aidant est physiquement, psychologiquement et affectivement mis à contribution, ce qui, avec le temps, peut engendrer une fatigue, un épuisement.

Nombreux sont les aidants qui mettent en péril leur propre santé. Parfois l'épuisement peut conduire l'aidant à tomber lui-même malade. Plusieurs études ont été réalisées sur la santé des proches aidants, en raison des enjeux majeurs de santé publique qu'elle représente.

**48 %** des aidants familiaux indiquent être atteints d'une maladie chronique<sup>1</sup>

**63,5 %** déclarent avoir des douleurs physiques depuis qu'ils sont aidants<sup>1</sup>

**74 %** sont stressés, culpabilisés et épuisés<sup>1</sup>

**20 %** déclarent différer, voir renoncer à leurs soins<sup>1</sup>

Il est pourtant capital de se maintenir en bonne santé, afin d'accomplir au mieux les gestes courants et de pouvoir poursuivre l'accompagnement le plus longtemps possible, dans les meilleures conditions. Penser à soi ne se fait pas au détriment de l'autre, l'expérience prouve au contraire que le bien-être de l'aidant influe positivement sur celui de la personne accompagnée.

Rappelons que, pour l'Organisation Mondiale de la Santé, la santé ne se caractérise pas uniquement par l'absence de maladie ou d'infirmité, mais par un état de bien-être complet, aussi bien physique, mental que social. D'où la nécessité de savoir préserver son « être à soi ».



**En cas de lassitude**, interpellez votre médecin sur vos difficultés, parlez de votre situation avec des proches ou d'autres aidants. Il existe différentes possibilités pour se ménager du temps libre (voir page 20).

## VERS QUI SE TOURNER POUR EFFECTUER UN DIAGNOSTIC DE SANTÉ ?

- ▶ Son médecin traitant,
- ▶ Les centres de santé CPAM (liste des centres sur [ameli.fr](http://ameli.fr)),
- ▶ Les réseaux de santé,
- ▶ Les centres de prévention « Bien Vieillir » Agirc-Arrco.

### La visite longue à domicile

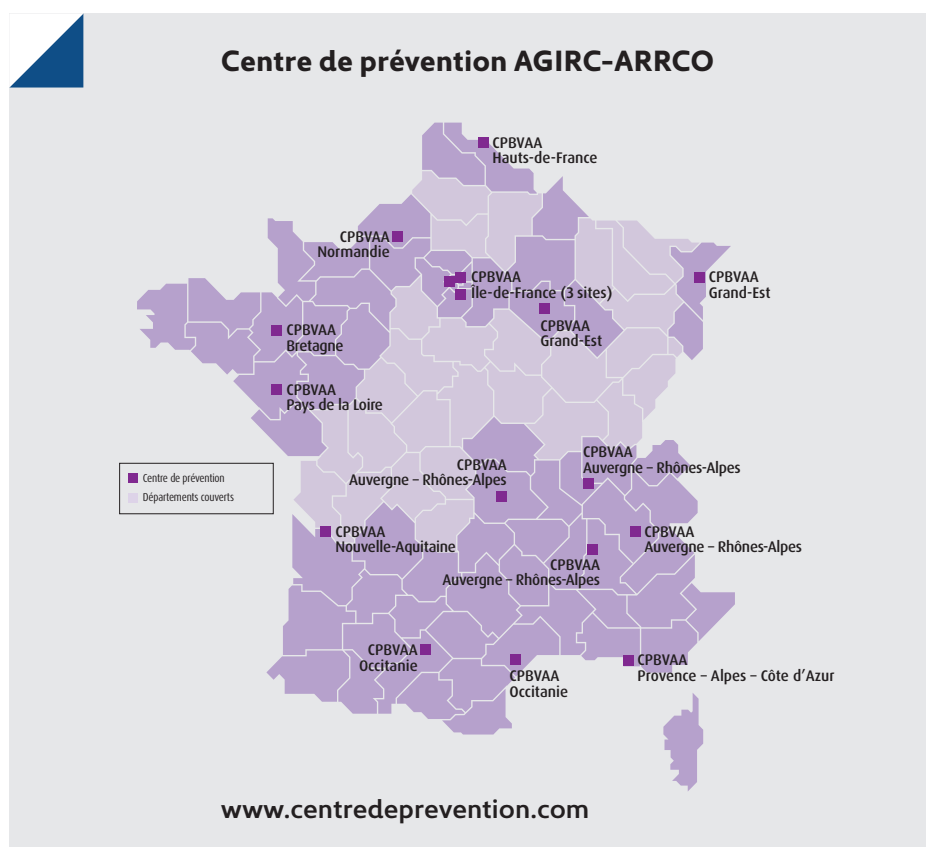
Effectuée par le médecin traitant d'une personne atteinte d'une maladie neurodégénérative une fois par an, elle a aussi pour but d'évaluer la santé de l'aidant, et notamment son risque d'épuisement.

Pour demander une visite longue à domicile, contactez votre médecin traitant.

### Les Bilans Prévention Santé

Les centres de prévention « Bien Vieillir » Agirc-Arrco dont KLESIA est partenaire proposent, à partir de 50 ans, des bilans médico-psycho-sociaux, assurés par une équipe de professionnels (médecins gériatres, psychologues, nutritionnistes...), ainsi que des ateliers de prévention adaptés (mémoire, sommeil, diététique, activités physiques...) et des conférences thématiques.

Pour bénéficier d'un Bilan Prévention, contactez l'Action Sociale de votre caisse de retraite complémentaire.



Sur toute la France, l'Action Sociale KLESIA propose des conférences, des ateliers de prévention et de sensibilisation sur la santé et le bien-être au quotidien, en partenariat avec des professionnels de santé ou spécialistes issus d'associations ou d'organismes locaux : stress, maladie d'Alzheimer, nutrition...



# 80 %

des aidants accompagnent un membre de leur famille.<sup>1</sup>

## I Accepter le soutien

Accepter de se faire aider, c'est permettre de maintenir un équilibre dans sa vie quotidienne.

C'est aussi poursuivre ses activités de loisirs, conserver son emploi et surtout, retrouver sa place d'enfant, de conjoint, de parent... au-delà d'une relation parfois réduite au rapport de dépendance et d'aide.

Habités à apporter une aide à un membre de leur entourage, les proches aidants pensent rarement à demander de l'aide pour eux-mêmes et méconnaissent le plus souvent les dispositifs existants.

### QUELLES SONT LES AIDES POSSIBLES ?

- ▶ Informations et Conseil : CCAS, CLIC, MDPH, Action Sociale de sa caisse de retraite complémentaire, milieu associatif, Association Française des Aidants, agevillage.com...
- ▶ Aides organisationnelles : aides ménagères, auxiliaires de vie, services à la personne...
- ▶ Aides médicales : médecins, aides-soignantes, infirmières...
- ▶ Ecoute : groupes de paroles, soutien psychologique...
- ▶ Aides techniques : aménagement de l'habitat, téléassistance...
- ▶ Formation : éducation thérapeutique, formations dispensées par les associations...
- ▶ Ateliers et Conférences

### LA MÉDIATION FAMILIALE

Une médiation familiale peut aussi aider à dénouer des cas de conflits ou de tensions au sein de la famille.

#### Où solliciter une médiation familiale ?

- ▶ Les Unions Départementales des Associations Familiales (UDAF) :  
→ [www.unaf.fr](http://www.unaf.fr)
- ▶ La Fédération Nationale de la Médiation et des Espaces Familiaux (FENAMEF) :  
→ [www.mediation-familiale.org](http://www.mediation-familiale.org)
- ▶ Les associations spécialisées (aidants, handicap, famille)
- ▶ Les Caisses d'Allocations Familiales (CAF)
- ▶ Les services sociaux





S'inscrire dans un groupe de parole et de partage d'expériences avec d'autres aidants contribue à prendre du recul, et à mieux se repérer dans son parcours d'aidant.



## LES CAFÉS DES AIDANTS POUR DES TEMPS DE RENCONTRES ET D'ÉCHANGES ENTRE PROCHES AIDANTS

Les Cafés des Aidants débutent par une conférence courte autour d'un thème pré-déterminé, suivis par des débats et des échanges entre les participants. Ces rencontres d'1h30 se déroulent en général le samedi matin et sont animées par un psychologue, expert de l'accompagnement et par un travailleur social, ayant une connaissance des dispositifs existants (locaux et nationaux) pour l'information et l'orientation des aidants.

Retrouvez l'un des 160 Cafés des Aidants sur :

→ [www.aidants.fr](http://www.aidants.fr)



## AVEC NOS PROCHES

Comme 11 millions de français, vous vous occupez d'un proche fragilisé par la maladie, le handicap ou l'âge. Et vous, qui s'occupe de vous ?

Avec Nos Proches propose une ligne nationale d'écoute & d'info animée par d'anciens aidants.

→ Un numéro unique : le 01 84 72 94 72 (coût d'un appel local) tous les jours de l'année de 8h à 22h.

Présents dans toute la France, âgés de 30 à 75 ans, les bénévoles ont tous vécu l'accompagnement d'un proche et souhaitent partager leur expérience.

Ils sont recrutés sur leur capacité d'écoute et sont formés à la relation d'aide à distance.

Rompre l'isolement des proches aidants, les soutenir et les orienter vers les dispositifs existant, telles sont les missions de l'association.

→ [www.avecnosproches.com](http://www.avecnosproches.com)



**AVEC NOS PROCHES**  
01 84 72 94 72  
Écoute & Info pour les aidants

## ÉCHANGER SUR DES PROBLÉMATIQUES SPÉCIFIQUES AVEC LES ASSOCIATIONS DE MALADES OU DE FAMILLES

**Parkinson, Alzheimer, maladie à corps de Lewy...** Il existe des associations spécialisées au sein desquelles les aidants pourront échanger, se former, être conseillés sur les difficultés spécifiques qu'ils rencontrent.

## LA CARAVANE DES AIDANTS

Dispositif itinérant qui sillonne le territoire français afin d'aller à la rencontre des aidants pour les rencontrer, les informer, et leur proposer un suivi social approprié dans leur région.



## Agir au plus proche des besoins de l'aidant

Dans 23 % des cas la personne accompagnée bénéficie de l'aide d'un proche aidant et de l'accompagnement d'un professionnel.<sup>1</sup>

### PROCHE AIDANT ET PROFESSIONNELS : UNE JUSTE COMPLÉMENTARITÉ

La compétence des professionnels et leur rôle de tiers sont indispensables dans de nombreuses situations. Il en va de la qualité des soins reçus par les personnes en difficulté de vie et de la prévention des situations d'isolement de l'aidant et de son proche, dont les conséquences peuvent être néfastes.

L'objectif est que chacun, proche aidant et professionnel, trouve sa juste place vis-à-vis de la personne accompagnée et soit reconnu dans son rôle.

### LES INITIATIVES DE L'AGIRC-ARRCO

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
agirc-arrco

Pour faciliter la vie quotidienne des personnes âgées fragilisées et ainsi simplifier la vie des aidants, l'Agirc-Arrco propose :

#### *L'aide à domicile momentanée*

Pour les personnes âgées de 75 ans et plus et qui nécessitent temporairement une aide à domicile renforcée pour le ménage, les repas, les courses... notamment pour que le proche aidant puisse souffler ou s'absenter.







### Sortir Plus

Un service de transport, à pied ou en voiture, pour accompagner les personnes âgées de 75 ans et plus...

Pour tout renseignement sur ces 2 dispositifs :

**0 810 360 560** Service 0,05 € / min  
+ prix appel

## LES SERVICES À LA PERSONNE

De nombreux services à la personne peuvent contribuer au maintien à domicile des personnes en difficulté de vie et améliorer leur vie quotidienne ainsi que celle de leurs aidants : ménage, repassage, jardinage, livraison de courses, préparation ou livraison de repas, transport, toilette, habillage, téléassistance... Ces services à la personne peuvent donner droit à des avantages fiscaux.

→ [www.servicessalapersonne-infos.fr](http://www.servicessalapersonne-infos.fr)

## LES ÉTABLISSEMENTS D'ACCUEIL

Dans certaines situations, la vie à domicile devient extrêmement compliquée, voire difficilement possible. La dégradation de la situation de la personne accompagnée, la difficulté pour l'aidant de concilier l'accompagnement de son proche avec sa santé, sa vie personnelle et professionnelle, peuvent amener à envisager le recours à des établissements d'accueil.

### *KLESIA ECO Hébergement – Recherche d'établissement*

Rechercher un établissement d'accueil pour personnes âgées, c'est entreprendre une démarche souvent laborieuse, toujours engageante.

Le service Action Sociale des caisses de retraite complémentaire Agirc-Arrco vous aide à évaluer vos besoins, vous conseille sur les solutions à envisager, et vous informe sur les coûts et les aides à solliciter. Attentifs et compétents, ses collaborateurs proposent des orientations adaptées à la particularité des demandes et peuvent accompagner les situations difficiles.

**Pour toute information, contactez le service d'Action Sociale KLESIA :**

**N°Cristal 09 69 39 00 54**

APPEL NON SURTAXE



## I | **Rendre le logement adapté et sûr**

Adapter le logement pour le rendre sûr, accessible et confortable, facilite le quotidien de la personne aidée comme de l'aïdant. Aides techniques, aménagements parfois très simples : toute une palette de solutions et d'aides financières existe.

**Pour aménager son logement**, commencer par le regarder sous un nouveau jour : quels sont les endroits inaccessibles, mal agencés ? Comment faciliter les déplacements ? Éviter les pièges, les chutes ?

### ***Bien chez moi : diagnostic sur l'aménagement de l'habitat effectué par un ergothérapeute***

- ▶ Bilan avec des conseils personnalisés sur l'aménagement du lieu de vie, les gestes et postures qui peuvent faciliter et sécuriser la vie quotidienne
- ▶ Préconisation, si besoin, d'achat de petit matériel
- ▶ Mise en place dans un délai d'un mois
- ▶ Dès 75 ans
- ▶ Participation financière forfaitaire de 15 €

→ **0971 090 971** (prix d'un appel local)

### ***Parmi les principaux points de vigilance :***

- ▶ L'éclairage est-il suffisant ? Les interrupteurs sont-ils facilement repérables ? Un détecteur de mouvement pour allumer les lampes automatiquement pourrait-il être installé ?
- ▶ Y'a-t-il des objets qui traînent dans les lieux de passage (couloirs, escaliers...), des fils électriques ? Des meubles peuvent-ils être installés ailleurs ?
- ▶ Les tapis de sol sont-ils bien fixés ? Les sols de la cuisine, des toilettes et de la salle de bain antidérapants ?

L'ergothérapeute est le professionnel tout indiqué pour réaliser un diagnostic, conseiller et aider à s'approprier des aménagements du logement ou des aides techniques.

→ **Coordonnées sur [www.anfe.fr](http://www.anfe.fr)**



[www.jamenagemonlogement.fr](http://www.jamenagemonlogement.fr)

Ce site recense tous les dangers et les solutions possibles pour chaque pièce de la maison.

## LES AIDES FINANCIÈRES POUR ADAPTER SON LOGEMENT

*Elles sont à demander à :*

- ▶ L'Agence nationale de l'habitat (Anah) pour l'habitat ancien (plus de 15 ans)
- ▶ La caisse de retraite principale (Cnav, MSA, RSI), qui peut accorder une subvention ou un prêt
- ▶ La Caisse d'allocation familiale (Caf), qui octroie sous certaines conditions à ses allocataires un prêt pour rénover, agrandir, améliorer sa résidence principale
- ▶ Sans oublier le crédit d'impôt pour dépenses d'équipements en faveur de l'aide aux personnes.

Les experts de la fédération Soliha peuvent apporter leur aide aux personnes qui entreprennent des travaux (information et conseils sur l'amélioration du logement ; diagnostics globaux, évaluation des besoins, aide à la décision ; montage de dossiers administratifs, techniques et financiers ; vérification des devis et validation des factures).

## DES AIDES TECHNIQUES POUR UN COUP DE MAIN AU QUOTIDIEN

Sous ce terme générique se retrouve **une grande diversité d'objets, d'accessoires qui permettent de rester autonome** ou de faciliter la tâche des aidants.

*Il existe :*

- ▶ Des aides techniques pour se déplacer à l'intérieur comme à l'extérieur : disques de transfert, cannes, rolateurs, fauteuils roulants...
- ▶ Des ustensiles pour cuisiner et manger : couteaux et couverts ergonomiques, ouvre-bocaux, verres connectés...
- ▶ Des aides techniques pour la salle de bain et les toilettes : barres d'appui, planche de bain pour entrer dans la baignoire, **siège de toilette ajustable...**
- ▶ Des aides techniques pour s'habiller : enfile-bas, mais aussi collections de vêtements adaptés...
- ▶ Des accessoires pour le jardin : bacs de plantation en hauteur, outils ergonomiques...

De véritables outils pour l'autonomie au quotidien !

**Côté financement**, certains équipements sont remboursés par l'Assurance maladie, sous réserve qu'ils aient été prescrits par un médecin.

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA), la Prestation de Compensation du Handicap (PCH) peuvent aussi servir à financer partiellement ces aides techniques.

Il est également possible de solliciter une aide auprès de la Caisse **de Retraite**, la Mutuelle et la Caisse d'**Allocations Familiales** au titre des Aides Financières Individuelles (AFI).

Plusieurs associations comme la Recyclothèque, la Technicothèque, Envie Autonomie et EcoReso collectent les aides techniques inutilisées pour les rénover et les revendre à petit prix.

Les CICAT, Centres d'Information et de Conseil sur les Aides Techniques, permettent quant à eux de voir et d'essayer ces objets.



## I Se ménager du temps libre

7 aidants sur 10 déclarent avoir très peu ou pas du tout de temps libre<sup>1</sup>, 1 sur 4 déclare ne plus pouvoir partir quelques jours, 1 sur 5 renonce aux sorties en journée et 1 sur 10 aux sorties le soir<sup>2</sup>

Aussi gratifiant puisse-t-il être de s'occuper d'un proche en incapacité, il ne faut toutefois pas mésestimer les difficultés qui peuvent exister à concilier vie d'aidant et vie professionnelle. De fait, mobilisé par sa présence (mentale, affective et physique) auprès du proche, l'aidant peut en arriver à négliger ses occupations courantes comme rendre visite à des amis, faire du sport, aller chez le coiffeur... Il est évidemment capital de conserver ses activités propres et de préserver ses relations sociales : pour être à soi, se retrouver, mais aussi pour exister autrement. Ce temps pour soi a un autre avantage : **il aide à maintenir une relation de qualité avec le proche.**



### LES DISPOSITIFS DE RÉPIT

Il peut être utile d'accepter de confier temporairement la personne en difficulté de vie à des proches ou à des structures d'accueil temporaire pour une plus ou moins longue durée selon les besoins : temps de vacances, repos, santé...

Souvent regroupées sous le terme de « dispositifs de répit », des formules de nature différente se développent avec le souci de la sécurité et du confort de la personne accompagnée, tout en tenant compte de la diversité des situations et des besoins des aidants.

Les plateformes de répit proposent un soutien, des conseils et des solutions de répit aux aidants.

#### *Les formules de répit*

- ▶ accueil de jour ou de nuit en établissement spécialisé
- ▶ hébergement temporaire, durant plusieurs jours ou semaines
- ▶ remplacement de l'aidant par un professionnel au domicile pour quelques heures (aide à domicile) ou quelques jours (relayage)
- ▶ garde à domicile
- ▶ garde itinérante de nuit
- ▶ garde par une famille d'accueil temporaire
- ▶ haltes répit détente de la Croix-Rouge (accueil à la demi-journée)



### **Passerelle Assist Aidants**

La Passerelle Assist'Aidant, présente dans Paris Centre (1<sup>er</sup>, 2<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>, 6<sup>e</sup>, 13<sup>e</sup>, 14<sup>e</sup> arrondissement) et en Indre-et-Loire, propose une sensibilisation des aidants de personnes âgées au domicile, en leur apportant soutien en fonction des besoins et en construisant un plan d'aide personnalisé.

→ <https://www.assistaidant.org/>

### **UNAFTC**

PARVIS (Parcours de Vie Sans Rupture) : création d'une plateforme numérique et collaborative pour les personnes cérébrolésées et leurs aidants, rassemblant les solutions et dispositifs pour un parcours sans rupture. Cet outil sera à la fois un espace public permettant de partager l'information sur la cérébrolésion (santé, vie sociale, habitat etc.), d'identifier rapidement un professionnel, une solution d'accueil ou de témoigner de son parcours.

### **Fondation Paralysie cérébrale**

**Développer l'autonomie des enfants avec paralysie cérébrale en âge préscolaire et faciliter la vie de leurs parents par la thérapie HABIT'ILE.**

Projet de recherche qui vise à évaluer les apports et l'efficacité de la thérapie HABIT'ILE par rapport à une rééducation classique pour les enfants de 0 à 4 ans atteints d'une paralysie cérébrale.

Pour les enfants cérébro-lésés et leurs parents aidants :

→ <https://www.fondationparalysiecerebrale.org/>

### **Comment trouver des séjours temporaires en établissement ou en famille d'accueil**

- Le portail de l'accueil temporaire et des relais aux aidants (GRATH) [www.accueil-temporaire.com](http://www.accueil-temporaire.com)
- Sur le site Internet de l'association FAMIDAC, l'association des accueillants familiaux et de leurs partenaires - [www.famidac.fr](http://www.famidac.fr)
- Le site du Plan Alzheimer – rubrique « Des acteurs près de chez vous » [www.plan-alzheimer.gouv.fr](http://www.plan-alzheimer.gouv.fr)



### **EQUIPHORIA**

Equiphoria propose **une thérapie non-médicamenteuse**, pour les personnes en situation de handicap, conduite par **une équipe pluridisciplinaire** et structurée autour **du cheval**. Une **approche globale** permet d'inclure **les aidants** pour améliorer la qualité de vie de tous.

→ [contact@equiphoria.com](mailto:contact@equiphoria.com)



## DES VACANCES POUR TOUS

Divers dispositifs existent pour que les aidants et les personnes qu'ils accompagnent puissent partir ensemble ou indépendamment, et en toute sérénité, grâce à des équipes et à des environnements adaptés. Cela permet, par ailleurs, de mieux vivre le quotidien ou de se retrouver avec davantage de plaisir.

### Où se renseigner ?

- ▶ **ANCV** (Agence nationale des Chèques vacances) : Dans le cadre de son programme d'Action Sociale « Seniors en vacances », l'ANCV permet aux personnes en situation de handicap ou en perte d'autonomie, âgées de plus de 55 ans, et à leur proche aidant de bénéficier de séjours tout compris à des tarifs préférentiels.
- ▶ **UFCV** (Union Française des Centres de Vacances et de loisirs) pour les personnes souffrant d'un handicap ou de la maladie d'Alzheimer.  
[www.ufcv.fr](http://www.ufcv.fr)
- ▶ Autres contacts : **Int'Act, Vacances Ouvertes, SIEL BLEU, l'UNAFAM...**
- ▶ Centre communal d'Action Sociale (CCAS) de la ville...



### Vacances repit familles

Villages de vacances dotés d'une structure médico-sociale avec des activités différenciées pour l'aidant et d'aidé.

→ [www.vrf.fr](http://www.vrf.fr) / 05 57 88 58 85

### Vacances en famille

Le Réseau Passerelles permet aux familles ayant un enfant en situation de handicap de vivre de vraies vacances en famille. Il leur est proposé des solutions d'hébergement adapté avec possible prise en charge de leur enfant handicapé et de l'ensemble de la fratrie, sur le lieu de séjour.

→ <http://www.reseau-passerelles.org> / 0 820 820 526



### Centres de loisirs pour tous

La Fédération Loisirs Pluriel accueille des enfants handicapés et valides, le mercredi et les vacances scolaires, au sein de ses 19 structures périscolaires implantées sur la moitié nord de la France. Les conditions toutes particulières de qualité d'accueil et d'encadrement favorisent le vivre-ensemble, le répit des familles et leur maintien dans l'emploi.

Cap Ado prend le relais pour les ados en situation de handicap.

→ <http://www.loisirs-pluriel.com> / 02 99 09 02 36



### Les séjours Vacances-Répit Alzheimer

D'avril à octobre, les personnes malades et leurs aidants peuvent profiter de loisirs adaptés, d'excursions ou encore d'activités festives encadrées par les bénévoles de France Alzheimer, spécialement formés.

→ [sejoursvacances@francealzheimer.org](mailto:sejoursvacances@francealzheimer.org) / 01 42 97 52 41



### Les « Séjours Répit »

ŒUVRE FALRET : séjours répit pour les aidants de personnes souffrant de troubles psychiques.

→ [repit.info@oeuvre-falret.asso.fr](mailto:repit.info@oeuvre-falret.asso.fr) / 06 78 73 86 19



### ***Urgence Répit / Grandir ensemble***

Création de la Plate-Forme TOUS MOBILISES puis URGENCE REPIT, dans le contexte de crise sanitaire, afin d'apporter une solution concrète aux familles (heures de répit pour souffler, organiser la vie du domicile ou consacrer du temps au reste de la fratrie...)

Pour les aidants d'enfants en situation de handicap.

→ **Numéro Vert : 0 805 035 800**, numéro gratuit, du lundi au samedi de 9h à 17h

→ **[www.urgence-repit.fr](http://www.urgence-repit.fr)**

### ***L'Envol***

Séjours de répit : séjours pour des enfants gravement malades, pour leur redonner le sourire

Week-ends familles et séjours frères et sœurs

Séjours de vacances destinés aux enfants atteints de maladies graves et à leurs proches (frères et sœurs, parents, grand-parents). Ils permettent aux aidants de se reposer et d'échanger avec d'autres familles rencontrant les mêmes difficultés du quotidien en lien avec la maladie.

→ **01 81 69 49 70**

→ **[www.lenvol.asso.fr](http://www.lenvol.asso.fr)**

### ***Séjours Hors du temps***

Séjours de 5 jours pour le jeune malade en soins palliatifs et 3 proches aidants

Ce séjour permet à chacun de retrouver sa place malgré la maladie et de sortir d'un quotidien structuré autour des soins

Pour les jeunes malades en soins palliatifs de 15 à 30 ans et leurs aidants

→ **<https://www.sejours.sielbleu.org/sejours-hors-du-temps>**





## I Concilier vie d'aidant et vie professionnelle

### MAINTENIR SON ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

Sur le plan professionnel, nombreux sont les aidants qui avouent retirer de précieux bienfaits de leur emploi : il leur permet de préserver leur autonomie financière, de prendre du recul, de se consacrer à d'autres buts. Pour mieux concilier vie professionnelle et vie d'aidant, des aménagements du travail peuvent être mis en place (volume, horaires, nature, lieu...). N'hésitez pas à faire part de votre situation à votre employeur.

#### *Don de RTT*

Les proches aidants de personnes en perte d'autonomie ou en situation de handicap peuvent désormais bénéficier d'un dispositif de don de jours de repos non pris par d'autres salariés de leur entreprise.

Ce nouveau dispositif, prévu par la loi n° 2018-84 du 13 février 2018 est calqué sur celui déjà ouvert au bénéfice des parents d'un enfant gravement malade. Il vient s'ajouter au dispositif existant de congé de proche aidant, non rémunéré celui-ci. Ainsi, un salarié peut, en accord avec son employeur, renoncer anonymement et sans contrepartie à tout ou partie de ses jours de repos non pris au bénéfice d'un collègue qui vient en aide à un proche atteint d'une perte d'autonomie d'une gravité particulière ou présentant un handicap.

Cela concerne les employés du secteur privé comme les agents publics civils et militaires.

→ <https://www.legifrance.gouv.fr/eli/loi/2018/2/13/MTRX1734903L/jo/texte>

#### *Le congé pour survenue du handicap d'un enfant*

À l'annonce d'un handicap, un congé de deux jours (ou plus selon accords) est accordé aux parents salariés.

---

#### *À NOTER*

De plus en plus d'entreprises mettent en œuvre des dispositifs spécifiques pour les aidants. N'hésitez pas à vous rapprocher du responsable des ressources humaines.



## LES CONGÉS PERMETTANT AUX AIDANTS DE DISPOSER DE TEMPS LIBRE POUR S'OCCUPER DE LEUR PROCHE

### Le congé de présence parentale

Ce congé donne aux salariés la possibilité de s'occuper d'un enfant gravement malade, en situation de handicap ou accidenté. Il donne droit à un maximum de 310 jours ouvrés sur une période pouvant aller jusqu'à 3 ans. Il est possible, lorsque l'on bénéficie de ce congé, de solliciter l'allocation journalière de présence parentale.

### Le congé de proche aidant

Le congé de proche aidant permet d'interrompre temporairement son activité professionnelle afin de pouvoir s'occuper d'une personne en situation de handicap ou faisant l'objet d'une perte d'autonomie d'une particulière gravité. Ce congé est accessible sous conditions et pour une durée limitée. Il remplace depuis 2017 le congé de soutien familial.

→ Pour plus d'information, rendez-vous sur le site [service-public.fr](http://service-public.fr)

### Le congé de solidarité familiale

D'une durée de 3 mois, renouvelable une fois, ce congé permet aux salariés d'accompagner un proche en fin de vie. S'il n'est pas rémunéré, il est néanmoins possible de bénéficier de l'allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie.

Pour plus de renseignements sur ces congés : [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)



Vous pouvez retrouver également plusieurs textes de loi visant à améliorer la reconnaissance des proches aidants sur [kitaide.klesia.fr/ce-que-dit-le-cadre-legal](http://kitaide.klesia.fr/ce-que-dit-le-cadre-legal)

| **20 %** d'aidants dans la population active<sup>1</sup>

| **25 %** des aidants prennent sur leurs congés pour aider<sup>2</sup>

| **44,8 %** Près d'un aidant sur 2 a déjà eu recours à des aménagements (d'horaires pour 30 % d'entre eux)<sup>1</sup>

| **62 %** des aidants sont en activité professionnelle<sup>3</sup>

| **36 ans** C'est l'âge moyen du début de l'aidance chez les salariés du secteur privé (39 ans en 2021)<sup>4</sup>

| **58 %** des salariés aidants sont en difficulté physique et morale<sup>4</sup>

1. Source : livre blanc Interfacia.

2. Rapport de la Caisse Nationale de solidarité pour l'autonomie.

3. Source : La Compagnie des Aidants.

4. Source : OCIRP ViaVoice 2022.

## I Bénéficiaire d'un soutien financier

Pour chaque situation existent des aides financières destinées à soulager le budget du bénéficiaire et de lui permettre de vivre chez lui dans les meilleures conditions.

### LES AIDES POUR LES PERSONNES ÂGÉES EN PERTE D'AUTONOMIE

Allocation personnalisée d'autonomie (APA) à domicile : aide humaine, aménagement du logement, accueil temporaire, portage de repas...  
Pour en bénéficier, adressez-vous au Conseil départemental.

### LES AIDES POUR LES PERSONNES ÂGÉES

- ▶ Aide sociale du département : versement financier, aide-ménagère, portage de repas ou repas en foyers restaurants...  
Pour en bénéficier, adressez-vous au Conseil départemental.
- ▶ Aides des caisses de retraite : aide à domicile, aide aux vacances, aux sorties, pour aménager le logement, aides d'urgence...  
Pour en bénéficier, adressez-vous à votre caisse de retraite principale (CNAV, MSA, RSI). Ces aides sont non cumulables avec l'APA.
- ▶ Allocation de solidarité pour les personnes âgées : complément de revenu jusqu'à 953,45 € en 2022<sup>1</sup>. Pour en bénéficier, adressez-vous à votre caisse de retraite ou à la mairie.



L'Action Sociale de KLESIA propose des aides financières (Cesu – Chèque Emploi Service Universel ou allocation financière) pour permettre à l'aidant de faire appel à une aide à domicile, compenser les frais d'un accueil de jour ou temporaire, de vacances pour un enfant en situation de handicap...

Ces aides servent notamment à financer des heures d'aide humaine, et donc d'alléger un peu l'investissement quotidien de l'aidant. Des démarches parfois multiples et complexes, mais qui valent la peine d'être entreprises.

#### À noter

L'APA peut dans certains cas être complété d'un droit au répit, une somme dont l'objectif est de permettre à l'aidant de souffler.

▶ N°Cristal 0 969 39 00 54

APPEL NON SURTAXE

1. Source : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F16871>



“

Des déductions et des crédits d'impôt liés à l'emploi d'aides à domicile peuvent également être attribués ainsi que l'hébergement en EHPAD pour certains.

► N°Cristal 0 969 39 00 54

APPEL NON SURTAXE

## LES AIDES POUR LES PERSONNES HANDICAPÉES

- Prestation de compensation du handicap (PCH) : aide humaine, équipement, aménagement du logement et/ou véhicule, aide animalière... Pour en bénéficier, adressez-vous à la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH). Ces aides sont non cumulables avec l'APA.
- Allocation adultes handicapés (AAH - compensation financière) Pour en bénéficier, adressez-vous à la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH).
- Allocation supplémentaire d'invalidité (ASI - compensation financière) Pour en bénéficier, adressez-vous à sa caisse de retraite ou à la mairie.
- Allocation d'éducation (AAEH) : prestation destinée à compenser les frais d'éducation et de soins apportés à un enfant en situation de handicap. Pour en bénéficier, adressez-vous à la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH).

## LES AIDES POUR LES MALADES CHRONIQUES

Affection de longue durée (ALD) : prise en charge à 100 % des soins relatifs à l'ALD et exemption du ticket modérateur pour une liste de pathologies donnée.

Pour en bénéficier, adressez-vous à l'Assurance maladie.



Les mesures de protection juridiques ne portent que sur les biens (comptes en banque, logement...): les majeurs protégés conservent les droits relatifs à leur personne, comme le droit de vote, d'habiter où ils le souhaitent, de voyager.

## Protéger les intérêts de son proche

Différentes mesures permettent de protéger « toute personne dans l'impossibilité de pourvoir seule à ses intérêts en raison d'une altération, médicalement constatée, soit de ses facultés mentales, soit de ses facultés corporelles de nature à empêcher l'expression de sa volonté » (Article 425 du Code civil).

Il existe différents niveaux de **protection juridique des majeurs** :

- ▶ **l'habilitation familiale** : un dispositif simplifié, confié par le juge des tutelles à un membre de la famille de la personne à protéger. Elle nécessite l'obtention d'un consensus familial.
- ▶ **la curatelle** (simple ou renforcée) : le curateur assiste la personne protégée pour réaliser certains actes de sa vie civile. Les actes plus importants, comme la vente d'un bien, doivent être autorisés par le juge.
- ▶ **la tutelle** : elle concerne les personnes qui doivent être représentées d'une manière continue dans les actes de la vie civile. Comme la curatelle, elle est décidée par le juge sur avis médical (certificat médical établi par un médecin spécialiste).

Devenir tuteur ou curateur implique de rendre compte régulièrement au juge, de procéder à un inventaire du patrimoine du majeur protégé, de rendre des comptes de gestion...

Des tâches qui demandent du temps, et qui peuvent avoir un impact sur la relation avec la personne protégée : si aucun proche ne peut ou ne veut assumer cette charge, le juge désignera alors un professionnel,

**le mandataire judiciaire à la protection des majeurs.** Il peut exercer en libéral ou au sein d'une association.

→ <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N155>

### Préparer l'avenir avec le mandat de protection future

Le mandat de protection future permet à tout majeur d'organiser à l'avance sa protection sans passer par une mesure judiciaire (mise sous tutelle ou curatelle) et désigner celui ou celle qui sera chargé(e) de gérer ses affaires le jour où il ne pourra plus le faire lui-même.

## I Soutenir les initiatives



Dans sa démarche d'innovation sociale, KLESIA a toujours apporté son soutien à des actions innovantes mises en œuvre par le milieu associatif à destination des personnes fragilisées de tout âge, et de leurs aidants.

KLESIA collabore avec différentes associations et fondations reconnues d'utilité publique afin d'apporter à ses clients confrontés à la maladie, au handicap ou à la dépendance des réponses et des services de qualité.

### LE PRIX KLESIA ACCOMPAGNEMENT HANDICAP

Chaque année, le Prix KLESIA Accompagnement Handicap soutient, valorise et promeut les initiatives des associations qui accompagnent dans leur quotidien, les enfants, les adultes et les seniors en situation de handicap.

4 associations soutenues par an, notamment dans le champ de l'accompagnement des aidants.

→ [informations sur prixhandicap.klesia.fr](http://informations.sur.prixhandicap.klesia.fr)



“

En partenariat avec le CCAH-Comité national Coordination Action Handicap, KLESIA soutient des initiatives qui contribuent à l'autonomie des personnes handicapées et à l'accompagnement de leur famille.





Voir en page 6  
« Où trouver  
Information  
et soutien  
dans les  
démarches ? »

## Trouver de l'information et du soutien

De grandes associations ou institutions peuvent fournir des repères aux personnes concernées par la maladie ou les situations de handicap ainsi qu'à leurs aidants.

Spécialisées par pathologie, handicap ou situation particulière, ces structures ressources offrent souvent des solutions concrètes d'accompagnement aux personnes handicapées ou malades et apportent également à leurs proches une écoute qualitative et des conseils utiles. Elles peuvent également leur indiquer, par région, les démarches à effectuer et les interlocuteurs à solliciter.



### *AIDANT FAMILIAL (5<sup>E</sup> ÉDITION), LE GUIDE DE RÉFÉRENCE*

Un guide pour informer les aidants familiaux sur leurs droits, les épauler au quotidien et leur permettre de valoriser leur expérience sociale et professionnelle. Il comprend aussi des informations pratiques telles que le carnet d'aidant familial et des adresses utiles : sites institutionnels, associations, plateformes téléphoniques...

Auteur : Ministère des Affaires sociales et de la Santé

Éditeur : La Documentation française



## **Cette liste, non-exhaustive, constitue un premier pas vers l'action.**

### **JADE** (Association Nationale Jeunes AiDants Ensemble)

Elle a pour but de rendre visible la situation des jeunes aidants, c'est-à-dire des enfants, des adolescents et de jeunes adultes (de moins de 25 ans) qui accompagnent régulièrement un proche parent malade, en situation de handicap et/ou de perte d'autonomie.

Elle leur propose des Ateliers cinéma-répét JADE, qui leur offrent un temps de répit en leur permettant une parenthèse dans leur vie d'aidant, et leur donne la parole pour qu'ils racontent leur quotidien. Elle est destinée aux jeunes entre 8 et 25 ans.

→ <https://jeunes-aidants.com/>

### **AIGUEMARINE**

Réalisation d'un outil pédagogique, sous forme de film documentaire pour sensibiliser et informer l'éducation nationale à la cause des jeunes aidants ; de façon à les repérer et à mettre en place des solutions d'accompagnement et de soutien. Ce film sera en deux volets, le premier destiné aux enseignants et le second aux élèves qu'ils soient aidants ou non.

### **PETITS FRÈRES DES PAUVRES**

Dans le cadre de son développement et l'accentuation de son action auprès des personnes âgées isolées, l'association créée de nouvelles équipes pour lesquelles elle propose aux ressortissants KLESIA de la rejoindre, et surtout elle met en oeuvre dès janvier 2021, essentiellement à l'usage des bénévoles, une plateforme numérique de formation pour laquelle 7 modules de 24 contenus pédagogiques doivent encore être créés, sur des sujets importants comme l'écoute, l'évaluation des situations d'isolement ou la relation d'accompagnement.

### **BIEN CHEZ MOI**

- ▶ Diagnostic sur l'aménagement de l'habitat effectué par un ergothérapeute.
- ▶ Bilan avec des conseils personnalisés sur l'aménagement du lieu de vie, les gestes et postures qui peuvent faciliter et sécuriser la vie quotidienne.
- ▶ Préconisation, si besoin, d'achat de petit matériel.
- ▶ Mise en place dans un délai d'un mois.
- ▶ Dès 75 ans.
- ▶ Participation financière forfaitaire de 15 €.

→ 0971 090 971 prix d'un appel local



## TOUTES SITUATIONS DE HANDICAP

Association pour Adultes et Jeunes Handicapés - APAJH

→ <http://www.apajh.org/>

Association des accidentés de la vie - FNATH

→ <http://www.fnath.org/>

Services à domicile Cap'Handéo

→ <http://www.handeo.fr/caphandeo/annuaire>

## HANDICAP MOTEUR

Association des Paralysés de France - APF

→ <http://www.apf.asso.fr/>

## HANDICAP MENTAL

Union Nationale des Parents et Enfants Inadaptés - UNAPEI

→ <http://www.unapei.org/>

## AUTISME

Collectif Autisme

→ <http://www.collectif-autisme.org/>

Autisme France

→ <http://www.autisme-france.fr/autisme-france>

Autisme sans frontières

→ <http://www.autistessansfrontieres.com/>

## DÉFICIENCES SENSORIELLES

Fédération Nationale pour l'Insertion des Personnes Sourdes et des Personnes Aveugles - FISAF

→ <http://www.fisaf.asso.fr/>

Union Nationale des Associations de Parents d'Enfants Déficiants Auditifs

→ <http://www.unapeda.asso.fr/>

Centre national d'information sur la surdité

→ <http://www.surdi.info/index.php>

Association Valentin Haüy (déficience visuelle)

→ <http://www.avh.asso.fr/>

## TROUBLES PSYCHIQUES, MALADIES PSYCHIATRIQUES

Union Nationale des Amis et Familles de Malades Psychiques - UNAFAM

→ <http://www.unafam.org/>

Fédération Nationale des Patients en Psychiatrie - FNAPSY

→ <http://www.fnapsy.org/>

Œuvre Falret

→ <http://www.falret.org/>



**L'association Les Compagnons du Voyage**, créée par la SNCF et la RATP, met en place des équipes d'accompagnateurs pour des déplacements quotidiens ou occasionnels, médicaux, scolaires ou de loisirs. Elle organise 7 jours/7 tous types d'accompagnement personnalisé : de porte à porte à Paris, en Île-de-France, France voire à l'étranger.

[www.compagnons.com](http://www.compagnons.com)





### Les GEM - Groupes d'Entraide Mutuelle

Les « GEM » sont des lieux conviviaux de rencontres, sans contrainte et sans suivi médical. Ils permettent à des personnes souffrant de troubles psychiques et/ou cognitifs de développer des liens sociaux au travers d'activités définies par elles-mêmes : activités sportives, culturelles, de loisirs... Ces lieux servent de passerelles vers une vie sociale satisfaisante et permettent à chacun de cheminer à son rythme et de prendre confiance en soi.

<http://www.unafam.org/-Les-structures-specialisees-.html>

### CANCER

Ligue contre le cancer

→ <http://www.ligue-cancer.net/>

Centre de ressources INCA – Institut National du Cancer

→ <http://www.e-cancer.fr/>

### MALADIES CHRONIQUES

Collectif Inter associatif sur la Santé - CISS

→ <http://www.leciss.org/>

Fédération Française des Diabétiques

→ <http://www.afd.asso.fr/>

Enfance, Adolescence et Diabète

→ <http://www.enfance-adolescence-diabete.org/>

### SIDA/HIV

Association Française de Lutte contre le SIDA - AIDES

→ <http://www.aides.org/>

### MALADIES RARES

Alliance Maladies Rares

→ <http://www.alliance-maladies-rares.org/>

### MALADIES NEUROLOGIQUES / MALADIES NEURO-DÉGÉNÉRATIVES

Association Française contre les Myopathies - AFM

→ <http://portail.afm-telethon.fr/>

Association Française des Scléroses en Plaques – AFSEP

→ <http://www.afsep.org/>

France AVC

→ <http://www.franceavc.com/>

### VISITATIO

Présence et accompagnement des familles pour accompagner des personnes en soins palliatifs à leur domicile.





## HELEBOR

Collection de Guides régionaux des soins palliatifs  
(sous le nom de FONDS POUR LES SOINS PALLIATIFS)

et

intégration d'approches complémentaires à l'offre de soins à domicile pour les personnes gravement malades et leurs aidants dans les 13 départements de la région de l'Occitanie

Union Nationale des Associations de Familles de traumatisés crâniens et cérébro-lésés - UNAFTC

→ <http://www.traumacranien.org/>

France Parkinson

→ <http://www.franceparkinson.fr/>

France Alzheimer

→ <http://www.francealzheimer.org/>

Réseau des aidants maladie à corps de Lewy

→ <https://aidantsmcl.fr/>

## OCIRP : VIVRE APRÈS

Nouveau dispositif d'accompagnement social personnalisé.

Un coordinateur écoute, informe, oriente et active des services en fonction des besoins.

Un panier de services adapté pour :

- ▶ se reconstruire et adapter son projet de vie ;
- ▶ assurer l'avenir de ses enfants (soutien scolaire...);
- ▶ être autonome (aide au financement du permis de conduire...);
- ▶ s'accorder un moment de répit ;
- ▶ faciliter son quotidien (conseils juridiques...).

Un accompagnement dans la durée.

Une aide financière individuelle attribuée sous conditions.

Un site internet unique pour s'informer sur les ruptures de vie et consulter son espace personnel → [vivreapres.fr](http://vivreapres.fr).

## DIALOGUE ET SOLIDARITÉ

Accueil, accompagnement et écoute suite à la perte de son conjoint

→ 0800 49 46 27

→ [www.dialogueetsolidarite.asso.fr](http://www.dialogueetsolidarite.asso.fr)

## FIN DE VIE

Jusqu'à la Mort Accompagner La Vie - JALMALV

→ <http://www.jalmalv.fr/>

Le Centre national de Ressources Soins Palliatifs

→ <http://www.soin-palliatif.org/>

Centre National des Soins Palliatifs et de la Fin de Vie (CNSPFV)

→ [www.spfv.fr](http://www.spfv.fr)

Empreintes

→ [www.empreintes-asso.com](http://www.empreintes-asso.com)



## I Se former en tant qu'aidant

7 ASSOCIATIONS bénéficient d'une convention avec la CNSA – Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie – pour l'organisation de formations à destination des aidants :

- L'ANCRA - Association Nationale des Centres Ressources Autisme
- L'UNAFAM – l'Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques
- L'Association Française des Aidants
- Site de formation en ligne de l'Association Française des Aidants : <https://formation.aidants.fr/>
- France Alzheimer
- France Parkinson
- Générations Mouvement

Ces formations sont gratuites pour les aidants et réalisées sur l'ensemble du territoire.

“

Retrouvez toutes les informations  
**klesia.fr**

Et rejoignez-nous sur



KLESIA s'engage pour la société en apportant des solutions de prévention d'assurance de personnes et de services simples, innovantes, solidaires et durables adaptées à vos besoins et à ceux de vos proches, tout au long de la vie. Au-delà de notre métier initial, nous agissons pour les plus fragiles, œuvrons pour le mieux vieillir et contribuons à rendre la santé accessible à tous.

**KLESIA s'engage à vous assurer un avenir serein et contribue à la qualité de vie pour tous.**

**KLÉSIA**  
Assureur d'intérêt général