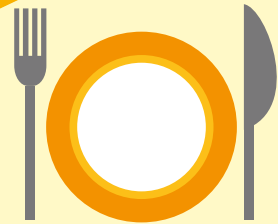


# Des mesures de soutien aux aidants familiaux

## S'informer



## Se préserver



## Des aides ou un salaire



## S'entourer



## Adresses utiles

# S'INFORMER

On devient souvent aidant sans avoir pris le temps de s'y préparer.  
Il existe des moyens de vous « former » à vos nouvelles fonctions.

## Des formations en ligne

L'Association Française des Aidants propose 6 modules pour vous former en ligne. Il suffit de créer un compte en ligne ici (<https://formation.aidants.fr/>) pour pouvoir accéder à la formation.

### La liste des modules de formation :

Module 1 : Quand la maladie, le handicap ou la dépendance s'immisce dans la relation au proche

Module 2 : Être aidant : une posture, des besoins, des attentes et des limites

Module 3 : La relation au quotidien avec son proche

Module 4 : Trouver sa place avec un professionnel

Module 5 : Comment s'y prendre avec son proche pour les gestes de la vie quotidienne ?

Module 6 : Comment concilier sa vie d'aidant avec sa vie personnelle et sociale ?

Vous pouvez suivre un ou tous ces modules à votre rythme.

**Petit conseil :** suivez les dans l'ordre pour mieux vous y retrouver !

## Des formations en groupe

La formation des aidants a pour objectifs de se questionner et d'analyser les situations vécues au quotidien, mais aussi de mieux connaître les systèmes d'aides existants près de chez soi. Le programme est élaboré par l'Association française des aidants, selon les mêmes modules que la formation en ligne (<https://formation.aidants.fr/>). Il est organisé dans des Centres Hospitaliers Universitaires (CHU), des centres sociaux, des associations etc.

Cette formation est gratuite, sur inscription. Seuls deux modules sont obligatoires, mais il est recommandé de tous les suivre.

Sur cette carte, retrouvez les structures les plus proches de chez vous ([ici](#))



Pour ne pas perdre votre santé dans votre travail d'aidant, ménagez-vous des moments pour vous ou des vacances et entourez-vous d'aides.

## Trouver une formule d'accueil de jour pour la personne aidée

Il existe des structures qui peuvent prendre le relais et accueillir votre proche à la journée, une ou plusieurs fois par semaine. L'accueil temporaire se fera généralement dans un établissement médico-social, agréé par l'Agence Régionale de Santé et/ou le Conseil Départemental (EHPAD, foyers de vie, écoles spécialisées etc.). Ainsi, ce sont des professionnels de santé qui s'occupent de votre proche.

Selon les établissements, l'accueil temporaire peut être financé par l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA), mais aussi par l'Assurance maladie ou le Conseil départemental.

Renseignez-vous auprès de la structure repérée pour demander un devis car les prix varient selon le type de structure et la situation de la personne aidée.

Pour trouver un établissement, vous pouvez consulter l'outil national de recherche des solutions d'accueil temporaire (<https://www.sos-repit.fr/>)



## Partir en séjour de répit

Changer d'air et d'environnement peut être bénéfique. Vous pouvez partir seul en séjour de répit. Vous pouvez également partir avec votre proche, dans des villages vacances spécialisés, il en existe partout en France. Ces séjours sont payants. Il y en a pour tous les prix, les tarifs varient selon les destinations et les activités proposées.

**Si votre proche est une personne âgée**, l'Agence nationale des chèques-vacances (ANCV) a mis en place le programme « Seniors en vacances ». Ils proposent des séjours adaptés et peuvent participer au financement pour les retraités non imposables âgés de 60 ans ou plus. Les tarifs maximums y sont de 336 € pour court séjour de 5 jours / 4 nuit et de 402 € pour une semaine de 8 jours / 7 nuits (tarif maximum). L'aide financière de l'ANCV peut aller jusqu'à 50 % du prix du séjour.

Catalogue des destinations 2020 : [ici](#)

Pour les démarches, il faut d'abord s'inscrire auprès de l'ANCV (lien vers le formulaire :

[https://www.ancv.com/sites/default/files/pages\\_de\\_ancv\\_sev2020\\_bd.pdf](https://www.ancv.com/sites/default/files/pages_de_ancv_sev2020_bd.pdf) / Téléphone : 09 69 32 06 16).

Certaines régions, départements et communes proposent des aides financières aux personnes pour les vacances. Le mieux est de se renseigner auprès du centre communal d'action sociale (CCAS) de sa ville.

Certaines caisses de retraite ont aussi mis en place des aides financières pour permettre à leurs allocataires de partir en vacances, n'hésitez pas à les contacter.

## Faire appel à une aide à domicile ou au portage de repas

Les interventions des aides à domicile concernent principalement : le linge, les courses, la préparation et la prise des repas, l'aide au lever et au coucher et à la toilette.

Les services d'aide à domicile peuvent être gérés par des CCAS (centres communaux d'action sociale), par des associations comme la Croix Rouge, ou par des entreprises comme OuiHelp (01.79.35.27.90 ; <https://www.ouihelp.fr/trouvez-aide-domicile/>). Si vous êtes l'aidant d'une personne âgée, renseignez-vous auprès de sa caisse de retraite, car elle peut participer au financement de l'aide à domicile et au portage de repas selon ses ressources et son degré de perte d'autonomie.

### Les coûts varient en fonction des organismes.

Le paiement peut se faire par chèque emploi-service. Et sachez que certaines communes ou certains départements participent au financement du portage en fonction des ressources du bénéficiaire et que l'APA (allocation personnalisée d'autonomie) peut également financer une partie des frais de portage de repas. La fédération Adedom recense un grand nombre de structures d'aide à domicile.

Vous pouvez effectuer une recherche par département.

lien <https://www.adedom.fr/carte-des-services>



### VOICI UNE LISTE DE SITES OÙ VOUS POUVEZ TROUVER UN SÉJOUR :

- Guide touristique pour les personnes en situation de handicap : [ici](#)
- Le moteur de recherche officiel des établissements labellisés Tourisme et Handicap : [ici](#)
- Site qui recense les vacances adaptées aux personnes en situation de handicap mental : <https://www.vacances-adaptees.com/>
- Pour des séjours spécialisés pour les enfants en situation de handicap, le réseau Passerelles : [ici](#)
- ou l'organisme Vitacolo pour trouver une colonie de vacances adaptée : [ici](#)
- Pour trouver un séjour pour une personne âgée : <http://int-act.fr/> (contact téléphone : 01 42 93 67 27 ou sur le site : [ici](#))
- Si votre proche est atteint de la maladie d'Alzheimer : [ici](#) (contact : 01 42 97 53 51)



Ne restez pas seul.e avec vos questions et vos angoisses. Echanger avec des personnes dans la même situation ou qui connaissent les difficultés que rencontrent les aidants est salubre.

## Trouver un Café des aidants près de chez vous

C'est un lieu d'échanges et de rencontres avec d'autres aidants qui permet de partager sur son vécu. Chaque mois, une rencontre est co-animée par un travailleur social et un psychologue. Et les thématiques abordées sont nombreuses (mon rôle d'aidant, l'accompagnement des aidants, le répit des aidants etc.).

Il en existe partout en France, ils se déroulent généralement dans un lieu convivial, café ou restaurant, et sont gratuits, si ce n'est la consommation habituellement requise dans ces lieux.

Trouver un café des aidants près de chez vous grâce sur cette carte ([ici](#))

## Appeler les lignes d'écoute et d'information

Plusieurs antennes permettent aux aidants de parler de leurs difficultés dans l'accompagnement de leurs proches.

L'association **Avec nos proches** :

- Ligne d'écoute et d'information, ouverte 7j/7 de 8h à 22h, au 01 84 72 94 72

- Site internet avec de nombreuses pistes pour s'informer : <https://www.avecnosproches.com/ressources/>

**Ecoute-famille de l'Unafam** (Union nationales de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques) :

- Service d'écoute téléphonique pour les personnes qui ont des troubles psychiques, par des psychologues cliniciens. Téléphone : 01 42 63 03 03.

**Parents d'enfants ou d'adolescents** : Consultations spécialisées par téléphone ou en face à face (uniquement sur rendez-vous) : 01 53 06 30 43.

## Rejoindre la Compagnie des aidants

La Compagnie des Aidants développe l'entraide et les échanges entre les aidants.

Rejoindre ce réseau permet d'entrer en contact avec d'autres aidants qui habitent près de chez vous. Ainsi, vous pourrez échanger des conseils, en face à face ou virtuellement, que ce soit sur les aides disponibles, la vie quotidienne, ou autres mesures de soutien pour les aidants.

Pour rejoindre la Compagnie des aidants, remplir le formulaire d'inscription :

<https://lacompagniedesaidants.org/inscription/>

Inscription annuelle : 24 €

La Compagnie des aidants met aussi à disposition gratuitement :

- un guide pour les aidants : <http://lacompagniedesaidants.org/guide/>
- des modèles de lettres à télécharger : <http://lacompagniedesaidants.org/courrier/>
- une bourse d'échanges de matériel : <http://lacompagniedesaidants.org/annonce/>
- une liste de services dédiés aux aidants : <http://lacompagniedesaidants.org/service/>



# DES AIDES OU UN SALAIRE

Dans certains cas, vous pouvez bénéficier d'aides financières ou vous faire salarier par votre proche.

## Obtenir un dédommagement

**Si vous avez dû réduire ou cesser votre activité professionnelle pour vous occuper d'un enfant handicapé,**

vous pouvez percevoir, à titre de dédommagement, l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH).

Cette allocation est réservée aux familles ayant un enfant en situation de handicap de moins de 20 ans et elle n'est pas soumise à des conditions de ressources.

Le montant varie selon le taux d'incapacité de l'enfant, établi par la commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH). Le montant de l'AEEH de base s'élève à 132,61 € par mois et peut être complété, selon les cas et selon le niveau de handicap, par un complément AEEH (de 99,45 € à 1 125,29 €) et/ou par une majoration pour parent isolé (de 53,87 € à 443,41 €).

Démarches auprès de la MDPH de votre lieu d'habitation.

**Si vous êtes l'aidant d'un adulte en situation de handicap,** un dédommagement est possible dans le cadre de la Prestation Compensation Handicap (PCH). Il est géré par l'organisme qui paie la PCH de votre proche, soit la MDPH ou le Conseil départemental. La demande doit être faite par votre proche.

✓ Le dédommagement versé est plafonné à 50% du smic horaire soit 3,91 € net au 1er janvier 2020. Si vous avez dû arrêter votre activité professionnelle, le dédommagement est de 5,87 € net par heure (75% du smic horaire).

N'oubliez pas de vous inscrire auprès de l'Urssaf

pour régler les cotisations et impôts sur les sommes reçues à titre d'aidant.

Vérifiez que le proche aidé bénéficie bien des aides auxquelles il pourrait avoir droit :

- En tant qu'adulte handicapé : AAH et PCH, par la MDPH
- En tant qu'enfant handicapé : AEEH ou PCH, par la MDPH
- En tant que personne âgée : l'APA et l'allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA), par le Conseil départemental.

## Devenir salarié de la personne aidée

• Si vous êtes l'aidant d'un **adulte en situation de handicap**, il peut vous rémunérer grâce au chèque emploi service universel dans le cadre de la Prestation Compensation Handicap (PCH).

• Si vous êtes l'aidant d'une **personne âgée dépendante**, dans certains départements, vous pouvez être rémunéré grâce au chèque emploi service universel dans le cadre de l'APA, à condition que vous ne viviez pas en couple avec elle.

Dans les deux cas, vous devenez alors son aide à domicile et votre rémunération dépendra du nombre d'heures réalisées et du type d'aide apportée. La rémunération versée par votre proche est de 14,04€ brut de l'heure minimum, soumis à l'impôt. Votre proche peut bénéficier de certaines exonérations de charges fiscales et vous de la protection sociale.

**Démarches :** votre proche doit s'inscrire comme futur employeur sur le site de l'Urssaf dédié aux chèques emplois service universels pour établir un contrat de travail ([ici](#)) et se déclarer à la MDPH ou au Conseil départemental.

! Être salarié de son proche aidé n'est pas possible si vous travaillez à temps plein, si vous êtes retraité, si la personne aidée est votre conjoint, un parent ou un enfant (excepté si sa situation de santé nécessite une aide totale ou une présence constante).

## CONGÉ PROCHE AIDANT

En octobre 2020, les salariés, les travailleurs indépendants, les fonctionnaires et les chômeurs indemnisés auront droit à un congé de proche aidant indemnisé. Il portera sur 3 mois ouvrés sur l'ensemble de la carrière et il existera un compteur de jours indemnisés qu'il reste à prendre. L'indemnisation sera de 43 € par jour pour les personnes vivant en couple, 52 € par jour pour une personne seule.



**SI VOUS DEVEZ ÊTRE HOSPITALISÉ,** sans pouvoir être remplacé, et que votre présence est indispensable pour la vie à domicile de la personne âgée que vous aidez, qui perçoit l'APA, vous pouvez obtenir une aide financière. Elle peut aussi bien servir à financer un hébergement temporaire de la personne aidée qu'un relais à domicile. Le plafond de l'APA peut être alors majoré jusqu'à 1 006,71 euros par an en 2020, soit 83,89 euros par mois, en cas d'hospitalisation du proche aidant dont l'aide est indispensable. Vous devez en faire la demande au président du conseil départemental, au plus tard un mois avant la date d'hospitalisation si elle est programmée ou dès que possible en cas d'urgence.



## Adresses utiles

Voici une liste de sites internet pour vous informer :

- L'Association française des aidants : <https://www.aidants.fr/>
- Aidant Attitude : <https://aidantattitude.fr/>
- Le site des aidants : <https://lesitedesaidants.fr/home.htm>
- La Compagnie des aidants : <https://lacompaniedesaidants.org/>
- Aidons les nôtres : <https://www.aidonslesnotres.fr/>
- La liste de guides de La Maison des aidants : <http://www.lamaisondesaidants.com/boite-a-outils-3/>
- Le Kit des Aidants : <http://lekitdesaidants.fr/>

## Vous pouvez aussi contacter :

- Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de votre commune
- La Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)
- Le Conseil départemental
- Le Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique (CLIC)
- Les associations de patients

