

GUIDE AUTONOMIE+

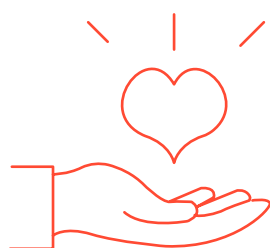
**Accompagner concrètement
les situations de vie autour
de la perte d'autonomie**



Dans ce document

VOTRE GUIDE AUTONOMIE+

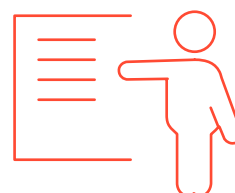
Accompagner concrètement
les situations de vie autour de
la perte d'autonomie.



3

NOS FICHES PRATIQUES

Chiffres-clés, points de
contact, outils, aides,
services et solutions...



50

LES ENCARTS SERVICES

Des ressources utiles pour
vous accompagner dans
votre quotidien en tant
qu'aidant(e)



70

GUIDE AUTONOMIE+

**Accompagner concrètement
les situations de vie autour
de la perte d'autonomie**



À la suite d'une maladie, d'un accident, en raison d'un handicap ou de l'avancée en âge, l'un de nos proches peut se retrouver confronté à des difficultés plus ou moins importantes pour réaliser les gestes de sa vie quotidienne. On doit alors prendre soin de lui et lui apporter une aide régulière pour lui permettre de vivre dans les meilleures conditions possibles.

Malakoff Humanis est là pour nous accompagner concrètement dans toutes les situations de vie liées à la perte d'autonomie.



Pourquoi parler de « perte d'autonomie » ? Comment comprendre cette formule ?

À tous les âges de la vie, des problèmes de santé ponctuels ou durables peuvent atteindre nos capacités à faire, à comprendre. Et notre autonomie s'en trouve diminuée. Même si nous restons la plupart du temps capables de savoir ce que nous voulons pour nous-mêmes, nous pouvons avoir besoin d'autres personnes pour nous aider à nous déplacer, à faire notre toilette, à préparer nos repas et même à manger, à nous habiller, à effectuer nos démarches administratives... La liste est longue.

Si vous intervenez en tant que proche apportant de l'aide à une personne concernée par ces difficultés, ce guide est fait pour vous.

Tout au long de ce guide, pour plus de simplicité, nous utiliserons cette formule de « perte d'autonomie » pour décrire toutes les situations, à tous les âges de la vie et quelle que soit l'origine des incapacités qui nécessitent l'intervention d'un proche aidant.

Que trouverez-vous dans ce guide ?

Pour être écouté(e), conseillé(e), orienté(e) dans vos démarches, vous pouvez appeler l'action sociale retraite Malakoff Humanis*.

Vous avez aussi la possibilité de naviguer sur notre site [Essentiel Autonomie](#) pour trouver les informations dont vous avez besoin.

En complément, nous avons conçu ce guide pour vous. Utilisez-le comme bon vous semble : vous pouvez très bien choisir de le lire intégralement, ou simplement vous référer à des chapitres ou paragraphes qui vous concernent plus particulièrement. Il a été construit pour vous apporter des réponses concrètes, qui vous guideront vers des ressources utiles et abordables. Vous y découvrirez des clés pour mieux vivre votre quotidien. Il vous servira également de support de réflexion et d'échanges avec votre proche, votre famille, les professionnels, autour des problématiques que vous vivez.

Vous trouverez, à la fin de ce guide, un index des mots-clés qui vous permettra d'aller directement consulter des informations relatives à certains points.

Le Guide Autonomie+ : genèse et remerciements

Pourquoi avons-nous choisi de réaliser ce guide ? Tout simplement pour vous simplifier la vie ! Pour que vous puissiez retrouver, à un seul endroit, l'ensemble des informations utiles, les contacts, les ressources... sur les sujets de la perte d'autonomie et de l'aidance. Nous espérons qu'il sera, pour vous, un compagnon de route efficace.

Ce guide a été produit à plusieurs mains. Nous avons fait appel à Anne-Sophie Bouttier-Ory, de la société Obvious Conseil, pour sa rédaction. Anne-Sophie est spécialiste de la perte d'autonomie et des proches aidants depuis plus de 20 ans. Son expertise, son expérience terrain, mais aussi son empathie et sa bienveillance, nous ont permis de produire un guide qui se veut à la fois pratique, humain, social et solidaire, à notre image. Nous la remercions vivement pour tout le travail fourni. Des Conseillers et collaborateurs du service Autonomie+, Antoine, Emmanuelle, Frédérique, Marie-Dominique, Sophie, des aidants, ont également contribué à la conception de ce guide. Un grand merci à eux pour leurs précieux apports !

Il ne nous reste plus qu'à vous souhaiter une bonne lecture ! Et si vous avez besoin de nous, nous ne sommes pas loin...

Jean-Baptiste Talabot

Directeur Action Sociale Retraite Malakoff Humanis

* Au 3996, du lundi au vendredi, de 8h30 à 18h30. Service gratuit + prix appel.

Table des matières

I. QUE SE PASSE-T-IL LORSQU'ON EST CONFRONTÉ À LA PERTE D'AUTONOMIE ? 8

A. La perte d'autonomie : comment y est-on confronté ? 8

B. Qu'est-ce qu'un proche aidant ? 9

C. Quels sont vos interlocuteurs face à la perte d'autonomie ? 10

1. Si votre proche est en situation de handicap 10
2. Si votre proche est âgé(e) 10
3. Si votre proche est malade ou accidenté(e) 11

D. Quels professionnels interviennent auprès de votre proche ? 11

1. Les métiers dans les établissements de soins 11
2. Les métiers paramédicaux qui accompagnent votre proche dans les établissements spécialisés 12
3. Au domicile, les métiers paramédicaux, du social et de l'aide à domicile qui vous accompagnent. 12

II. COMMENT ORGANISER VOTRE VIE AU MIEUX AVEC LA PERTE D'AUTONOMIE ? 14

A. Organiser votre temps 14

1. Lorsque la perte d'autonomie survient, c'est toute l'organisation qui est bouleversée 14
2. La charge mentale et la gestion du temps 14
3. Vous êtes retraité(e) et confronté(e) à la perte d'autonomie de votre proche 17
4. Vous êtes actif(ve), travaillez ; comment vous organiser avec la perte d'autonomie ? 17

B. Gérer votre budget 18

1. Les différents dispositifs d'aide : vous informer et vous orienter 18

2. À qui vous adresser pour rechercher ces aides ? 19

3. Vous aider pour la constitution du dossier de demande et le suivi de la demande 19

C. Mesurer votre investissement personnel et affectif 20

1. Comprendre l'investissement personnel que représente l'aide 20
2. Rapprochez-vous du monde associatif pour trouver de l'information et du soutien. 20
3. Pensez à votre santé 21

D. Optimiser le domicile 22

1. Les enjeux du domicile face à la perte d'autonomie de votre proche 22
2. Adaptation et sécurisation du logement 22
3. Vous donner des clés pour choisir un lieu de vie adapté. 23

E. Poursuivre vos activités au quotidien. 25

1. Assistance à votre vie quotidienne au domicile . 25
2. Poursuivre une activité affective et sociale, ne pas s'isoler 26
3. Prendre du temps pour vous, souffler 28

III. VOUS TRAVERSEZ DES MOMENTS DE CRISE OU DE DÉSÉQUILIBRE, QUE FAIRE ? 30

A. Analysez votre situation pour rétablir vos équilibres de vie 30

1. Ne restez pas seul(e) face aux difficultés que vous rencontrez : à qui et quand pouvez-vous passer le relai ? 30
2. Revisitez votre domicile ou celui de la personne qui a besoin d'aide : quelles évolutions apporter pour répondre au mieux aux nouveaux besoins, quels aménagements nécessaires ? 31
3. Repensez le choix du lieu de vie le mieux adapté pour vous ou votre proche. 31

Table des matières

B. Besoin de récupérer pour repartir durablement dans votre nouvelle organisation	33
1. À quel moment et pourquoi vous pouvez prendre du répit en cas de crise ou de déséquilibre ? . . .	33
2. Les différents types d'accueil de la personne ayant besoin d'aide	34
3. La garde de nuit personnalisée, garde itinérante de nuit, de jour, de week-end, le dispositif du relayage	34
4. Activités pour vous	35
IV. VIVRE LONGTEMPS AVEC LA PERTE D'AUTONOMIE	36
A. Ne restez pas seul(e) : être soutenu en tant qu'aidant	36
1. Votre plan d'accompagnement par un conseiller dédié AUTONOMIE+	36
2. Vous avez accès à des dispositifs de coaching	36
3. Votre accompagnement psychologique	37
B. Sachez repérer et gérer vos limites	37
1. Pensez à votre santé : l'importance de rester à l'écoute de votre corps et des messages qu'il vous envoie	37
2. Suivre une formation	37
C. Agissez avant d'arriver à saturation de l'aide que vous apportez à votre proche . . .	38
1. Comment savoir que vous arrivez à saturation de l'aide ? Les signaux qui doivent vous alerter	38
2. Que faire en cas de saturation de l'aide ?	38
D. Vos relations avec votre famille et vos proches	40
1. En cas de difficulté, la médiation familiale	40
2. La personne de confiance	41
3. La protection de la personne aidée : les mesures de protection juridique	41
E. Le passage en établissement de votre proche âgé	42
1. Continuer à aider son proche en établissement : la transformation du lien	42
2. Les relations avec l'Ehpad	43
F. La fin de l'aide	43
1. La fin de vie (domicile ou établissement)	43
2. Le décès du proche aidé	44
G. Reconstruire sa vie après l'aide	44
V. Paroles de bénéficiaires Autonomie+	46
VI. Index des mots-clés	48



I. QUE SE PASSE-T-IL LORSQU'ON EST CONFRONTÉ À LA PERTE D'AUTONOMIE ?

A. La perte d'autonomie : comment y est-on confronté ?



Longue maladie, invalidité... De quoi s'agit-il, et quelles aides obtenir ?

[Consultez notre article sur Essentiel Autonomie.](#)

- **Au moment d'un diagnostic médical sévère pour un proche**, la vie est soudainement bouleversée sans que la question des incapacités futures soit forcément envisagée tout de suite. L'annonce est faite le plus souvent par un médecin traitant ou un spécialiste consulté. L'émotion prend souvent le dessus sur toute autre considération et l'énergie se porte sur la compréhension de la pathologie, la question des traitements et de la prise en charge sanitaire. Et pourtant, il existe des pathologies pour lesquelles l'évolution est inévitablement marquée par l'apparition d'une détérioration plus ou moins rapide des capacités de la personne touchée. C'est le cas des maladies chroniques.

La compréhension et l'appropriation de la maladie par le patient et son entourage constituent des conditions indispensables pour faire les choix nécessaires à la réorganisation de la vie du patient et parfois de ses proches.

Dans ce temps de l'annonce, n'hésitez pas à poser toutes les questions importantes pour vous, pour votre bonne compréhension et à prendre des notes sur ce qui vous est communiqué par le corps médical.

- **La perte d'autonomie peut apparaître brutalement, à la suite d'un accident.** Dans ce cas, pas d'annonce à proprement parler ; vous vous retrouvez, ainsi que la personne touchée, confrontés à une urgence, souvent hospitalière, soudainement plongés dans un fonctionnement hospitalier lourd et difficile pour vous et votre proche. Le diagnostic médical intervient au fur et à mesure de l'évolution de l'état de santé. Souvent, en cas d'accident, en plus du traumatisme vécu par la personne et du choc émotionnel subi par les proches qui l'entourent, intervient la question de la responsabilité de l'accident, qui fait entrer dans le processus assureurs et experts. Vous avez, comme la victime, le désir d'un diagnostic médical vous permettant de vous projeter dans le futur, alors que le corps médical est souvent prudent jusqu'au moment de ce que l'on appelle la « consolidation » : il s'agit de la date à partir de laquelle les séquelles (les blessures) de l'accident ou de l'agression présentent un caractère définitif et stable ; l'état de santé de la victime est stabilisé et n'évolue plus.

Après la sidération face à l'accident, la principale préoccupation concerne la sortie

d'hospitalisation, la stabilisation de l'état de santé et le retour – si possible – à domicile.

L'impact psychologique et affectif de l'accident rend difficile pour la personne touchée comme pour ses proches d'imaginer l'impact à court, moyen et long termes de la perte d'autonomie qui va en résulter.

- **La perte d'autonomie peut apparaître progressivement, insidieusement, en vieillissant.**

Les différentes fonctions du corps sont modifiées et les capacités diminuent peu à peu. Les fonctions cognitives elles aussi sont touchées, plus ou moins fortement selon qu'une pathologie s'est développée ou non. Votre proche concerné perçoit les diminutions de ses capacités au fur et à mesure du temps qui passe. Si vous êtes proche aidant d'une personne âgée, la prise de conscience peut être plus longue ; difficile d'accepter de voir diminuer son proche... C'est ainsi qu'on entre dans l'aide sans forcément s'en apercevoir, petitement au début, puis progressivement l'investissement personnel s'alourdit. Et parfois, la prise de conscience est un peu brutale, à la suite d'une chute ou d'une maladie (virus de la grippe, par exemple), les capacités de récupération sont affaiblies et la situation demande la mise en place d'un accompagnement plus important.

- **Les progrès de la prise en charge médicale et de l'accompagnement permettent aujourd'hui aux personnes atteintes d'un handicap** – quelle qu'en soit la cause et quel que soit l'âge de survenue du handicap – de vivre beaucoup plus longtemps et d'atteindre pour certaines d'entre elles un âge avancé. Cette situation entraîne l'apparition d'incapacités liées à l'âge, qui viennent se cumuler avec les déficits liés au handicap préalable. Leur accompagnement demande une attention particulière.



Dépendance : comment savoir si votre proche est encore autonome ?

[Consultez notre article sur Essentiel Autonomie.](#)

B. Qu'est-ce qu'un proche aidant ?

La France compte aujourd'hui 9,3 millions d'aidants (cf. Fiche pratique 2 page 52). Il s'agit de personnes qui « *déclarent apporter une aide régulière à un proche en situation de handicap ou de perte d'autonomie, que cette personne vive dans le même logement ou ailleurs. Cette aide peut prendre la forme d'une aide aux activités de la vie quotidienne, d'un soutien moral ou, pour les adultes, d'un soutien financier.* »

Si vous aidez régulièrement une personne âgée dépendante, un adulte en situation de handicap, accidenté ou porteur d'une maladie chronique ou grave, alors vous êtes un proche aidant. Que vous soyez un membre de la famille ou un ami, ou encore un voisin de la personne à aider, ce qui importe, c'est que l'aide que vous apportez permette à la personne touchée par la perte d'autonomie de vivre chaque jour dans des conditions optimales pour elle.

Selon une étude de la DREES (Direction de la recherche et des études, de l'évaluation et des statistiques) de 2021, la France compte 9,3 millions de proches aidants, ce qui représente un adulte français sur 6. Ils sont représentés dans toutes les tranches d'âge de la population, y compris les plus jeunes, mais presque un Français sur quatre âgé entre 55 ans et 65 ans se déclare proche aidant.

Les femmes sont légèrement sur-représentées avec 56 % de la population totale des proches aidants. Elles apportent majoritairement une aide à la vie quotidienne.

Pour mieux comprendre votre quotidien si vous êtes un proche aidant, **l'aide à la vie quotidienne recouvre deux catégories de tâches bien distinctes :**

- **L'aide à la vie domestique :** il s'agit de tout ce qui tourne autour du domicile de la personne en perte d'autonomie ; l'entretien du domicile (ménage, courses, vaisselle), l'entretien des biens personnels (lessive, achats de vêtements ou d'accessoires), la gestion courante (papiers administratifs, factures, démarches). Ces tâches peuvent être fatigantes physiquement ; lorsque la personne aidée a des incapacités importantes, en particulier cognitives et/ou en matière d'hygiène personnelle, elles peuvent provoquer une fatigue nerveuse et émotionnelle. Dans la majorité des cas, ces tâches de la vie domestique ne nécessitent pas une intervention quotidienne et peuvent s'organiser en deux ou trois moments choisis de la semaine.
- **L'aide aux actes de la vie quotidienne :** il s'agit de toutes les étapes quotidiennes de la vie de la personne en perte d'autonomie pour lesquelles elle a besoin d'une aide humaine, du lever au coucher, la toilette y compris l'hygiène dentaire, l'habillement, la prise des repas et des médicaments, la satisfaction des besoins naturels (aller aux toilettes), les déplacements dans et en dehors du domicile.

Ces actes représentent une contrainte très forte pour le proche aidant, car il doit absolument se tenir au rythme quotidien des besoins. La proximité de l'intimité de la personne aidée peut à la fois apporter des émotions positives lorsqu'il existe un partage de moments apaisés ou provoquer des émotions plus difficiles à vivre (problèmes cognitifs de la personne aidée,

difficultés d'hygiène, relation tendue entre la personne aidée et son proche aidant).

Afin de faciliter vos démarches globales, vous pouvez demander une attestation administrative d'aidant familial auprès de votre conseil départemental. Il suffit d'envoyer un courrier recommandé attestant sur l'honneur votre situation d'aidant de votre proche, en mentionnant le lien qui existe entre vous, la situation particulière de la personne aidée qui nécessite votre intervention, la nature de l'aide que vous apportez et la fréquence de cette aide par semaine. Votre médecin traitant peut également vous procurer un certificat qui vous sera utile afin de bénéficier des différents dispositifs en faveur des aidants (via les organismes publics, les organismes privés, les entreprises...).



Aidants naturels ou aidants familiaux : quelle définition, quel statut juridique
[Consultez notre article sur Essentiel Autonomie.](#)

C. Quels sont vos interlocuteurs face à la perte d'autonomie ?

L'accompagnement des personnes atteintes d'incapacité ou de perte d'autonomie en France est organisé entre deux grands domaines : celui de la personne âgée et celui de la personne reconnue handicapée. C'est pourquoi les organismes auxquels vous allez vous adresser (cf. Fiche pratique 3 page 53) sont différents. Globalement, vous allez contacter des structures soit départementales soit communales.

Sachez que dans certains départements, il existe des **Points Info Familles**, lieux d'accueil, d'écoute, d'information et d'orientation sur tous les domaines de la vie familiale (santé, travail, logement, médiation familiale, prestations légales et sociales, démarches administratives ou associatives). Ces structures travaillent en partenariat avec les organismes et associations qui proposent des services aux familles. Ils peuvent vous orienter sur les interlocuteurs appropriés. Ce recours est intéressant si votre problématique de perte d'autonomie arrive dans une situation familiale préalablement complexe ou délicate. Par exemple, si vous connaissez des difficultés particulières familiales préexistantes à la situation de perte d'autonomie (situation budgétaire délicate, situation familiale conflictuelle...), il peut être intéressant de bénéficier de leurs conseils pour être en mesure de recevoir les meilleures aides et prestations combinées sur l'ensemble des problématiques que vous traversez.

1. Si votre proche est en situation de handicap

Les dispositifs pour les personnes en situation de handicap de moins de 60 ans sont gérés par un guichet unique : **la Maison départementale des personnes handicapées ou MDPH.**

Pour tous les cas concernant le handicap, vous pouvez faire appel au service Accompagnement Psycho-Social (APS) de l'action sociale Malakoff Humanis pour vous aider au 3996, du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30 (service gratuit + prix d'un appel local).

Il existe également tout un réseau associatif actif sur l'ensemble du territoire pour vous aider à trouver de l'information, de l'orientation et du soutien. Le service Accompagnement Psycho-Social (APS) de l'action sociale Malakoff Humanis pourra vous orienter vers les associations. Vous trouverez dans ce guide un chapitre spécifique sur **les associations** utiles selon votre cas.

2. Si votre proche est âgé(e)

Tous vos interlocuteurs se trouvent à proximité, sur le territoire de vie de votre proche. Pour l'ensemble des dispositifs qui vous sont présentés dans ce guide, vous pourrez trouver ceux qui sont proches de chez lui sur les annuaires mis à jour par la **CNSA** (Caisse nationale solidarité autonomie) à l'adresse suivante : <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/annuaire-points-dinformation-et-plateformes-de-repit>

Vous pouvez également consulter l'annuaire des plateformes d'accompagnement et de répit du site Essentiel Autonomie : [Les plateformes d'accompagnement et de répit sur Essentiel-Autonomie.com](#)

En premier recours, nous vous conseillons de vous adresser au **Centre communal d'action sociale (CCAS)** le plus près du domicile de votre proche, dont les coordonnées sont disponibles auprès de sa mairie. Il dispose de l'ensemble des coordonnées des organismes susceptibles de lui apporter de l'aide à domicile.

Le CCAS vous permettra de connaître les aides sociales légales auxquelles il a droit et vous apportera une aide pour qu'il puisse y accéder, par exemple dans les démarches administratives et pour la constitution des dossiers de demande d'aide. Il pourra également vous faire connaître l'action sociale sur le territoire qui recouvre des initiatives locales très variées et variables.

Après du CCAS de votre proche, vous pourrez prendre rendez-vous avec une assistante sociale pour faire le point sur sa situation personnelle.

Si sa commune a moins de 1 500 habitants, vous ne trouverez pas obligatoirement de CCAS mais vous

pouvez vous adresser directement aux services de **sa mairie**.

Dans son département, vous trouverez également des points d'information locaux réservés aux personnes âgées et à leur entourage. L'appellation la plus courante est le **CLIC** (Centre local d'information et de coordination gérontologique) mais il existe également d'autres appellations : Pôle info seniors, Service territorial personnes âgées, Maison départementale de l'autonomie, Pôle autonomie territorial, Pôle autonomie... En cas de questionnement, son CCAS (cf. ci-dessus) pourra vous renseigner sur la structure adaptée proche de chez lui.

Ces points d'information constituent un guichet d'accueil unique et de proximité, d'information, de conseil et d'orientation. Vous accéderez, dans ces lieux, à **des professionnels de santé (psychologues) et du secteur social (assistantes sociales)** à votre écoute pour vous aider à trouver des solutions concrètes aux problèmes rencontrés au quotidien : ils vous proposeront une information centralisée au niveau local, des conseils pratiques ou d'ordre général, une mise en relation avec des professionnels de santé et de l'accompagnement à domicile ainsi que du soutien.



Vous trouverez l'annuaire de ces points d'information à l'adresse suivante : <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/annuaire-points-dinformation-et-plateformes-de-repit>

3. Si votre proche est malade ou accidenté(e)

Dans le cas où la maladie ou l'accident de votre proche donne lieu à la reconnaissance d'un handicap consécutif, vous entrez dans la rubrique « si votre proche est en situation de handicap ».

Mais toutes les situations n'entrent pas dans ce cas de figure. La plupart du temps, votre proche est atteint d'une maladie grave, plus ou moins évolutive, chronique, qui va au fur et à mesure du temps provoquer des incapacités handicapantes pour la vie quotidienne mais ne faisant pas l'objet pour autant d'une reconnaissance de handicap.

Vous pouvez faire appel au service AUTONOMIE+ de l'action sociale Malakoff Humanis pour vous aider au 3996, du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30 (service gratuit + prix d'un appel local).

Dans votre cas, le rôle du tissu associatif français est très important. Vous pourrez trouver auprès des associations à la fois de l'information et du soutien. Sachez que les grandes associations sont présentes sur l'ensemble du territoire métropolitain et qu'elles sont organisées par pathologie.

À titre informatif, ce guide vous propose, en annexe, quelques grandes associations susceptibles de vous apporter de l'aide.

Parmi les associations qui peuvent vous aider, vous trouverez, notamment, la Maison des Aidants.

MAISON DES AIDANTS ou maison des aînés et des aidants

La Maison des Aidants® est une association créée en 2008 à Bergerac pour accompagner les aidants, et qui a essaimé sur le territoire ses méthodes et bonnes pratiques. Vous trouverez sur leur site (<https://www.lamaisondesaidants.com>) des propositions de formation, coaching, une ligne d'écoute, des guides...

Depuis plusieurs années, de nombreuses Maisons des Aidants (ou maisons des aînés et des aidants) ont ouvert en France, dans les grandes villes et parfois adossées à des institutions (comme, par exemple, les Maisons des Aidants de la métropole Lille Roubaix Tourcoing adossées à des Ehpad. Lyon Métropole Aidante participe de ces initiatives).

Vous pourrez faire appel sur votre territoire à une association de type maison des aidants en vous renseignant auprès de votre Centre communal d'action sociale (CCAS) ou auprès de votre Centre local d'information et de coordination gérontologique (CLIC).

D. Quels professionnels interviennent auprès de votre proche ?

Depuis la survenue d'une problématique de santé ou d'une incapacité, qu'il s'agisse d'une maladie, d'un accident, du vieillissement, votre proche est entouré de professionnels divers selon l'environnement dans lequel il se situe. Il est important pour vous et pour lui, de bien comprendre les métiers, les domaines d'intervention et les limites de chacun.



Médecins, soignants, aides : à qui faire appel pour une personne âgée ?
[Consultez notre article sur Essentiel Autonomie.](#)

1. Les métiers dans les établissements de soins

Votre proche est pris en charge dans un établissement de soins pour une hospitalisation qui fait suite à un accident, à l'annonce d'une maladie nécessitant un traitement hospitalier.

Il est en contact avec trois types de métiers différents :

- **Les métiers médicaux** qui regroupent une cinquantaine de spécialités différentes et de fonctions chirurgicales ; les médecins informent les patients de leur état de santé, des décisions de traitement envisagées, de leurs raisons et de leurs conséquences.

Sachez que le Code de la santé publique prévoit que « Toute personne majeure peut désigner une personne de confiance qui peut être un parent, un proche ou le médecin traitant, et qui sera consultée au cas où elle-même serait hors d'état d'exprimer sa volonté et de recevoir l'information nécessaire à cette fin. » Cette disposition est importante pour votre proche s'il est hospitalisé.

- **Les métiers soignants et médico-techniques** qui regroupent entre autres infirmier, aide-soignant, manipulateur radio, kinésithérapeute, diététicien... Ils sont en relation permanente avec la personne hospitalisée.

Les infirmiers secondent les médecins dans la réalisation des actes médicaux mais ne peuvent ni réaliser un diagnostic, ni prescrire un traitement. Ils ne sont pas habilités à informer le patient de son état de santé, mais ils peuvent faire le relai entre le patient et le médecin hospitalier en cas d'incompréhension ou de questionnement de la part du patient. Ils s'appuient sur **les aides-soignants** qui réalisent des soins liés aux fonctions d'entretien et de continuité de la vie visant à compenser un manque ou une diminution d'autonomie de la personne avec une forte dimension relationnelle. Leur travail comprend également une partie « utilitaire » avec l'entretien des chambres et des locaux.

L'ergothérapeute intervient sur prescription médicale afin de proposer des activités ou des exercices pour récupérer les capacités fonctionnelles, physiques ou psychiques du patient.

Auprès de votre proche, vous pouvez également rencontrer **des orthophonistes**, qui interviennent, sur prescription médicale, auprès d'enfants, d'adolescents, d'adultes et de personnes âgées dans un but de prévention et de réadaptation en cas de troubles de la voix, de la parole et du langage.

- **Les métiers du social** recouvrent une quinzaine de métiers complémentaires qui interviennent auprès de la personne hospitalisée en fonction de ses besoins.

Une première catégorie de métiers concerne le conseil et l'assistance des personnes avec **l'assistante sociale** (aujourd'hui appelée assistante de service social) **et le conseiller en économie sociale et familiale**. Ils vous informent et vous orientent en tant que patient ou en tant

que proche en particulier pour la mise en place de soins post-hospitaliers et le suivi administratif des relations entre l'hôpital et les organismes extérieurs.

Le psychologue est habilité à intervenir auprès d'un patient ou de la famille sans passer par le médecin.

Vous pouvez également rencontrer **des éducateurs spécialisés** qui travaillent en étroite collaboration avec les familles pour préserver ou restaurer l'autonomie de la personne hospitalisée, **et des aides médico-psychologiques (AMP)** qui aident le patient à développer les capacités motrices et intellectuelles et à sortir de son isolement. Depuis 2016, ce dernier métier est progressivement remplacé par **l'accompagnant éducatif et social**.

2. Les métiers paramédicaux qui accompagnent votre proche dans les établissements spécialisés

Si votre proche est dans un établissement spécialisé du type soins de suite et réadaptation (aujourd'hui appelé établissement en Soins médicaux et de réadaptation – SMR), un centre de postcure ou un établissement pour personnes âgées, vous retrouverez de nombreux professionnels paramédicaux contribuant à ses soins et à l'amélioration de ses conditions de vie :

- Les «soignants», infirmiers et aides-soignants qui assistent une équipe médicale ;
- Les professionnels de l'adaptation et la rééducation (psychomotriciens, masseurs-kinésithérapeutes, orthophonistes, diététiciens...) travaillent sur la prescription d'un médecin. L'ergothérapeute est l'intermédiaire entre les besoins d'adaptation de votre proche et les exigences de la vie quotidienne dans l'optique d'un retour à domicile ;
- Les métiers de l'appareillage (opticien-lunetier, audioprothésiste, podo-orthésiste...) font appel à des compétences et savoir-faire plus techniques.

3. Au domicile, les métiers paramédicaux, du social et de l'aide à domicile qui vous accompagnent

De nombreux professionnels peuvent accompagner votre proche à domicile, avec des domaines d'attribution, des prises en charge financières et des métiers très différents :

- **Les métiers paramédicaux**

Les soins **infirmiers** peuvent être assurés par des infirmiers libéraux au domicile de la personne ou par des services de soin structurés en **Services**

de soins infirmiers à domicile (SSIAD) ; dans ce cas, les infirmiers interviennent sous la supervision d'un infirmier coordinateur.

Avec une équipe **d'aides-soignants**, ils réalisent les actes de soins médicaux ou supervisent la réalisation de soins d'hygiène et d'alimentation. L'aide-soignant assure l'hygiène et le confort de la personne malade (toilette, habillage, aide aux déplacements).

L'ergothérapeute à domicile accompagne votre proche pour aider à concevoir un milieu adapté à ses besoins et trouver les adaptations du domicile nécessaires.

• **Les métiers du social**

Si votre proche n'a plus l'autonomie nécessaire pour réaliser les actes de la vie quotidienne (se lever, se coucher, faire sa toilette, préparer et prendre ses repas, faire ses courses, entretenir son linge et sa maison), il trouvera l'aide nécessaire auprès de professionnels dédiés.

Il peut faire appel à un **Service d'aide et d'accompagnement à domicile** (SAAD), dont les activités sont règlementées. Vous trouverez l'annuaire de ces SAAD sur le portail <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/annuaire-services-aide-et-soins-a-domicile>.

Parmi les métiers intervenant au domicile, on retrouve **les aides médico-psychologiques** (qui aident le patient à développer les capacités motrices et intellectuelles), **les auxiliaires de vie sociale** (qui aident dans tous les actes et tâches de la vie quotidienne cités plus haut ainsi que pour les activités de la vie sociale et relationnelle), **les techniciens de l'intervention sociale et familiale** qui interviennent sur des difficultés familiales passagères et précises.

Vous trouverez également des aides à domicile dont le travail est centré sur l'entretien du domicile (ménage, lessive), les courses, les

démarches administratives, la préparation des repas, éventuellement l'aide au lever et au coucher.

Certains services d'aide et d'accompagnement à domicile proposent des dispositifs de **téléassistance**.

Votre proche a la possibilité :

- soit de passer par un organisme gérant l'ensemble des professionnels dont vous avez besoin (**service SAAD prestataire**),
- soit d'employer lui-même des professionnels avec l'aide d'un organisme gérant les aspects administratifs (**service mandataire d'aide à domicile**),
- soit enfin d'employer directement un intervenant qui est son salarié et qu'il gère entièrement. Dans ce cas, votre proche a le statut de **particulier employeur**. Les personnes employées à domicile sont affiliées à la convention collective des employeurs FEPEM (Fédération des particuliers employeurs de France). Les CESU (Chèque emploi service universel) facilitent la gestion au quotidien des salaires et charges sociales.

Pour toute question, précision, orientation vers des services correspondant à vos besoins ou ceux de votre proche, vous pouvez faire appel au service AUTONOMIE+ de l'action sociale Malakoff Humanis pour vous aider au 3996, du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30 (service gratuit + prix appel).



Vous trouverez également des informations dans les [guides et programmes accessibles sur Essentiel Autonomie](#) (cf. document «Encarts Services» page 70).



II. COMMENT ORGANISER VOTRE VIE AU MIEUX AVEC LA PERTE D'AUTONOMIE ?

Pour chacun d'entre vous, proche aidé et proche aidant, l'enjeu est de trouver de nouvelles façons d'équilibrer votre vie, durablement.

Plusieurs domaines sont immédiatement touchés par l'arrivée de la perte d'autonomie et de l'aide :

- La gestion de votre temps,
- La gestion de votre budget,
- Votre investissement personnel et affectif dans la relation à votre proche,
- La sécurisation de votre lieu de vie ou de celui de votre proche.

A. Organiser votre temps

1. Lorsque la perte d'autonomie survient, c'est toute l'organisation qui est bouleversée

L'arrivée de la perte d'autonomie bouleverse toute l'organisation de la vie pour la personne touchée comme pour ses proches aidants. Non seulement parce que de nouvelles tâches, de nouvelles obligations vont apparaître mais aussi parce que la hiérarchie des domaines de vie se trouve chamboulée.

Le premier effet de la perte d'autonomie sur l'organisation de tout l'entourage de la personne touchée, c'est **une modification brutale du temps**.

Votre proche ne peut plus, ou plus totalement, faire certaines choses de la vie courante, ou les fait beaucoup plus difficilement ou lentement. Et surtout, ne pouvant les faire seul(e), il a besoin de quelqu'un pour l'aider, et il doit l'accepter. Renoncer à son autonomie totale n'est pas facile, d'autant plus si le processus est brutal (accident, maladie grave...).

En tant que proche aidant, il y a urgence pour vous à vous occuper d'un être cher en difficulté, et ce sujet devient majeur dans vos choix de vie. Vous avez créé chacun(e) un équilibre de vie qui vous est propre, composé en fonction de vos choix et de vos contraintes, réparti entre les domaines affectifs (la famille, les amis), les loisirs, la sphère professionnelle pour les aidants en âge actif, sans oublier les deux ressources indispensables que sont les finances et... la santé !

Quel que soit votre âge, quelle que soit votre situation, le rapport au temps va changer.

2. La charge mentale et la gestion du temps

Qu'est-ce que la charge mentale ?

La charge mentale est une réalité vécue qui a été formalisée par la sociologue Monique Haicault en

1984. Il s'agit de devoir penser simultanément à des choses appartenant à deux mondes séparés physiquement. Comme, par exemple, penser à passer faire manger son parent âgé pendant la pause du déjeuner, tout en pensant à la réunion de 14 heures avec votre manager et vos collègues, sans oublier d'appeler dans l'après-midi le syndic de votre immeuble à cause de la fuite d'eau dans votre salle de bains... Il faudra d'ailleurs que vous passiez acheter du déboucheur au supermarché ce soir avant de rentrer chez vous, sauf si vous sortez trop tard du travail auquel cas il faudra penser avant à appeler votre conjoint(e) pour qu'il (elle) le fasse...

La charge mentale est une donnée constituante de nos existences contemporaines. Mais l'arrivée de la perte d'autonomie et de ses conséquences crée une pression nouvelle et forte sur cette charge. Parce que la perte d'autonomie fait apparaître des préoccupations concrètes et matérielles d'organisation, des inquiétudes sur l'état de santé de la personne touchée, de l'incertitude sur l'avenir, la nécessité d'arbitrer, de décider, d'organiser.

Lorsqu'elle devient trop forte, on parle de **trop-plein de charge mentale**. Sans réaliser réellement ce qui se passe, vous pouvez alors souffrir de difficultés de concentration, de réflexion, voire de compréhension, de mémorisation.

Soyez indulgent(e) avec vous-même et n'ajoutez pas une inquiétude supplémentaire.

Tentez de soulager votre charge mentale grâce à de petits outils faciles à faire entrer dans votre routine quotidienne (cf. Fiche pratique 4 page 55) :

- **Aménagez-vous des temps courts de respiration** ; inutile de prévoir de longues plages que vous ne pourrez pas dégager, 1 à 5 minutes deux à trois fois par jour suffisent. Rester allongé(e) ou assis(e) simplement, écouter une musique que vous aimez particulièrement, faire un jeu rapide, rester devant une fenêtre à regarder votre jardin ou la rue, vous imprégner des sensations du moment en respirant calmement et profondément. Pensez à prendre un temps chaque jour, si possible, pour un contact physique avec quelqu'un que vous aimez, vous toucher la main et vous regarder quelques minutes, faire un câlin. Utilisez ces outils le plus souvent possible. Ils sont peu contraignants et vous apporteront beaucoup, en calme et en descente de pression.
- **Analysez ce que vous pouvez contrôler et ce que vous ne pouvez pas contrôler** ; vous n'êtes pas maître de tous les éléments de votre vie. Le lâcher-prise est un exercice difficile mais pas impossible ! Inutile de mobiliser votre énergie sur les éléments de votre vie que vous ne pouvez pas contrôler. Lorsqu'une préoccupation précise vous soucie, ayez le réflexe de vous demander si vous êtes à même de trouver la solution. Pensez

à noter toutes ces composantes de vie que vous ne pouvez pas contrôler dans un carnet. Les regrouper par écrit dans un même endroit vous permettra de leur affecter un lieu d'existence pour libérer votre mental. Ces problèmes existent mais ils ne sont pas en vous car vous ne pouvez pas les résoudre. Concentrez-vous sur ce que vous contrôlez et prenez conseil autour de vous pour trouver les relais utiles pour la résolution de ce que vous ne contrôlez pas.

- **Ayez le réflexe de noter les points que vous devez retenir** : les choses à faire, ce à quoi vous devez penser ; il est important de travailler votre mémoire, mais plus encore de préserver votre mental déjà bien chargé. Inutile de dresser des listes à rallonge, elles ne vous serviraient pas, vous seriez découragé(e) rien qu'en les voyant !
- **Un conseil : sachez distinguer ce qui est important de ce qui est urgent**. Le schéma suivant vous permettra de réfléchir comment vous organiser :



Matrice d'Eisenhower, Conseil régional de la formation de Wallonie.

Pour tout ce qui n'est pas si important, vous pouvez solliciter votre entourage dans la mesure du possible. Apprenez à **déléguer**, à accepter que tout ne soit pas forcément fait comme vous le feriez, mais fait quand même. N'oubliez pas non plus que ce qui est urgent n'est pas forcément immédiat !

- Pour déléguer, vous allez devoir **échanger avec ceux qui vous entourent, ne pas garder toute cette charge pour vous**, ce qui vous sera bénéfique. Votre entourage est plus disposé que vous ne le pensez à vous apporter son soutien et son aide. Utilisez sans réserve les bonnes volontés, vous vous soulagerez et vous créerez un lien encore plus fort entre vous. Certains d'entre vous sont isolés, du fait de l'absence de famille, ou de l'éloignement géographique. Pensez aux ressources autour de vous,

voisinage, relations amicales, commerçants que vous côtoyez depuis des années.

Les clés d'une bonne conciliation des temps de vie

Les temps de la journée et de la semaine sont composés de **deux catégories** à identifier :

- Les temps compressibles,
- Les temps incompressibles.

Autant vous pouvez **agir sur les temps compressibles** pour en diminuer la durée ou simplement supprimer l'activité, autant vous n'avez **pas de moyen d'action sur les temps incompressibles**.

Par exemple, dans les **temps compressibles**, vous retrouvez toutes les activités quotidiennes et les rendez-vous réguliers comme les temps avec votre famille, les loisirs, les sorties, la vie amicale et sociale, les temps pour vous (faire des activités rien que pour vous faire plaisir), le suivi de votre santé..., le sommeil !

Dans les **temps incompressibles**, vous trouvez toutes les activités de transport d'un lieu à l'autre de votre vie. Vous ne pouvez pas agir sur les conditions de transport qui ne dépendent pas de vous. De plus, l'arrivée de la perte d'autonomie peut provoquer l'alourdissement de ces temps : votre proche ne peut peut-être plus se déplacer, il est devenu tributaire des autres pour son transport ; et si votre proche n'habite pas chez vous, vous devez régulièrement vous déplacer pour apporter votre aide. Un autre temps incompressible est celui du travail, pour les proches aidants encore actifs.

La nécessité de redistribuer le temps disponible vous oblige à **réenvisager certaines activités qui ne sont pas considérées comme prioritaires** : les diminuer, voire les supprimer. C'est rapidement le cas des activités sociales et de loisir, mais aussi du sommeil, trop souvent malmené et sacrifié.

Conserver au maximum l'autonomie de votre proche

La première personne à laquelle vous pouvez déléguer des tâches d'aide est... votre proche lui-même ! Certes, il ne peut plus tout faire, et plus aussi vite ni aussi facilement. Mais il est fondamental pour lui de pouvoir continuer à exécuter lui-même certaines tâches, pour l'entretien de son autonomie, pour l'estime de lui, pour sa propre satisfaction. Vous êtes peut-être tenté(e) de faire à sa place pour faire mieux ou aller plus vite. Il faudra prendre sur vous au démarrage, pour accepter que le rythme a changé et qu'il faut plus de temps. Mais vous verrez rapidement que ce changement sera bénéfique pour tous. Non seulement pour votre proche qui se sentira plus utile et indépendant, mais aussi pour vous,

car ce respect de l'autonomie restante apportera un apaisement dans vos relations et une estime mutuelle.

Déléguer des tâches pour libérer du temps : recourir à l'intervention de professionnels

Les tâches très concrètes, pratiques, d'aide que vous apportez à votre proche peuvent, pour la quasi-totalité d'entre elles, être assurées par des professionnels de l'aide à domicile.

Le **critère** pour déterminer ce que vous pouvez déléguer à des professionnels est **celui de la valeur ajoutée de l'acte** ; c'est-à-dire, ce que l'acte (aide au lever ou coucher, préparation des repas, toilette, ménage, courses...) apporte à la personne en perte d'autonomie et ce qu'il coûte en contrepartie pour vous, proche aidant.

Par exemple, l'aide à la prise des repas peut constituer un moment d'échange et d'intimité entre vous et la personne que vous aidez. Ce moment peut représenter une forte valeur ajoutée pour vous deux qui ne souhaitez pas le déléguer à un professionnel extérieur.

En revanche, le ménage peut être vécu comme une tâche rébarbative et qui n'apporte pas de valeur ajoutée dans le lien entre les personnes. Il peut apparaître comme facilement déléguable à un professionnel.

Les actes comme la toilette sont plus complexes, car ils font intervenir les questions d'intimité, de pudeur, qui sont délicates à la fois pour votre proche et pour vous, aidant(e) (cf. page 9).

Dans tous les cas, **la meilleure façon de décider est d'en parler, et de décider ensemble**, même si parfois la perception de celui qui a besoin d'aide est différente de la vôtre. Certaines personnes ont du mal à accepter l'introduction d'une personne extérieure dans leur intimité de vie et acceptent peu que vous déléguiez des actes qui lui apparaissent comme difficiles, pénibles ou coûteux en efforts. Dans ce cas, ne vous fixez pas sur un point de blocage. Laissez le sujet et reprenez-le à une autre occasion, calmement et en faisant valoir, de part et d'autre, vos arguments. En tant que proche aidant, n'hésitez pas à exprimer votre besoin de vous défaire d'une tâche bien précise, en expliquant ce qu'elle vous coûte comme effort sur vous-même. Essayez de faire comprendre à votre proche combien le soulagement d'être délesté(e) de cette tâche pourrait améliorer la relation entre vous, en recentrant votre relation sur votre lien affectif et non sur une relation soignant/soigné. Soyez patient(e) et tenace.



Quels services à domicile pour les personnes âgées et dépendantes ?
[Consultez notre article sur Essentiel Autonomie.](#)

3. Vous êtes retraité(e) et confronté(e) à la perte d'autonomie de votre proche

L'avancée en âge peut vous amener à être confronté(e) à la perte d'autonomie d'un proche, souvent votre conjoint(e). Vous n'êtes plus en activité professionnelle, pourtant votre vie est bien remplie. Vous avez organisé vos équilibres de vie entre votre famille, vos activités de loisirs, vos amis... Vous avez imaginé votre retraite et votre parcours de vie est bouleversé. Le risque pour vous est d'avoir une pression forte, à la fois morale et familiale, pour absorber le maximum de l'aide à apporter à votre proche, puisque vous n'avez plus d'obligations...

Et pourtant, il est essentiel de vous faire aider, d'accepter de déléguer certaines tâches pour continuer à vous occuper de ce qui vous fait plaisir : vos petits-enfants ? Vos parties de cartes ou de pétanque avec des amis ? Des goûters ou thés entre amis ? Des promenades à vélo ?...

N'oubliez pas que votre vie est riche et que la conciliation de vos différents espaces de vie est aussi importante que pour les autres. Acceptez d'être fatigué(e) et pas toujours au mieux de vos capacités. Votre entourage doit s'habituer à ne plus avoir les mêmes attentes. Ce qui est important, c'est de le dire, d'échanger, de faire comprendre aux autres que vous devez vous préserver.

4. Vous êtes actif(ve), travaillez ; comment vous organiser avec la perte d'autonomie ?

Vous accompagnez une personne atteinte de perte d'autonomie, et vous êtes peut-être en âge actif et travaillez. Il existe des dispositifs spécifiques prévus pour les situations d'aidance lourdes ou complexes. L'Agirc-Arrco (retraite complémentaire) a créé pour vous un guide salariés aidants :

Le guide salariés aidants Agirc-Arrco

L'organisme gestionnaire de la retraite complémentaire des salariés du privé, L'Agirc-Arrco a élaboré un guide de 50 pages destiné aux salariés en situation d'aidance. Ce guide est téléchargeable à l'adresse : <https://www.Agirc-Arrco.fr/mon-entreprise/informer-mes-salaries/soutenir-les-salaries-aidants/>

Vous y trouverez des réponses à de très nombreuses questions autour de votre organisation et de votre conciliation vie personnelle / vie professionnelle.

Les aménagements du temps de travail

Des mesures dérogatoires au droit commun sont prévues pour un certain nombre de situations d'aide en matière d'aménagement du temps de travail, de travail de nuit, de la prise des congés payés, du télétravail. Certaines dispositions sont prévues par la loi, d'autres par les conventions collectives ou encore des accords d'entreprises au titre de la QVCT (Qualité de vie et des conditions de travail). Vous pouvez vous renseigner auprès de la Direction des ressources humaines de votre entreprise qui connaît et met en œuvre ces dispositifs.

Les congés spéciaux pour les salariés aidants

Il existe trois congés conçus pour les aidants dans des situations personnelles bien précises.

Le congé de proche aidant, destiné à vous permettre de rester auprès de votre proche lorsque votre présence est indispensable. La loi prévoit ce congé si votre proche est atteint d'une incapacité supérieure ou égale à 80 % ou s'il perçoit l'Allocation personnalisée d'autonomie (Apa). Ce congé a une durée de trois mois maximum, renouvelable dans la limite d'un an sur l'ensemble de votre carrière. Il est indemnisable par la Caisse des allocations familiales à hauteur du SMIC net, sur 22 jours par mois avec un plafond global de 66 jours pour la carrière. Renseignez-vous auprès de votre Direction des ressources humaines dans l'entreprise ou directement auprès de votre employeur dans les petites entreprises. Des mesures plus favorables peuvent exister dans certaines conventions collectives ou accords d'entreprises au titre de la QVCT (Qualité de vie et des conditions de travail).

Le congé de présence parentale destiné aux parents d'enfants de moins de 20 ans gravement malades ou en situation de handicap avéré nécessitant une présence soutenue. Il s'agit d'une réserve de 310 jours (pouvant être portée à 620 dans certains cas) utilisables sur trois ans, que le parent peut prendre en accord avec le médecin, en fonction d'une organisation du temps permettant à l'enfant une présence parentale à ses côtés. Ce congé est indemnisable par la Caisse des allocations familiales à hauteur du SMIC net pour toute sa durée.

Le congé de solidarité familiale permet à un proche aidant d'accompagner une personne en fin de vie ou en phase terminale d'une pathologie incurable. Sa durée est de trois mois maximum, renouvelables une fois. Il est indemnisé pendant 21 jours par une allocation versée par la Sécurité sociale dont le montant est ajusté chaque année.

Pour toutes les modalités pratiques de ces congés et de leur mise en œuvre, et pour savoir si vous y avez droit, rapprochez-vous de votre Direction

des ressources humaines dans l'entreprise ou directement auprès de votre employeur dans les petites entreprises.

Pour toute question, précision, orientation vers des services correspondant à vos besoins ou ceux de votre proche, vous pouvez faire appel au service AUTONOMIE+ de l'action sociale Malakoff Humanis pour vous aider au 3996, du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30 (service gratuit + prix d'un appel local).

Pour tous les cas concernant le handicap, vous pouvez faire appel au service Accompagnement Psycho-Social (APS) de l'action sociale Malakoff Humanis pour vous aider au 3996, du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30 (service gratuit + prix d'un appel local).

B. Gérer votre budget

Des aides financières sont disponibles (cf. Fiche pratique 5 page 58) pour vous aider à compenser les effets budgétaires de la perte d'autonomie.

Ces aides sont destinées soit à prendre en charge une partie des frais supplémentaires occasionnés par la perte d'autonomie (par l'adaptation du logement, la mise en place d'aides humaines et/ou techniques auprès de la personne touchée...), soit à améliorer les ressources de la personne touchée ou de son proche aidant dans le cas de pertes de salaires dues à l'arrêt partiel ou total du travail.

1. Les différents dispositifs d'aide : vous informer et vous orienter

Quelles aides pour un proche âgé dépendant ?

Consultez [notre guide des aides financières](#) accessible sur Essentiel Autonomie.

Les aides publiques et privées autour de la personne âgée devenue dépendante sont axées sur **la prise en charge (souvent partielle) des dépenses entraînées par la perte d'autonomie**. Toutes ces aides sont soumises à condition d'âge, voire de ressources pour certaines d'entre elles.

- **Pour les personnes âgées de plus de 60 ans, l'aide la plus courante est l'Apa** ou Allocation personnalisée d'autonomie, délivrée par le département après une visite à domicile des services sociaux du département. Après évaluation du degré de dépendance de la personne âgée (cf. document «Encarts Services» page 75), et en fonction de la situation et des besoins, les services sociaux du département établissent un plan d'aide personnalisé. Dans le

cas où l'Apa n'est pas attribuée, le département peut, le cas échéant, verser **une aide-ménagère à domicile** dans le cadre de l'aide sociale à domicile, sous condition de ressources.

- La municipalité du domicile peut également proposer **une aide sociale** par l'intermédiaire de son CCAS (Centre communal d'action sociale).
- L'emploi d'une aide à domicile par les personnes âgées ouvre droit à **deux aides fiscales** :
 - Pour les personnes âgées de plus de 70 ans, une exonération des cotisations pour les personnes intervenant à domicile ;
 - Un crédit d'impôt plafonné de 50 % des dépenses engagées.
- La CNAV (Caisse nationale d'assurance vieillesse) ou la CARSAT (Caisses d'assurance retraite et de la santé au travail) proposent des **plans d'aides Oscar** Bien vieillir chez soi à partir de 55 ans, pour les personnes non titulaires de l'Apa, en situation de dépendance légère.
- Il existe également une aide concernant les ressources de la personne âgée précaire : **l'Aspa** (Allocation de solidarité aux personnes âgées).
- Enfin, autour de la question du domicile, les personnes âgées peuvent bénéficier de différentes aides sous conditions de ressources :
 - soit pour compenser des **difficultés financières liées au logement** (Aide personnalisée au logement (APL) à domicile ou en établissement conventionné APL), Aide sociale à l'hébergement (ASH) lorsque la personne est hébergée en établissement conventionné ;
 - soit pour **adapter le logement** : [MaPrimeAdapt'](#), aides de l'Anah (Agence nationale de l'habitat), kit prévention de la Carsat, dispositifs des départements...

Pour toute question, précision, orientation vers des services correspondant à vos besoins ou ceux de votre proche, vous pouvez faire appel au service AUTONOMIE+ de l'action sociale Malakoff Humanis pour vous aider au 3996, du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30 (service gratuit + prix d'un appel local).

Quelles aides pour un adulte en situation de handicap ?

Les aides publiques concernant le handicap sont multiples et très structurées. Elles sont organisées en :

- **Aides au revenu** : AAH (Allocation adulte handicapé), pension d'invalidité et prime d'activité ;
- **Prise en charge des conséquences du handicap** : PCH (Prestation de compensation du

handicap), majoration pour vie autonome, Carte mobilité inclusion ;

- **Aides aux transports et aux déplacements ;**
- **Aides à la formation professionnelle.**

Pour toute question, précision, orientation vers des services correspondant à vos besoins ou ceux de votre proche concernant le handicap, vous pouvez faire appel au service Accompagnement Psycho-Social (APS) de l'action sociale Malakoff Humanis pour vous aider au 3996, du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30 (service gratuit + prix d'un appel local)

Quelles aides financières spécifiques pour les aidants ?

Les proches aidants de personnes âgées peuvent – sous condition de ressources – **bénéficier d'aides privées ou de dispositifs de l'Anah** (Agence nationale de l'habitat) pour l'aménagement de leur logement dans le cas d'une cohabitation avec la personne aidée.

Ils peuvent également **être rémunérés par la personne aidée** sous certaines conditions et si la personne aidée perçoit l'Apa ou la PCH.

Les proches aidants peuvent dans certains cas **bénéficier de mesures fiscales** :

- Au titre des frais d'accueil d'un proche non-parent,
- Au titre des pensions alimentaires d'un parent,
- Au titre de la majoration de part pour le calcul de l'impôt sur le revenu en cas d'hébergement d'un proche en situation de handicap hors enfant.

L'aidant et le maintien de ses droits sociaux

Le salarié bénéficiaire d'un congé de proche aidant est automatiquement et gratuitement affilié à l'**Assurance vieillesse des parents au foyer** (AVPF). C'est-à-dire que durant sa période d'absence du travail, la Caisse d'allocations familiales ou la MSA cotisent à l'assurance retraite pour l'aidant salarié sur la base d'un SMIC.

2. À qui vous adresser pour rechercher ces aides ?

Les aides publiques sont octroyées par les établissements cités au I. C. Vous pouvez obtenir préalablement des informations sur l'ensemble des aides qui vous sont destinées auprès des professionnels des établissements cités qui vous orienteront au mieux.

Les assistantes sociales dans les établissements de soin

Elles seront présentes dès l'hospitalisation de la personne touchée par la perte d'autonomie et vous donneront les premières informations et orientations pour aller chercher des aides et du soutien. Elles sont accessibles aux personnes hospitalisées et à leur famille.

Les assistantes sociales dans l'environnement professionnel

Certaines entreprises bénéficient de services d'assistantes sociales internes ou externes. Elles sont consultables en toute confidentialité et peuvent vous renseigner sur toutes les mesures accessibles en tant que salarié, ainsi que sur les organismes à solliciter à l'extérieur.

Le service Autonomie+ de Malakoff Humanis et le site Essentiel Autonomie

L'action sociale de votre caisse de retraite Malakoff Humanis a développé deux services très complémentaires pour vous apporter l'éclairage nécessaire sur votre situation personnelle.

Après consultation du site [Essentiel Autonomie](#) et de toutes ses ressources, vous pouvez contacter le service [Autonomie+](#) afin de pouvoir bénéficier d'un accompagnement social individualisé et confidentiel. Cet accompagnement entre dans le cadre de la mise en place de solutions de maintien à domicile ou d'accueil en établissement, en passant par les solutions de répit. Après évaluation de votre situation ou de celle de votre proche, de vos besoins, le conseiller Autonomie+ pourra faire intervenir un ou plusieurs services pour vous aider, vous soutenir de façon temporaire, si aucun plan d'aide n'est déjà mis en place, et dans le cadre d'une situation d'urgence (maladie, sortie hospitalisation, absence de l'aidant...).

3. Vous aider pour la constitution du dossier de demande et le suivi de la demande

Pour vous permettre de bénéficier de ces aides, les conseillers du service Autonomie+ sont auprès de vous pour vous accompagner au mieux dans la constitution de votre dossier de demande d'aide et de prestation. N'hésitez pas à les solliciter.

C. Mesurer votre investissement personnel et affectif

Vous aidez un proche qui n'a plus toutes ses capacités et qui a besoin de l'intervention d'une personne pour accomplir les actes de la vie quotidienne. Votre rôle est très important pour votre proche et probablement vous n'avez pas eu le temps de vous poser pour réfléchir avant de démarrer dans l'action. C'est normal. Mais il est important pour vous et pour votre proche de comprendre l'importance de votre rôle : un grand nombre de responsabilités pèsent sur vos épaules : écouter, soutenir, se renseigner sur la pathologie, sur les traitements, faire intervenir et coordonner des professionnels à domicile, accompagner aux rendez-vous médicaux... Aider votre proche, c'est donc d'abord prendre soin de vous. Si vous êtes épuisé(e), qui prendra le relais ?

1. Comprendre l'investissement personnel que représente l'aide

Vous avez chacun, chacune, votre histoire personnelle et familiale (amicale également si vous vous occupez d'un proche hors famille). Les liens affectifs intra-familiaux sont toujours complexes et se nourrissent de toute votre histoire depuis l'enfance. C'est pourquoi le cas que vous vivez est unique. Le bouleversement que représente l'arrivée de l'aide ne se limite pas à la question importante du temps et de sa gestion, déjà évoquée. Il vient aussi interroger, bousculer, les équilibres familiaux globaux.

C'est la raison pour laquelle l'aide est si consommatrice nerveusement, elle sollicite beaucoup vos émotions, vis-à-vis de votre proche aidé tout d'abord, mais aussi vis-à-vis des liens que vous entretenez avec les autres membres de votre entourage.

L'investissement physique, nerveux, émotionnel peut être intense. Pour vous préserver et conserver longtemps votre capacité à aider votre proche et maintenir des liens avec ceux que vous aimez, il est important de prendre du temps pour réfléchir à votre engagement et aux solutions qui s'offrent à vous.

N'hésitez pas à faire appel aux professionnels qui vous entourent ou entourent votre proche pour vous aider à comprendre ce qui se joue entre la personne qui a besoin d'aide et vous.

Votre proche éprouve peut-être des difficultés à accepter d'être aidé. Il doit renoncer, sans le choisir, à une part de son autonomie et devenir dépendant(e) de l'autre. Ce nécessaire « abandon » à l'autre demande une confiance importante, une relation de proximité. D'où le recours, qui apparaît

naturel, à une personne proche, affectivement, amicalement, géographiquement, pour apporter cette aide.

L'échange, la parole, restent essentiels pour exprimer vos souhaits et nécessités dans l'organisation de cette aide.

C'est pourquoi, pour vous en tant qu'aidant, il est important de **vous entourer de professionnels de santé qui vont pouvoir vous accompagner dans cette relation durable d'aide :**

- Identifiez-vous auprès du personnel médical qui accompagne votre proche ;
- Informez votre médecin traitant de votre rôle d'aidant(e) ;
- Pensez à réaliser un bilan de santé, et un bilan de prévention dans un centre Agirc-Arrco (cf. document «Encarts Services» page 73) ;
- N'hésitez pas à partager votre situation via les lignes d'écoute, un groupe de parole (cf. document «Encarts Services» page 73) ;
- Réfléchissez à trouver des solutions de répit pour vous dégager du temps afin de retrouver des respirations, réaliser une activité physique régulière (cf. page 28) ;
- Adoptez une alimentation équilibrée, qui contribuera à une bonne hygiène de vie.

N'hésitez pas à prendre contact avec un conseiller Autonomie+ pour échanger sur ces sujets au 3996, du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30 (service gratuit + prix d'un appel local).

2. Rapprochez-vous du monde associatif pour trouver de l'information et du soutien

Même si votre situation personnelle est unique, d'autres personnes vivent des cas similaires. Appuyez-vous sur les expériences croisées des uns et des autres pour avancer sur la vôtre.

Les associations vous proposent de l'information, du soutien, des dispositifs spécifiques pour vous :

- Vous pourrez vous informer sur la pathologie, l'accident, l'évolution de votre proche ;
- Vous trouverez des personnes avec qui échanger qui vivent ou ont vécu les mêmes passages de vie que vous ;
- Vous aurez la possibilité de partager des adresses utiles et des bonnes pratiques.

Reportez-vous à l'encart sur les associations (cf. document «Encarts Services» page 71) afin de trouver celle qui correspond le mieux à votre situation.

3. Pensez à votre santé

Rester en bonne santé est une condition essentielle – pour vous et pour votre proche – d'une relation sereine et apaisée sur le long terme. Les contraintes de temps largement évoquées et majeures dans votre organisation de vie peuvent vous conduire à repousser certains rendez-vous médicaux ou examens ; ou à minimiser certains ressentis, certains symptômes. Votre santé est essentielle pour vous comme pour votre entourage. Ne la mettez pas de côté.

Restez à l'écoute de votre corps et des messages qu'il vous envoie ; vous occuper de vous sera une force. Ne ramenez pas votre situation à celle de votre proche en les comparant. Accompagner votre proche dans sa propre situation de santé ne veut pas dire négliger la vôtre.

Aider votre proche vous demande d'être fort(e), parfois de vous dépasser. Et pourtant, cette situation vous ébranle aussi, vous apporte de l'inquiétude, peut-être de la colère, de la lassitude et de la tristesse parfois. Aucun de nous n'est un super-héros... Acceptez cette nouvelle vulnérabilité ou fragilité en vous. Acceptez d'en parler, par exemple à votre médecin traitant ou dans le cadre de groupes de parole ou de rencontres avec d'autres aidants (Café des Aidants, par exemple).

Les Cafés des Aidants

Les Cafés des Aidants sont des temps mensuels d'information et d'échange pour tous les aidants. Les rencontres sont coanimées par un travailleur social et un psychologue, experts de la question des aidants. Chaque Café mensuel est organisé autour d'une thématique. Ces réunions se déroulent dans un cadre convivial afin de rencontrer d'autres aidants et d'échanger librement.

Il existe plus de 200 Cafés sur toute la France. Vous trouverez les coordonnées du Café le plus proche de chez vous à l'adresse : <https://www.aidants.fr/vous-etes-aidant/participer-a-une-action-pres-de-chez-soi/cafe-aidants/>

Parfois, la charge mentale et émotionnelle est si forte que vous vous sentez débordé(e), envahi(e), submergé(e). Le psychologue est un professionnel qui peut vous aider à traverser cette période difficile. Son métier consiste à vous écouter avec une neutralité bienveillante et à vous aider à vous adapter à votre environnement. Faire appel à un psychologue n'est pas réservé aux personnes ayant une problématique psychique lourde. Les séances avec lui sont confidentielles et il est tenu par le secret professionnel. Libre à vous d'informer ou non votre entourage de votre démarche.

Il est important également de connaître la formation des personnes susceptibles de vous prendre en charge :

- **Le psychologue**, diplômé d'état (Master 2 de psychologie, mention sur sa plaque), travaille avec vous sur votre vécu. Il peut proposer des dispositifs de soin, les « psychothérapies » pour les personnes en souffrance psychologique. La prise en charge peut être ponctuelle ou sur du moyen terme, en fonction des nécessités du patient. L'Assurance maladie peut désormais rembourser 60 % du coût des séances dans la limite de 12 séances, pour des consultations effectuées chez un psychologue conventionné. Les complémentaires santé remboursent de plus en plus quelques séances. Vous pouvez trouver des psychologues à l'hôpital ou en ville, en libéral.
- **Le psychiatre** est un médecin spécialisé en psychiatrie, c'est-à-dire le soin des maladies mentales ; il intervient également sur tout le champ des addictions. À ce titre, il est susceptible de proposer des psychothérapies spécifiques. Ses séances sont remboursées en tant que médecin spécialiste, mais comprennent souvent des dépassements d'honoraires. Vous pouvez trouver des psychiatres à l'hôpital ou en ville, en libéral.
- **Le psychothérapeute non-psychologue** est titulaire d'une formation de psychothérapie reconnue par l'État. Il exerce en libéral.
- **Le psychopraticien** met en œuvre des accompagnements sans être titulaire d'un titre reconnu par l'état.
- **Le psychanalyste** est un psychothérapeute de formation diverse qui a en principe lui-même suivi une psychanalyse ; son accompagnement s'inscrit dans du long terme.

D. Optimiser le domicile

1. Les enjeux du domicile face à la perte d'autonomie de votre proche

Le domicile est le lieu de l'histoire personnelle, des repères, de l'intime. Le « chez-soi » représente l'identité de la personne (Agatha Zielinski, Professeure agrégée de philosophie à la faculté de Médecine de Nancy ; « ÊTRE CHEZ SOI, ÊTRE SOI, Domicile et identité », Études 2015, CAIRN). Dans un moment de vie où la dépendance est souvent vécue comme une atteinte à l'identité, maintenir la vie à domicile est un enjeu personnel majeur. C'est pourquoi 85 % des Français de plus de 50 ans envisagent de vieillir au sein de leur logement (« SENIORS, marché et habitat inclusif, quelle offre de services ? », enquête Sociovision IFOP de février 2019).

2. Adaptation et sécurisation du logement

L'arrivée de la perte d'autonomie nécessite de réfléchir à la bonne adaptation du logement.

Qu'entend-on par logement adapté ? (cf. Fiche pratique 6 page 59) Certains actes de la vie courante, en particulier liés aux déplacements et à la mobilité, imposent d'adapter les lieux et le mobilier aux contraintes des personnes en perte d'autonomie :

- se lever, se coucher dans son lit : difficultés à se relever du lit ou s'y allonger sans risque de chute ou basculement,
- s'asseoir et se relever dans son domicile : difficulté à mobiliser les muscles abdominaux et des jambes,
- se déplacer dans le logement : vision réduite des obstacles, instabilité dans le maintien, risque de chute.

Le domicile, tel qu'il existe depuis des années, peut devenir un lieu dangereux et semé d'embûches pour votre proche dépendant.

Les Cicat (Centres d'information et de conseil sur les aides techniques)

Les Cicat délivrent de l'information et du conseil, pour les personnes en perte d'autonomie et leurs proches, quel que soit l'âge de la personne aidée. Ils sont joignables par téléphone, dans leurs locaux ou dans des points de rencontre divers, lors de salons par exemple. Les Cicat ne vendent ni ne louent de matériel d'aide technique et leurs informations et conseils sont donc dénués d'enjeux commerciaux.

Vous trouverez la liste des Cicat à l'adresse suivante : <https://www.cnsa.fr/publications/les-centres-dinformation-et-de-conseil-sur-les-aides-techniques>

Pour aller plus loin, le site handicat.com est une base de données neutre et exhaustive sur les aides techniques pour les personnes en perte d'autonomie. Les aides, souvent développées au départ pour répondre aux besoins des personnes en situation de handicap, peuvent également apporter des réponses très intéressantes en matière d'ergonomie et de confort pour les personnes âgées.



Perte d'autonomie : adapter son logement. [Consultez nos articles sur Essentiel Autonomie.](#)

Diagnostic ergothérapeute

Il existe un métier spécialement conçu pour aménager l'espace de vie de votre proche et proposer des adaptations pratiques, simples et efficaces : l'ergothérapeute. Son objectif est de faciliter et sécuriser les activités de la vie quotidienne. Il vient au domicile pour échanger avec votre proche afin de connaître ses habitudes et modes de vie et d'établir des préconisations de changements et d'aménagements du domicile.

Petits travaux d'adaptation du logement

(cf. Fiche pratique 6 page 59)

De nombreux petits travaux permettent de **sécuriser et de faciliter l'utilisation quotidienne des lieux de vie.**

Par exemple :

- La facilitation de la circulation dans le logement en enlevant les petits obstacles (guéridons...),
- La sécurisation des tapis,
- L'éclairage suffisant des différentes pièces et des lieux de passage,
- Le rehaussement des fauteuils, des sièges des toilettes,
- La pose de rampes de soutien (toilettes, couloirs, chambre),
- L'installation d'ascenseurs entre les étages,
- La surélévation des prises électriques,
- La facilitation de l'ouverture et de la fermeture des portes, fenêtres et volets.

À noter : par décret du 29 septembre 2016, les conditions d'autorisation de travaux

d'aménagement ont été assouplies pour les locataires en situation de handicap ou de perte d'autonomie. Vous pouvez consulter le détail des mesures sur le site de l'Agence nationale pour l'information sur le logement (Anil – anil.org).

Des aides financières pour ces aménagements peuvent vous être proposées par l'action sociale de votre caisse de retraite complémentaire ou par votre organisme de complémentaire santé ou ceux de votre proche. N'hésitez pas à vous renseigner (cf. document «Encarts Services» page 74).

Transformation de la salle de bains

La salle de bains est un lieu particulièrement délicat lorsque la mobilité n'est plus totale. Elle constitue une pièce importante à réenvisager et réaménager si nécessaire. La sécurisation des mouvements passe par un revêtement au sol qui évite tout dérapage, même mouillé(e), les barres d'accès (toilettes, bains...), un siège de bain ou de douche lorsque la station debout est difficile voire impossible.

Enfin, **la baignoire peut en particulier représenter un risque** important de chute pour les personnes en perte d'autonomie, voire ne plus être accessible du tout. Remplacer la baignoire par une douche répond à ces problématiques particulières. La modification est rapide et ne nécessite pas de gros travaux dans la salle de bains. Des aides financières existent (cf. ci-dessous).

N'oubliez pas de demander l'autorisation du propriétaire en cas de location pour réaliser tous ces aménagements.

Participation financière aux travaux d'adaptation du logement

La mise en place d'un environnement sécurisé pour tous et permettant de conserver le maximum d'autonomie pour votre proche nécessite certains engagements financiers. **L'action sociale retraite de Malakoff Humanis** peut vous proposer des aides pour la mise en place des différents services ou équipements nécessaires.

Annuaire de solutions de téléassistance, et autres dispositifs de géolocalisation

Vivre seul(e) chez soi avec des difficultés liées à certains actes de la vie courante peut être préoccupant. Si votre proche tombe, s'il se blesse, heurte un meuble... Que se passera-t-il ? Comment alerter un secours ? Les solutions de téléassistance sont là pour permettre à votre proche d'avoir accès en permanence sur lui à un système d'alarme. En cas de problème, et sur déclenchement de sa

part, il sera mis en contact avec un téléopérateur susceptible de faire intervenir des secours.



Il est parfois difficile de choisir un dispositif adapté. Le site Essentiel Autonomie (cf. document «Encarts Services» page 77) vous accompagne dans votre décision : <https://www.essentiel-autonomie.com/adapter-logement/telealarme-teleassistance-vivre-toute-securite-chez-soi>

Dans tous les cas concernant votre domicile ou celui de votre proche, n'hésitez pas à prendre contact avec un conseiller Autonomie+ pour échanger sur ces sujets au 3996, du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30 (service gratuit + prix d'un appel local)

3. Vous donner des clés pour choisir un lieu de vie adapté

Il arrive un moment où la perte d'autonomie prend de telles proportions que le maintien à domicile devient délicat. C'est une période particulièrement difficile pour vous, aidant.

Pour prendre une décision réfléchie, il est nécessaire de **vous poser quelques questions** :

- Quel est le degré de dépendance de la personne aidée ?
- Votre proche a-t-il fait l'objet d'une évaluation par les services sociaux du département ou de votre caisse de retraite principale qui lui ont affecté un Gir (Groupe iso-ressource) (cf. document «Encarts Services» page 75) ? Si oui, votre proche est peu dépendant si son Gir est de niveau 5 ou 6, moyennement dépendant si son Gir atteint le niveau 4 et parfois 3. À partir du Gir 2, votre proche est fortement dépendant, le Gir 1 étant le niveau le plus élevé. Selon le niveau de dépendance évalué, les besoins en aide extérieure, en accompagnement et en soins varient.
- En fonction de sa dépendance, votre proche a-t-il besoin d'un accueil permanent hors domicile, ou simplement de périodes ponctuelles moyennes ou régulières plus courtes ? Les solutions d'hébergement temporaire permettent une adaptation progressive et en douceur au départ du domicile : apprivoiser de nouveaux lieux, trouver de nouveaux repères dans l'espace et le temps, découvrir de nouvelles personnes et nouer des relations.
- **Comment trouver la meilleure solution d'accueil en fonction de l'offre locale ?** Selon les possibilités offertes sur votre territoire, il est souvent préférable de choisir une solution qui reste proche du dernier domicile de la personne ayant besoin d'aide afin de ne pas

rompre totalement avec son environnement et ses habitudes. Conserver de sa vie d'avant les repères des noms de lieux, des évocations visuelles ou émotionnelles de ces lieux, donne un sens et une continuité à ce nouvel habitat. D'autres considérations entrent également en ligne de compte, comme le souhait pour votre proche de rapprochement familial pour retrouver une proximité affective, ou pour vous-même de faciliter le lien régulier par une plus grande proximité géographique.

Nous vous proposons ici un tableau très synthétique des différentes solutions d'hébergement, dans le cas où vivre seul à domicile devient difficile. Vous trouverez sur le site Essentiel Autonomie de nombreuses informations complémentaires afin de vous aider dans votre choix et votre décision, notamment un [annuaire des établissements pour personnes âgées et un annuaire des habitats alternatifs](#).

BESOINS DE LA PERSONNE	Colocation	Résidence autonomie	Résidence service	MARPA *	Village senior	Famille d'accueil	EHPAD	USLD **
Type d'engagement	Au domicile	Location	Location ou vente	Location	Location ou vente	Hébergement	Hébergement	Hébergement
Niveau d'autonomie	Fort	Moyen	Moyen	Bon à moyen	Bon à moyen	Bon à moyen	Faible	Très faible
Aide sociale possible	Oui	Oui	Non	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Besoin de liens proches	Oui	Non	Non	Oui	Non	Oui	Non	Non
Besoin d'un entourage amical	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non
Besoin de services	Non	Oui	Oui	Limité	Limité	Limité	Oui	Limité
Présence de soins	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Oui	Constants
Besoin d'une assistance 24/24	Non	Non	Non	Non	Non	Oui	Oui	Oui
Importance du reste à charge		Modérée	Très forte		Modérée	Modérée	Forte	Faible

* Maison d'accueil rural pour personnes âgées

** Unité de soins longue durée

Dans tous les cas, pensez à contacter un conseiller Autonomie+ pour échanger sur ces sujets au 3996, du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30 (service gratuit + prix d'un appel local). Il pourra vous proposer un accompagnement dans le choix d'un établissement.

Quelle que soit la décision que vous prendrez, elle n'est pas facile et demandera du temps pour que vous et votre proche puissiez l'assumer entièrement. **Le plus important est d'échanger avant de choisir**, de prendre le temps nécessaire pour que la décision soit prise avant tout par votre proche qui va quitter son domicile. Faites-lui comprendre que, si vous lui demandez ce choix difficile, c'est parce que vous vous trouvez devant des difficultés insurmontables pour vous.

Dans certains cas, l'urgence de la situation dicte des décisions prises rapidement. Surtout si cela se produit, **ne passez pas à côté de cet échange aidant – aidé**, il est d'autant plus indispensable pour vivre la suite de votre relation. Prenez un temps, même court, mais apaisé et tranquille, sauvegardez une plage horaire à laquelle vous saurez que vous ne serez pas dérangés et parlez ensemble de ce projet. Exprimez votre besoin, vos doutes, votre détresse parfois. Accueillez la parole de votre proche, sans reproche, qui peut exprimer toute sa difficulté, toute sa souffrance peut-être de ce changement. Le moment sera certainement très fort émotionnellement, mais il sera partagé et vous permettra de repartir ensuite sur de nouvelles bases. Si la colère, la honte, la culpabilité sont plus

fortes, inutile de s'acharner, il faudra trouver un autre moment, plus apaisé, pour aborder le sujet.

Dans tous les cas, les Ehpad demandent que la personne accueillie donne son consentement, qui est vérifié en entretien avec le psychologue de l'établissement ou le médecin coordonnateur (cf. charte des droits et libertés des personnes majeures protégées UNAF : <https://www.unaf.fr/ressources/charte-des-droits-et-libertes-de-la-personne-majeure-protgee/>).

E. Poursuivre vos activités au quotidien

1. Assistance à votre vie quotidienne au domicile

De nombreuses solutions existent aujourd'hui pour permettre une vie à domicile la plus confortable possible malgré la perte d'autonomie. Ces services permettent d'assister votre proche pour les actes de la vie quotidienne et de vous soulager en tant qu'aidant, en prenant le relai pour certaines tâches. En annexe (cf. document «Encarts Services» page 75), vous trouverez des précisions sur la réglementation concernant les services à domicile.

Pour l'ensemble des propositions citées ci-dessous, n'hésitez pas à contacter un conseiller Autonomie+ pour échanger sur ces services au 3996, du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30 (service gratuit + prix d'un appel local). Il pourra vous proposer un accompagnement dans le choix des prestations et d'une structure de service à domicile.

Aide-ménagère : ménage, vaisselle, repassage

L'entretien du domicile est facilement déléguable à un professionnel pour l'aidant. Il vous permet de recentrer le temps consacré à votre proche à des moments partagés plus riches d'un point de vue relationnel. Peut-être votre proche faisait-il déjà appel à une personne pour son ménage et son repassage, avant que la perte d'autonomie ne survienne... Vous pouvez aménager son intervention en fonction des nouveaux besoins du domicile.

L'Allocation personnalisée d'autonomie (Apa) du Conseil départemental ou le plan d'aides Oscar (Offre de services coordonnée pour l'accompagnement de ma retraite) de la Cnav/ Carsat peuvent aider votre proche à financer ces services.

Courses, préparation des repas, portage et livraison de repas

La prise du repas est un moment privilégié de chaque jour, qui doit apporter plaisir et bien-être nutritionnel. Le maintien de ces deux objectifs est parfois difficile. Votre proche peut avoir des difficultés à concevoir ses menus, faire ses courses, préparer ses plats. Sachez qu'il existe des solutions à domicile pour l'aider sur toutes ces tâches. De votre côté, vous pouvez également ressentir de la difficulté ou de la lassitude à penser et préparer les repas de votre proche. Ce d'autant plus qu'il est nécessaire de bien connaître les besoins nutritionnels de chacun.

Les structures de services à domicile proposent **des accompagnements pour les courses et l'aide à la préparation des repas**. Vous pouvez également opter pour **des livraisons de courses à domicile**.

Les services de portage de repas proposent de vous livrer des repas préparés à l'avance et supervisés par des nutritionnistes en fonction des contraintes de santé de votre proche. Vous pouvez contacter votre Centre communal d'action sociale, ou une structure associative ou privée sur votre territoire pour bénéficier de cette prestation.

Sur le site [Essentiel Autonomie](#) vous trouverez de nombreux articles pratiques autour de l'alimentation et du repas : aider votre proche en perte d'autonomie à bien s'alimenter, prévenir la dénutrition chez les personnes âgées, comment aménager une cuisine pour personnes âgées, avec un proche âgé comment varier vos menus...

Aide à la toilette

L'aide à la toilette est un moment particulier. Votre proche peut accepter difficilement de dépendre d'une autre personne pour son hygiène corporelle. Il s'agit d'un acte délicat de l'intimité, qui doit procurer de la satisfaction, du confort et de la détente. Le plaisir d'être propre et soigné contribue à l'estime de soi. Ce moment, par le contact de l'eau et des mouvements sur la peau, permet de relâcher les tensions.

Il est important de discuter ensemble sur ce temps de la toilette et sur ce qui est important pour vous. Importance de la confiance en la personne qui prend soin de votre proche, importance pour vous, aidant, de pouvoir choisir de partager ou non ce moment d'intimité avec l'autre. Selon le lien entre vous deux, ce geste de la toilette peut s'avérer un moment privilégié de contact ou au contraire un moment d'inconfort car trop intime (par exemple, si vous êtes aidant d'un de vos parents).

Il est souhaitable dans tous les cas de permettre à votre proche, aussi longtemps qu'il le peut, de réaliser sa toilette intime grâce à la sécurisation d'une part de la salle de bains (vu plus haut) et d'autre part de la présence en proximité de la salle de bains, d'une personne susceptible d'intervenir en cas de problème. **Un auxiliaire de vie d'une structure d'aide à domicile peut réaliser à domicile** cette toilette dans les meilleures conditions d'hygiène et de sécurité. Selon la difficulté de la toilette (en fonction de l'état de santé de votre proche), **un aide-soignant ou un infirmier** peut également intervenir dans le cadre d'une prestation médicalisée prise en charge par l'Assurance maladie.

Démarches administratives

Gérer ses comptes, les papiers administratifs, les déclarations, les rapports avec les institutions publiques ou privées pour le compte d'un proche qui n'a plus toutes ses capacités peut devenir très lourd pour vous.

Dans le cas d'une personne âgée, **des organismes peuvent vous apporter une aide globale** : la Carsat (Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail) ou la Cnav (Caisse nationale d'assurance vieillesse), le CCAS (Centre communal d'action sociale), le Clic (Centre local d'information et de coordination gérontologique), votre Conseil départemental.

Il existe également **plus de 2 450 Maisons de services au public (MSAP)** en France, que vous pouvez contacter gratuitement pour des questions liées à la retraite, à la famille, aux aides sociales, à la santé, au logement, à l'accès aux droits... Vous en trouverez la liste sur le site <https://lannuaire.service-public.fr/>.

Vous pouvez également faire appel à **des services à domicile qui proposent une aide pour la gestion administrative et budgétaire**. [Les conseillers Autonomie+](#) pourront vous donner toutes les précisions utiles.

Assistance informatique et technique, aide à l'utilisation des outils numériques

La plupart des services – en particulier publics – connaissent aujourd'hui une transformation digitale imposant à chacun de maîtriser l'outil informatique. **Si les personnes âgées sont majoritairement équipées d'un téléphone portable** (> 80 % des plus de 75 ans en 2019 – source INSEE), **seule la moitié d'entre elles ont accès à Internet** (Source INSEE). Et la possibilité d'accès à Internet ne suffit pas à assurer une bonne utilisation des outils mis à disposition.

L'assistance informatique, pour l'usage et la maintenance des matériels, est devenue aujourd'hui indispensable.

Plusieurs dispositifs ont été conçus pour répondre à ce besoin :

- Partout sur les territoires, à moins de 30 minutes de chez votre proche ou par le biais de bus spécifiques, des agents l'accueillent dans des agences France services. France services est un guichet unique qui donne accès, dans un seul et même lieu, aux principaux organismes de services publics : le ministère de l'Intérieur, le ministère de la Justice, les Finances publiques, Pôle emploi, l'Assurance retraite, l'Assurance maladie, la Caf (Caisse d'allocations familiales), la MSA (Mutualité sociale agricole) et la Poste. Il pourra ainsi **faire appel à un médiateur numérique**. Vous trouverez toutes

les informations utiles sur le site <https://www.conseiller-numerique.gouv.fr/>

- Le réseau PIMMS Médiation propose 100 lieux d'accueil en France pour informer, conseiller, orienter, accompagner dans l'accessibilité aux services nécessaires à la vie courante, en particulier dans le domaine informatique.

Petit bricolage, petit jardinage, entretien extérieur

Entretien l'extérieur de son domicile et son jardin, répondre aux nécessités régulières des **petits travaux de bricolage** chez soi, peut devenir difficile, parfois dangereux, s'il faut monter sur un escabeau par exemple ou utiliser des outils coupants, électriques, des produits chimiques...

Si vous aidez un proche en perte d'autonomie, vous êtes souvent sollicité(e) pour changer une ampoule, déboucher un évier, tailler une haie, désherber... Tant que votre proche a la capacité de réaliser des petits travaux lui-même, n'hésitez pas à l'aider, et à profiter de moments partagés avec lui pour conserver sa satisfaction d'entretenir et d'embellir son espace.

Organisez des temps à plusieurs au domicile de votre proche ; permettez-lui de contribuer, à la hauteur de ses capacités, aux travaux de bricolage, de jardinage ; **transformez ces corvées en moments plus ludiques de partage** ; pensez, une fois le « travail » terminé à conclure par un moment de convivialité : boisson, thé, café, brioche ou petit goûter. Chacun retrouvera le plaisir d'un résultat accompli, attrayant qui donnera l'occasion, par la suite, d'évoquer des anecdotes vécues ensemble.

Pour les interventions plus délicates, lorsque vous n'avez pas le temps de vous en charger pour votre proche, pensez à faire appel aux organismes de services à domicile. En effet, ces derniers ne se cantonnent pas à la toilette et aux repas. Ils proposent de nombreuses activités à domicile, dont les petits travaux et le jardinage. Contactez [le service Autonomie+](#) pour en savoir plus.

2. Poursuivre une activité affective et sociale, ne pas s'isoler

Lorsque la perte d'autonomie survient, il devient parfois difficile d'entretenir les contacts avec son entourage. Il faut accepter que les relations changent parce que les circonstances ont changé. Ce qui est important, c'est de **poursuivre une activité affective et sociale**, pour vous comme pour votre proche en perte d'autonomie. Il existe différents dispositifs ci-dessous pour répondre à cet objectif.

N'hésitez pas à contacter un conseiller Autonomie+ pour échanger sur ces possibilités au 3996, du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30 (service gratuit + prix d'un appel local). Il pourra vous proposer un accompagnement dans votre orientation.

Courses et sorties accompagnées

Chacun d'entre nous a besoin de sortir régulièrement de son domicile pour satisfaire aux besoins de la vie courante et conserver le lien avec son quartier, son village, son entourage.

Ce besoin reste bien réel pour votre proche. Il est important pour lui de pouvoir continuer à voir évoluer son environnement ; les changements de voisin, l'évolution des villes ou la vie des villages, l'offre de services dans les magasins ou marchés. Cette permanence de contacts lui permet de rester dans un rythme de vie, certes adapté, mais bien vivant et relié aux autres.

Le site [Essentiel Autonomie](#) présente les différentes solutions (transports en commun, transports adaptés, accompagnement humain aux sorties...) pour se déplacer lorsque l'on est en perte d'autonomie, en fonction du type de besoin de déplacement (personnel ou médical).

Les structures de services à domicile vous proposent d'accompagner les sorties de votre proche pour sécuriser ses déplacements.

L'Agirc-Arrco (caisse de retraite complémentaire) a mis en place **le service « Sortir Plus »** qui permet chaque année (à partir de 75 ans) de bénéficier d'une enveloppe budgétaire annuelle pour organiser une sortie (courses, rendez-vous médicaux, chez le coiffeur, visites à la famille, promenades...).

Un conseiller Autonomie+, joignable au 3996, du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30 (service gratuit + prix d'un appel local) vous apportera tous les détails nécessaires à la mise en place de ce service.

Activités de bien-être

Si vous accompagnez un proche, il est important de poursuivre des activités culturelles et de loisir pour votre équilibre personnel.

Vous êtes confronté(e) à deux contraintes majeures : celle des capacités que vous pouvez mobiliser et celle du temps que vous pouvez consacrer. Rassurez-vous, il existe des activités adaptées à votre situation. **Culturelles, sportives ou artistiques, elles vous permettront des temps de respiration et de répit.** N'hésitez pas à sortir des sentiers battus, car vos activités précédentes ne sont peut-être plus adaptées.

Commencez par poser ce que vous aimez et ce que vous n'aimez pas en termes d'activité. Avez-vous besoin de vous relaxer ou de vous défouler ? Puis renseignez-vous sur votre territoire pour connaître l'offre existante dans toute sa diversité. Vous n'avez plus le temps de vous adonner à une activité sportive contraignante en termes d'horaires, ou vous êtes trop fatigué(e) par vos contraintes quotidiennes pour dégager la même énergie qu'avant ? Envisagez d'essayer un autre sport, ou de changer pour de la danse par exemple, ou du [Qi Gong](#). La découverte est toujours enrichissante et vous aurez de belles surprises.

Sur l'ensemble du territoire métropolitain, il existe les 8 000 associations « Générations Mouvement » (anciennement Aînés Ruraux), présentes dans 83 départements, et qui vous proposeront des activités de loisir dans les communes, des sorties culturelles, des activités physiques, voire des voyages, le tout pour un budget très limité. Vous pouvez trouver des informations et les coordonnées sur le site de la fédération nationale : <https://www.generations-mouvement.org/>

Sur le site Essentiel Autonomie vous trouverez [des articles pratiques](#) vous proposant des activités culturelles pour seniors.

Solutions pour maintenir le lien social, échanges et groupes de parole

Si vous aidez un proche en perte d'autonomie, vos contraintes de temps et de charge mentale risquent de vous éloigner des autres. De plus, ce que vous vivez n'est pas toujours facile à partager avec votre entourage. Vos proches, votre famille, vos amis peuvent ne pas comprendre vos arbitrages, votre organisation de vie. Certains, dans leur attachement pour vous, formulent des avis, vous donnent des conseils... dont vous vous passeriez bien, car pour vous, ils ne correspondent pas à la réalité de ce que vous vivez. Bref, vous vous sentez déconnecté(e) d'une partie de votre entourage et cela pèse sur votre moral et votre mental.

Des associations vous proposent des espaces spécialement conçus pour vous. Vous y retrouverez d'autres aidants ; vous y partagerez des expériences, des bonnes pratiques ; vous pourrez y exprimer ce que vous ressentez sous la supervision d'un psychologue et/ou d'un conseiller social, en toute neutralité et bienveillance.

Les plus répandus sont **les Cafés des Aidants®**, une initiative de l'Association Française des Aidants. Il en existe plus de 200 en France aujourd'hui qui répondent à un label garantissant la qualité de l'accompagnement. Dans un cadre convivial (café), des aidants se réunissent une fois par mois autour d'une thématique proposée par les animateurs (psychologue et travailleur social, spécialisés dans la question des aidants). Aucune contrainte d'âge ou de type d'aidant. Les cafés sont

ouverts, aucune inscription ni demande d'assiduité. Vous pouvez retrouver tous les Cafés des Aidants® sur une carte interactive sur le site de l'Association Française des Aidants (<https://www.aidants.fr/vous-etes-aidant/participer-a-une-action-pres-de-chez-soi/cafe-aidants/>).

Il existe également le **réseau des Bistrots Mémoire®**. Chaque Bistrot Mémoire est un lieu d'accueil et d'accompagnement de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de pathologies apparentées et de leurs aidants. Il s'agit d'offrir un lieu non stigmatisant et des échanges sans jugement, sans frontière entre les participants pour donner à l'aidant l'envie de sortir, favoriser la parole, améliorer la relation entre l'aidant et la personne malade.

Une Union Nationale des Bistrots Mémoire existe, auprès de laquelle vous pourrez obtenir toutes les informations nécessaires (<https://www.facebook.com/bistrotmemoire/>).

Depuis 2007, l'association **Au Bout Du Fil** propose un lien amical par téléphone aux personnes âgées voulant bavarder, partager des moments agréables avec un appelant bénévole. Le rythme de ces appels est hebdomadaire et dure dans le temps tant que la personne appelée le souhaite. Les créneaux d'appel s'étalent du lundi au dimanche entre 8h et 22h. La conversation téléphonique n'a pas de vertu pédagogique, elle sert simplement à rompre l'isolement des personnes. Elle se fait par échange de prénom, la confidentialité et l'anonymat sont ainsi garantis. Vous trouverez toutes les informations utiles sur auboutdufil.org.

Les Relais Amicaux Malakoff Humanis proposent des visites à domicile ou en structure et des contacts téléphoniques effectués par des bénévoles. Ils assurent également des activités de prévention santé.

Enfin, il existe un **réseau social destiné aux personnes concernées par une maladie chronique : Carenity**. L'objectif est de permettre aux patients et à leurs proches de partager leur expérience, de suivre l'évolution de leur santé et de contribuer à la recherche médicale au travers d'enquêtes en ligne (<https://www.carenity.com/>).

Personne de compagnie à la maison

Dans le cas où votre proche est isolé, sachez que les organismes de services à domicile peuvent lui proposer une « dame de compagnie ». Il s'agit d'une présence conviviale à domicile, sans but d'accompagnement précis, uniquement de tenir compagnie et rester proche de vous pendant un moment prédéterminé, pour discuter, échanger. Sachez que cette prestation est payante et soumise aux mêmes règles que le reste des services à domicile.

Un conseiller Autonomie+, joignable au 3996, du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30 (service gratuit + prix d'un appel local) vous apportera tous les détails nécessaires à la mise en place de ce service.

3. Prendre du temps pour vous, souffler

Avec ou sans votre proche ?

La relation que vous entretenez avec votre proche, est une relation vitale, essentielle mais parfois lourde. Chacun d'entre vous a besoin de trouver un espace de respiration, de soulagement, de répit.

Pour mieux conserver cette relation et tout ce qui s'y passe de très beau et attachant, **acceptez de prendre, si vous en ressentez le besoin, un temps pour vous en dehors de votre proche.**

Il est important que vous exprimiez cette nécessité personnelle entre vous afin que vous puissiez la comprendre ensemble. En effet, elle ne signifie pas la volonté d'éloignement de l'un de vous, mais au contraire **la volonté de maintenir le lien durablement dans les meilleures conditions.** Elle peut venir de vous aidant, mais elle peut aussi émaner de votre proche. Chacun a droit à sa part de vie personnelle, de liberté.

Pour répondre à cet enjeu de maintien du lien entre aidant et aidé dans la durée, Malakoff Humanis a mis en place **des formations dédiées à l'Humanité®** (cf. document « Encarts Services » page 72) pour les proches aidants.

Marie-Dominique a été l'une des premières personnes formées :

« J'ai eu la chance de suivre l'une des toutes premières formations Humanité dédiées aux proches aidants, organisée par Malakoff Humanis. Initialement dispensée aux soignants dans les Ehpad, cette formation permet de mieux connaître la perte d'autonomie, la maladie de la personne aidée et d'acquérir des techniques, à travers la gestuelle, le regard, la communication, pour prendre en charge la personne de manière bienveillante et empathique.

Quand j'ai appris l'existence de ces formations, j'ai tout de suite exprimé le souhait d'y participer. J'en attendais beaucoup, aussi bien sur le plan professionnel que personnel : pouvoir relayer les messages-clés véhiculés lors de la formation auprès des personnes que j'accompagne au quotidien, leur permettre de mieux comprendre les réactions, parfois agressives, de leur proche aidé, leur apporter des conseils pour améliorer leur relation avec leur aidé ; et dans mon quotidien personnel, utiliser des techniques pour éviter de me faire mal quand j'aide mon époux à se déplacer, prendre du recul et moins

réagir dans l'urgence pour aller vers davantage de bienveillance, d'humanité dans ma manière d'appréhender les situations.

Comment s'est déroulée la formation ? Après un temps d'échange, de partage très riche avec les aidants formés, qui a permis d'identifier les difficultés de chacun(e), de prendre conscience que l'on n'est pas seul en tant qu'aidant, nous avons abordé les aspects théoriques de l'Humanité (la capture sensorielle et les 4 grands piliers que sont le regard, le toucher, la parole et la verticalité), des maladies neurodégénératives telles qu'Alzheimer, Parkinson... Puis, nous avons pu mettre en pratique les apprentissages et découvrir les techniques de manutention relationnelle au travers de jeux de rôles, pour développer la bonne attitude, respectueuse à la fois de la personne aidée, mais aussi de l'aidant.

Ce que je retiens de cette formation ? Qu'elle m'a amenée, en prenant en compte les 5 sens, à m'ancrer davantage dans la réalité, à me mettre dans une posture de bienveillance vis-à-vis de la personne que j'aide. Pour moi, il y a un avant et un après formation Humanitude. Le changement a été vraiment bénéfique dans mon quotidien et celui de mon mari, de mes enfants aussi. Je souhaite à tous les aidants de pouvoir bénéficier d'une telle formation ! Merci, Malakoff Humanis ! »

Marie-Dominique, conseillère Autonomie+ et aidante de son époux atteint de la maladie de Charcot.

Que faire ?

Il n'existe pas de « bonne » façon de souffler ; ni de règle sur le fait d'être ensemble ou seul(e) pour souffler. À chacun son ressenti et son vécu.

La respiration commence par de petites choses chaque jour. Des solutions faciles à mettre en place vous sont proposées dans le chapitre sur la charge mentale. Il vous est possible également de programmer une activité de votre côté, activité physique, culturelle ou de loisir (cf. chapitre précédent) mais aussi de prévoir de partager entre vous une de ces activités : par exemple, aller au cinéma ensemble, partager une promenade dans un lieu que vous appréciez tous les deux, faire une activité manuelle avec une répartition des rôles (cuisine, tricot, dessin...).

L'essentiel est de rechercher dans cette respiration une baisse des tensions physiques, mentales et nerveuses, une amélioration du lien. N'oubliez pas que toute activité partagée – quelle qu'elle soit – et procurant du plaisir, restera en mémoire et donnera à chacun de vous des sujets de conversation.

Répit : 17 fiches repères pour vous aider

Le ministère de la Santé a élaboré un dossier téléchargeable à l'adresse suivante : <https://handicap.gouv.fr/besoin-de-repit-17-fiches-repere-pour-les-aidants> afin de vous orienter vers les différentes solutions de répit en fonction de vos besoins.



Téléchargez notre guide dédié au soutien et au répit des aidants sur Essentiel Autonomie : [6 idées pour aider sans s'épuiser.](#)



III. VOUS TRAVERSEZ DES MOMENTS DE CRISE OU DE DÉSÉQUILIBRE, QUE FAIRE ?

A. Analysez votre situation pour rétablir vos équilibres de vie

1. Ne restez pas seul(e) face aux difficultés que vous rencontrez : à qui et quand pouvez-vous passer le relai ?

La vie avec une perte d'autonomie n'est pas linéaire, ni pour la personne touchée, ni pour son proche aidant. Elle comprend une **alternance de périodes de stabilisation et de périodes de crise**.

La crise se caractérise par une rupture plus ou moins brutale des équilibres de vie qui ont été construits autour de vous. Cette rupture est involontaire et peut provenir du proche aidé comme de l'aidant.

Pour votre proche en perte d'autonomie, il peut s'agir :

- De la dégradation de son état de santé,
- D'un incident dans son parcours personnel, par exemple une chute ou un accident de la vie courante,
- D'un incident dans son parcours de soin ou médicosocial (changement ou manque d'intervenant habituel ou nécessaire).

Pour vous, proche aidant, la crise peut faire suite à une modification :

- De votre situation familiale (mariage, divorce ou séparation, arrivée d'un enfant dans votre foyer ou départ d'un enfant adulte...),
- De votre situation professionnelle (changement de poste, changement de responsable, mutation, licenciement...),
- De votre situation personnelle (déménagement, maladie, accident).

Chaque moment de crise entraîne une urgence, pour répondre au plus vite à vos nécessités de prise en charge et d'accompagnement. Vous avez besoin de réagir vite et efficacement.

Mais malgré l'urgence, quelques questions doivent être posées, pour vous, proche aidant : comment ne pas rester seul(e) à assumer la situation ? À qui puis-je passer le relai ? Le domicile de mon proche est-il toujours adapté à sa situation et son état de santé ? Quel est maintenant le lieu de vie le mieux approprié pour lui ? Comment puis-je trouver un bon établissement pour mon proche ?

Cette analyse de la situation est indispensable pour vous permettre de rétablir des équilibres de vie durables tant pour vous proche aidant que pour la personne que vous aidez.

Les réponses ne peuvent pas se trouver seul(e). Autour de vous, des conseils peuvent vous être

fournis : par le médecin traitant ou le spécialiste en lien avec la perte d'autonomie, par votre service Ressources humaines si vous êtes en activité et que votre situation demande des aménagements professionnels, par les différents interlocuteurs développés au paragraphe I. C.

Vous pouvez contacter le service social de l'Assurance maladie qui vous orientera vers le bon interlocuteur et vous proposera, le cas échéant, un entretien avec un assistant de service social, soumis au secret professionnel, pour établir un diagnostic social de votre situation. Un accompagnement adapté à vos besoins vous sera proposé, qui comprendra des rendez-vous individuels et des interventions collectives thématiques, des groupes d'échange et de soutien.

Dans tous les cas, n'hésitez pas à contacter un conseiller Autonomie+ pour échanger sur votre situation au 3996, du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30 (service gratuit + prix d'un appel local). Il pourra vous proposer un accompagnement dans votre orientation.

2. Revisitez votre domicile ou celui de la personne qui a besoin d'aide : quelles évolutions apporter pour répondre au mieux aux nouveaux besoins, quels aménagements nécessaires ?

Très souvent la survenue d'une crise, quelle qu'en soit la cause, nécessite de repenser la sécurité et le confort à domicile. Le passage à domicile d'un ergothérapeute permet d'obtenir un diagnostic actualisé et des préconisations de changements et d'aménagements. Vous pourrez ainsi procéder à des petits travaux d'adaptation du logement, de sécurisation de la salle de bains, à la mise en place d'une téléassistance. Ces différents dispositifs sont abordés au paragraphe II. D.



Téléchargez notre guide dédié au soutien et au répit des aidants sur *Essentiel Autonomie* : [6 idées pour aider sans s'épuiser](#).

3. Repensez le choix du lieu de vie le mieux adapté pour vous ou votre proche

Tant que cela est possible, la vie à domicile apparaît comme la meilleure solution. Votre proche y a ses repères, ses habitudes, ses souvenirs. Comme 85 % des Français qui souhaitent vieillir à domicile (SOURCE : IFOP, mars 2019). Mais les

conditions matérielles et pratiques peuvent poser des problèmes de sécurité dans le parcours de vie. Et selon la nature de la pathologie et de la perte d'autonomie, vous pouvez être amené(e) à considérer d'autres alternatives de lieux de vie.

La réflexion s'articule autour d'une question primordiale sur la mobilité de votre proche :

- Est-ce un choix de la part de votre proche de sécuriser préventivement son habitat ?
- S'agit-il d'une première étape, intermédiaire entre le domicile initial et un établissement correspondant à une dépendance plus lourde ?
- La mobilité pour quitter le domicile est-elle une contrainte imposée par la combinaison d'une situation de santé et d'une situation économique ?

En fonction de la réponse à ces questions, l'orientation et l'accompagnement de ce changement seront différents.

En dehors du domicile, que peut apporter un établissement ?

Quel que soit le type de lieu de vie hors domicile, **les trois grands critères qui guident le choix des personnes sont le besoin de sécurité, le manque de lien social, et l'épuisement de l'aidant**. En effet, votre proche, malgré tout son attachement à son domicile, peut s'inquiéter de sa sécurité, en particulier la nuit où l'accompagnement est plus rare. Il peut craindre la survenue d'un incident à tout moment. Il peut souffrir d'une forme d'isolement malgré tous vos efforts en tant qu'aidant. Et vous-même arrivez peut-être à une forme d'épuisement et d'impuissance à aller au-delà de votre présence actuelle.

Le passage au domicile de votre proche fortement dépendant, d'intervenants extérieurs, transforme le domicile privé en un domicile public. Il y circule de nombreux intervenants qui changent régulièrement. Le domicile devient ainsi médicalisé et impersonnel, et le plus souvent inadapté. Enfin, ce choix ne résout en rien l'épuisement des proches aidants.

Un établissement, un hébergement autre que le domicile, implique toujours l'intervention d'autres personnes, dont la présence, à la fois, rassure et reconforte. Votre proche se sent sécurisé 24/24, pris en charge, accompagné, entouré.

Enfin, si vous êtes le(la) conjoint(e) d'une personne atteinte d'une dépendance forte, comme Alzheimer, **les possibilités offertes d'hébergement de couple** vous permettront, en établissement, de continuer à vivre auprès de votre conjoint(e) tout en sécurisant sa prise en charge et son accompagnement.



Consultez l'annuaire des établissements sur [Essentiel Autonomie](#).

L'habitat alternatif

Depuis une vingtaine d'années, des initiatives se développent en France pour proposer des modes d'habitat alternatifs aux personnes âgées. Ces dispositifs prennent en compte la volonté des personnes de rester actives dans un collectif sécurisant et convivial. Elles répondent au souhait des personnes âgées mais non lourdement dépendantes de trouver une alternative au domicile classique. L'offre en habitat alternatif est très variable selon les territoires et vous devez vous renseigner auprès de votre CCAS (Centre communal d'action sociale) ou de votre Clic (Centre local de coordination et d'information gérontologique) sur les possibilités près de chez votre proche ou de chez vous.

On retrouve **2 grands types d'hébergements** :

- **Le logement partagé** : la part de la vie collective dans les espaces communs est importante et les espaces privatifs sont limités à la chambre et éventuellement les sanitaires. Les interventions d'aide à domicile sont mutualisées entre les personnes cohabitantes. On peut retrouver dans ce dispositif l'habitat intergénérationnel, qui permet à des personnes âgées de cohabiter avec des jeunes.
- **L'habitat groupé** : les personnes habitent des logements privatifs autonomes et partagent des activités dans des espaces communs extérieurs à leur logement. La salle commune est un élément important de ces habitats car elle apporte un équilibre entre « vivre ensemble » et « vivre chez soi ». Elle est le point de repère où se trouvent les intervenants, le lieu où se tiennent les activités essentielles à la dynamique du groupe et aussi le lieu d'une sociabilité n'empiétant pas sur la sphère privée.

On retrouve dans ce type de dispositifs les béguinages (particulièrement représentés dans le nord de la France) et l'habitat inclusif consistant à la cohabitation de personnes âgées avec des personnes handicapées.



Consultez l'annuaire des habitats alternatifs sur [Essentiel Autonomie](#).

Résidence autonomie, résidence services

Les résidences autonomie font partie de l'habitat groupé. Elles sont destinées aux personnes, seules ou en couple, encore autonomes mais qui ne souhaitent plus rester à domicile. Les services proposés sont payables à la consommation, certains d'entre eux étant obligatoires. Les résidents sont éligibles à l'Aide sociale à l'hébergement (ASH).

Les résidences services comprennent également des logements individuels et privatifs et des espaces communs dédiés à la vie collective pour des personnes âgées encore autonomes. Mais à la différence des résidences autonomie, elles sont gérées par des structures privées commerciales et les occupants peuvent être locataires ou propriétaires. Les résidents doivent payer mensuellement un abonnement de services auquel ils ont souscrit. Les occupants ne peuvent pas y bénéficier de l'Aide sociale à l'hébergement (ASH).

Les petites unités de vie

Certains établissements pour personnes âgées (Ehpad) signent une convention avec le conseil départemental et l'ARS (Agence régionale de santé) pour mettre en place de petites unités de vie, **organisées comme un Ehpad mais comprenant moins de 25 places.** Leur fonctionnement s'approche plus d'un habitat partagé avec une vie commune conviviale et chaleureuse.

Les solutions d'hébergement temporaires ou permanentes

De nombreux types d'hébergement sont disponibles en hébergement temporaire. Cette solution est souhaitable **pour mettre en place progressivement un changement de lieu de vie.**

Vous pouvez faire appel à un hébergement temporaire en premier lieu pour vous permettre **des temps de répit.** Ces périodes ponctuelles permettront à votre proche ainsi qu'à vous-même de vous faire une idée sur la pertinence de votre choix et sur le vécu de votre proche.

L'établissement d'hébergement temporaire pourra devenir si besoin une solution alternative au domicile lorsque votre proche ne pourra plus rester chez lui.

Si les premiers séjours se sont bien passés, votre proche aura déjà des points de repère et des premières habitudes dans l'établissement, et la transition sera plus facile.

Pour en savoir plus sur les solutions d'hébergement, inscrivez-vous à [notre programme gratuit d'accompagnement par e-mail](#) accessible sur Essentiel Autonomie.

Le départ du domicile de votre proche âgé pour un autre habitat

Votre proche a pris la décision de quitter son domicile. Vous l'aidez à trouver la meilleure solution pour lui.

Pensez à poser les questions suivantes :

- Quelles sont les caractéristiques de l'habitat sélectionné ? Dans le cas d'un établissement, quels sont les services proposés ?
- Quel sera le coût total du nouvel habitat ? Avec quelle prise en charge de soins, et quel tarif d'hébergement ? Quels services sont pris en charge dans le coût mensuel et quels suppléments sont à prévoir ?
- De quelles aides votre proche pourra-t-il bénéficier dans son nouvel habitat ?
- Comment le nouvel hébergement de votre proche sera financé ?
- Que faire du domicile actuel de votre proche ? Résilier le bail s'il est locataire ? Vendre ou louer s'il est propriétaire ?
- Quels effets personnels votre proche pourra-t-il emporter dans son nouveau lieu de vie (mobilier, éléments de décoration, vêtements) ?
- Si votre proche a un animal de compagnie, que va-t-il advenir de lui ? Quelqu'un de votre entourage est-il prêt à prendre l'animal ? Sachez que si les établissements acceptant les animaux de compagnie sont très rares, la plupart acceptent la visite d'animaux de compagnie.

Vous aider à rechercher un établissement : vous aider dans les démarches

Choisir un établissement est souvent un parcours difficile. Le service Autonomie+ peut vous accompagner à la fois dans votre réflexion, dans votre choix d'établissement ainsi que dans vos démarches pour la constitution de votre dossier.

Vous pouvez contacter un conseiller Autonomie+ pour échanger sur votre situation et votre recherche au 3996, du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30 (service gratuit + prix d'un appel local).

N'oubliez pas de faire plusieurs visites d'établissements avec votre proche, pour échanger sur les avantages et inconvénients de chacun et permettre à votre proche d'arrêter son choix.

N'hésitez pas à déposer plusieurs dossiers de demande d'admission en fonction des listes d'attentes, afin de bénéficier au plus vite d'une place libérée.

Le départ du domicile de votre proche âgé pour un autre habitat

Le moment du départ est particulièrement délicat, à la fois pour votre proche et pour vous, tant le domicile quitté est porteur de souvenirs et de nostalgie. Même si la démarche est dure, essayez d'être là auprès de votre proche pour l'accompagner dans ce moment particulier. C'est

une page de vie qui se tourne et il est important que vous puissiez la vivre ensemble.



Téléchargez notre guide dédié au soutien et au répit des aidants sur Essentiel Autonomie :
[6 idées pour aider sans s'épuiser.](#)

Préparer le déménagement, comment vous aider

Des organismes proposent d'organiser à la fois le déménagement des personnes quittant leur domicile pour un établissement et l'entrée en établissement. Ils peuvent ainsi vous décharger d'une bonne partie de la charge mentale et affective de ce moment difficile pour vous et votre proche.

Le service Autonomie+ travaille avec des prestataires pour vous accompagner dans cette étape de vie. Vous pouvez contacter un conseiller Autonomie+ pour échanger sur votre besoin au 3996, du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30 (service gratuit + prix d'un appel local).

B. Besoin de récupérer pour repartir durablement dans votre nouvelle organisation

Lorsque vous venez de traverser une situation de crise, vous avez dû vous adapter, modifier certains de vos équilibres de vie pour repartir sur une nouvelle organisation que vous espérez durable et supportable.

Dès que vous êtes sécurisé(e) sur la prise en charge médicale, sociale, affective de votre proche, dès que vous reprenez un rythme de vie organisé, vous pouvez ressentir le contrecoup de toute cette période difficile. Et même si vous ne l'exprimez pas, vous avez besoin de reprendre du souffle, une respiration, du répit.

1. À quel moment et pourquoi vous pouvez prendre du répit en cas de crise ou de déséquilibre ?

Tant que la situation n'est pas stabilisée, vous ne pouvez pas quitter votre « poste », comme le capitaine pendant la tempête. Mais il est important de comprendre que le répit fait partie intégrante de votre nouvel équilibre de vie, car il va vous permettre de tenir sur la durée. Vous retrouverez dans le chapitre suivant, traitant de votre préservation, une rubrique détaillée sur le répit. D'ores et déjà, lorsque la charge de l'aide se fait plus lourde, vous pouvez envisager, pour vous

préservé mais aussi pour préserver le lien entre votre proche et vous, de **recourir à un accueil ponctuel de votre proche en dehors du domicile**.

2. Les différents types d'accueil de la personne ayant besoin d'aide

Il existe plusieurs solutions d'accueil, assez différentes, qui permettront à votre proche de trouver un espace sécurisé, de rencontrer des personnes pour le lien social et amical, d'avoir des activités différentes de celles à domicile.

Bien sûr, vous devrez accompagner cette nouveauté. En particulier rassurer votre proche afin qu'il comprenne que votre démarche est le contraire de l'abandon. Vous connaissez votre proche, vous savez quels sont ses centres d'intérêt et quels freins le retiennent. Il faut comprendre également que la perte d'autonomie s'accompagne d'une grande fatigue, d'une lassitude, de craintes et d'appréhensions. La découverte d'un nouvel environnement, de nouvelles personnes, qui peuvent nous sembler stimulantes, peut, pour votre proche, représenter un investissement physique et nerveux qui lui apparaît insurmontable et qu'il va craindre.

Encore une fois, parlez entre vous des solutions que vous envisagez. Proposez-lui une ou plusieurs visites préalables, pour apprivoiser les lieux et les personnes. Trouvez dans les activités qui vont lui être proposées, des centres d'intérêt pour lui, qui vont stimuler ses sens, son plaisir, ses souvenirs.

L'accueil familial ponctuel

Des familles d'accueil proposent des séjours courts pour un accueil ponctuel d'une personne en perte d'autonomie. Les accueillants familiaux sont agréés par le Conseil départemental. Ils font partager leur vie de famille contre rémunération. Un accueillant familial ne peut accueillir plus de trois personnes à la fois (sauf dérogation du Conseil départemental).

Le caractère ponctuel peut être soit :

- Temporaire : après une hospitalisation ou en cas d'absence des proches,
- À temps partiel : par exemple, durant la journée,
- Séquentiel : par exemple, tous les week-ends.

Dans tous les cas vous pouvez vous renseigner auprès du Conseil départemental de votre proche ou du point d'information local dédié aux personnes âgées le plus près.

L'accueil de jour en structure

L'accueil de jour constitue une réponse aux besoins d'activité des personnes âgées en perte

d'autonomie physique ou atteintes de la maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées. La personne accueillie entretient ses capacités grâce aux activités proposées, renoue des liens avec d'autres personnes (personnel du centre et personnes accueillies).

Durant le temps de l'accueil, vous êtes libres de vos occupations ; vous pouvez également échanger avec les familles d'autres personnes accueillies et avec des professionnels au sein du centre d'accueil.

Le prix à la journée est fixé annuellement par le Conseil départemental pour chaque structure et l'Allocation personnalisée à l'autonomie peut contribuer à la prise en charge de ce coût.

L'accueil temporaire

L'hébergement temporaire permet à votre proche de trouver un lieu d'hébergement pour une période plus ou moins courte, par exemple dans le cas où vous devez vous absenter.

Cette solution peut également représenter pour votre proche une première étape avant de quitter son domicile pour l'établissement.

Plusieurs solutions existent à la fois en Ehpad, mais aussi en résidence autonomie ou en accueil familial. Tout dépend de l'offre sur le territoire de votre proche et de votre objectif à court et moyen terme.

Pour toutes ces questions concernant un hébergement ponctuel ou temporaire, n'hésitez pas à contacter un conseiller Autonomie+ pour échanger sur votre situation et votre recherche au 3996, du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30 (service gratuit + prix d'un appel local).

3. La garde de nuit personnalisée, garde itinérante de nuit, de jour, de week-end, le dispositif du relayage

Vous avez peut-être un besoin très spécifique d'accompagnement de votre proche durant les heures de nuit. Si votre proche nécessite une surveillance, ou si lui-même ou vous pensez que les conditions totales de sa sécurisation de nuit ne sont pas assurées, en particulier pour les déplacements éventuels nocturnes, vous pouvez faire appel à **une garde de nuit**. Vous pouvez mettre en place un dispositif médicalisé ou non, ponctuel ou permanent.

Les structures de services à domicile peuvent vous proposer cette prestation. Dans le cas où le besoin est médicalisé, seuls un aide-soignant ou un infirmier pourront réaliser cette garde.

Le coût de cette prestation est assez important. Il faut savoir que l'Allocation personnalisée

d'autonomie peut financer en partie cette garde. Certaines prestations peuvent également, en fonction de l'état de santé de votre proche, être prises en charge par l'Assurance maladie.

Enfin, il existe **des gardes itinérantes** qui ne restent pas la nuit auprès de votre proche mais qui réalisent des tournées dans la nuit, permettant à la fois une surveillance régulière mais une prestation mutualisée et donc moins coûteuse.

Le service Autonomie+ peut vous proposer un partenaire prestataire pour ces gardes de nuit ; n'hésitez pas à contacter un conseiller pour échanger sur votre situation et votre recherche au 3996, du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30 (service gratuit + prix d'un appel local).

4. Activités pour vous

Il peut sembler étrange d'évoquer des activités uniquement destinées à vous au lendemain de situations de crise. Il est pourtant important pour votre santé physique et mentale que vous puissiez continuer à vous occuper de vous sans culpabilité.

La mise en place de nouveaux équilibres de vie sera d'autant plus durable et supportable que vous aurez recours à des ressources extérieures pour vous aider à passer ce cap et mieux vivre la situation.

Solutions associatives

Les solutions associatives (cf. document «Encarts Services» page 71) ont déjà été évoquées dans ce guide. Elles sont riches dans de nombreuses situations de votre parcours d'aidant. N'oubliez pas que d'autres personnes traversent les mêmes moments difficiles que vous, et vous retrouverez dans les associations un accueil et un soutien susceptibles de vous apaiser et de vous soulager.

Échanges et groupes de parole

Les échanges entre aidants, les groupes de paroles, supervisés par un psychologue, vous apporteront beaucoup : parce qu'ils vont vous permettre de vous autoriser vous-même à dire tout ce que vous ressentez, tout ce que vous portez. Exprimer vos difficultés, entendre le partage de la parole avec d'autres. Vous pourrez échanger entre vous des bonnes pratiques, des trucs et astuces pour la vie de tous les jours. Vous pourrez profiter de l'expérience de ceux qui ont déjà vécu les moments que vous traversez. Cet environnement de liberté de parole et de bienveillance sera bénéfique pour vous. Il vous donnera plus de confiance en vous et l'envie d'avancer. Reportez-vous à l'encart sur les Cafés des Aidants en page 21.



IV. VIVRE LONGTEMPS AVEC LA PERTE D'AUTONOMIE

Savoir vous préserver dans la durée pour mieux vous occuper de votre proche

A. Ne restez pas seul(e) : être soutenu en tant qu'aidant

1. Votre plan d'accompagnement par un conseiller dédié AUTONOMIE+*

En appelant un conseiller Autonomie+ et en présentant votre situation d'aidant(e), vous pourrez bénéficier **d'un plan d'accompagnement personnalisé**. Vous aurez un conseiller référent comme interlocuteur ; inutile de recommencer à exposer votre situation à chaque fois que vous aurez à rappeler. Vous recevrez un mail récapitulatif de vos échanges et qui vous proposera toutes les solutions utiles pour vous et votre proche. La grande valeur ajoutée de ce contact est de pouvoir à la fois recueillir des informations et orientations sur votre proche et pour vous-même.

Un numéro unique au tarif d'un appel local et un service gratuit : **appelez le 3996**, du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30 (service gratuit + prix appel).

* Le service Autonomie+ s'adresse aux cotisants et allocataires retraite Malakoff Humanis Agirc-Arrco.

2. Vous avez accès à des dispositifs de coaching

Votre service Autonomie+ vous propose **des dispositifs de coaching personnalisés** réalisés par un partenaire prestataire.

« Il m'arrive régulièrement d'accompagner des personnes qui aident leur proche en perte d'autonomie depuis très peu de temps. Quand elles nous appellent, ces personnes sont complètement perdues. Il y a beaucoup d'actions à mettre en place au démarrage, et c'est difficile de s'y retrouver dans la masse des informations que l'on reçoit... Ce qui fait que très rapidement, les aidants sont épuisés, surmenés, ils ont du mal à tout gérer sereinement. Dans ces situations, je leur propose, une fois qu'ils ont mis en place les aides nécessaires pour leur proche, de bénéficier de séances de coaching avec notre partenaire Le Rebond, dans le cadre de notre panier de services « Ressource Aidants ». En 3 séances d'1h30 environ toutes les 2 à 3 semaines, les aidants apprennent à se découvrir autrement et testent de nouveaux outils pour libérer leurs peurs, se détacher du regard des autres, déléguer, et surtout, garder confiance malgré les nombreuses difficultés. Au bout du compte, ils se

sentent mieux armés, plus forts, pour faire face à la perte d'autonomie de leur proche tout en se préservant. » Cindy, Conseillère Autonomie+

Sur le site Essentiel Autonomie, vous pouvez vous inscrire pour bénéficier gratuitement d'un accompagnement à distance, par e-mail :

<https://www.essentiel-autonomie.com/jaidejeminscris>

Le coaching vous apporte une démarche individuelle, centrée sur vous, afin de vous faire prendre conscience de vos attentes, de vos potentiels et de la possibilité de vous mettre en action pour vivre différemment ce qui vous entoure et rester maître de vos choix.

À noter : sachez que vous pouvez aussi bénéficier de formations dispensées par des associations spécialisées : [reportez-vous au document «Encarts Services» page 76](#) et [inscrivez-vous au programme gratuit d'accompagnement par e-mail d'Essentiel Autonomie](#) pour en savoir plus.

3. Votre accompagnement psychologique

Votre service Autonomie+ vous propose **une écoute psychologique par une plateforme dédiée** ainsi que des numéros d'appels pour ceux d'entre vous qui ne souhaitent pas disposer des services d'un psychologue.

Ces prestations, en accès gratuit via Autonomie+, sont proposées par des associations et une coopérative d'indépendants.

Quelle que soit la solution que vous privilégiez, sachez que cette parole, qui vous est offerte anonymement pour exprimer vos ressentis difficiles, représente un espace de respiration très bénéfique pour vous.

Si vous vous posez des questions, n'hésitez pas à demander des précisions à votre conseiller Autonomie+ et pourquoi pas faire une séance d'essai ? Cela ne vous engage à rien, sauf à vous faire du bien !

B. Sachez repérer et gérer vos limites

1. Pensez à votre santé : l'importance de rester à l'écoute de votre corps et des messages qu'il vous envoie

Lorsque vous n'avez pas le temps de penser à vous, lorsque vous ne parlez pas de vos difficultés, votre corps, lui, va s'exprimer à votre place. Il va montrer des signes de fatigue, d'épuisement, non seulement physique mais aussi mental et nerveux, émotionnel. **Écoutez votre corps.** Ne laissez pas s'installer des manifestations d'abord légères, puis plus insistantes qui seront plus difficiles à prendre en charge médicalement plus tard.

Vous avez mal au dos, des difficultés à dormir ou des réveils fréquents, avec des difficultés à vous rendormir parce que vos pensées tournent en rond ou sont tristes ? Vous n'avez plus vraiment d'appétit ou au contraire vous mangez tout ce qui passe devant vous ? Vous avez maigri, grossi ?... De votre bonne santé physique et mentale dépend la qualité de l'aide que vous apportez à votre proche.

Allez voir votre médecin, régulièrement. Ne sous-estimez pas ce que vous ressentez et parlez-lui-en. Pensez à faire les examens nécessaires pour le suivi de votre propre état de santé, ne négligez pas les rendez-vous périodiques que vous pouvez avoir pour vous-même. Vous pouvez demander à votre famille proche de vous aider à penser à ce suivi, à vous soutenir en vous accompagnant, par exemple. Ne négligez pas non plus les campagnes de dépistages organisés.

2. Suivre une formation

En tant qu'aidant, vous découvrez, depuis la survenue de la perte d'autonomie de votre proche, tout un monde, médical et social... Difficile de tout comprendre, de tout assimiler. Vous trouvez des informations auprès des médecins et des soignants, mais leur langage n'est pas toujours très compréhensible et ils ne peuvent souvent pas s'engager sur le futur pour répondre à vos questions et vos inquiétudes.

De nombreuses structures proposent aujourd'hui des formations qui vous sont vraiment destinées. Dans le suivi et la prise en charge de certaines pathologies ou accidents, l'expérience a montré combien il était important pour la personne aidante de connaître certaines caractéristiques de la maladie, de son évolution, du comportement de son proche atteint. Ces formations sont, pour la plupart préfinancées et vous seront proposées gratuitement.

Les plus emblématiques sont celles proposées par l'association France Alzheimer, l'Association

Française des Aidants (cf. document «Encarts Services» page 76), les formations dispensées par l'Union nationale des associations de familles de traumatisés crâniens et cérébrolésés. Ces formations sont dispensées par les associations en charge des pathologies. Vous retrouverez les coordonnées de ces associations dans l'encart qui leur est consacré.

[Le site Essentiel Autonomie vous propose également un programme de formation par e-mail pour apprendre les bons gestes et attitudes.](#) Vous y accédez par simple inscription sur le site.

N'hésitez pas à contacter un conseiller Autonomie+ pour échanger sur votre situation et votre recherche au 3996, du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30 (service gratuit + prix d'un appel local).

C. Agissez avant d'arriver à saturation de l'aide que vous apportez à votre proche

Le poète latin Ovide a dit : « Nous sommes lents à croire ce qui fait mal à croire ». Vous êtes tellement concentré(e) pour accompagner au mieux votre proche dans sa vie quotidienne, que vous n'envisagez même pas de regarder dans un miroir, voir où vous en êtes. Au fur et à mesure du temps et de l'usure, vous savez bien au fond de vous-même que vous n'êtes plus tout à fait le (la) même, mais c'est difficile d'y croire. Et vous vous sentez impuissant(e), comme pris(e) au piège de la situation.

1. Comment savoir que vous arrivez à saturation de l'aide ? Les signaux qui doivent vous alerter

Nous avons évoqué plus haut dans ce guide la nécessité d'écouter votre corps et les messages qu'il vous passe. Écoutez aussi votre entourage. Lui vous voit évoluer. Votre famille, vos amis, peuvent en deviner plus sur vous que vous ne le pensez. Ils peuvent sentir que vous approchez de cette zone de saturation et qu'il vous faudrait prendre un temps pour poser la situation, envisager de vous faire aider, en tous les cas, de vous décharger de certaines tâches qui vous pèsent.

Les signaux corporels (évoqués plus haut) et les signaux comportementaux sont les plus apparents d'une situation personnelle qui se dégrade. Si vous manifestez inhabituellement de l'irritation, de la colère, si vous oubliez des choses ou des personnes, si vous avez du mal à vous concentrer, à pouvoir écrire ou lire, si vous vous sentez triste

ou avez envie régulièrement de pleurer... Autant de signaux qui doivent vous alerter. Parlez-en à vos proches pour savoir s'ils perçoivent la même chose que vous. Demandez-leur de vous aider à réfléchir, à vous poser pour trouver le moyen de faire diminuer la pression que vous ressentez.

Un encart de ce guide est consacré aux centres de prévention Agirc-Arrco (cf. document «Encarts Services» page 73). La double prise en charge médicale et psychologique du bilan qu'ils vous proposent permet de faire le point sur votre situation et votre état physique et mental avant que vous n'arriviez à saturation. N'hésitez pas à faire la démarche.

2. Que faire en cas de saturation de l'aide ?

La seule méthode pour faire redescendre la pression qui vous conduit à saturation est de prendre du répit.

[Découvrez les plateformes de répit sur Essentiel Autonomie.](#)

En quoi consiste le répit ?

Le répit consiste en un temps de respiration dans un environnement de contraintes. C'est pourquoi, il peut recouvrir de nombreuses réalités, d'un tout petit répit quotidien à un temps de pause beaucoup plus long comme celui des vacances, par exemple.

Dans la définition courante du répit, on retrouve « **l'arrêt momentané, la suspension de quelque chose de pénible, d'une souffrance** » (Source : Dictionnaire Larousse), « **le temps pendant lequel on cesse d'être menacé ou accablé par une chose pénible** » (Source : Dictionnaire Robert), « **le repos, l'interruption dans une occupation absorbante ou contraignante** » (Source : Dictionnaire Larousse). À chacun(e) d'entre vous de savoir où vous mettez la pénibilité de l'aide. Elle peut se situer dans les actes mêmes que vous faites pour aider votre proche, mais aussi dans les relations avec les autres, votre proche et votre famille en premier lieu, qui peuvent connaître des tensions liées à votre manque de disponibilité ou à votre fatigue.

Le répit court, quotidien, ancré dans les habitudes et l'hygiène de vie représente **un bon rempart contre la saturation**. Ces temps sont abordés dans ce guide, dans le chapitre sur la charge mentale et dans la rubrique « prendre du temps pour vous, souffler ».

Tout ce qui vous permettra également de consacrer du temps à exprimer votre vécu et votre ressenti (groupes de paroles, Café des Aidants, aide psychologique) est une forme de répit dans vos contraintes. Vous trouverez les informations utiles

dans les chapitres consacrés à « mesurer votre investissement personnel et affectif », « solutions pour maintenir le lien social, échanges et groupes de parole », « propositions d'activités pour vous ».

Dans tous les cas de votre parcours, mettre en place une stratégie de répit (volontairement pluriels) vous sera bénéfique. Pour en savoir plus sur les différents types de répit, reportez-vous à l'encart sur les 17 fiches repères (cf. document «Encarts Services» page 77) pour vous aider.

Les solutions d'accueil de jour, ponctuel et temporaire

Dans le chapitre sur « les différents types d'accueil de la personne ayant besoin d'aide » vous trouverez les informations utiles pour mettre en place un accueil de votre proche destiné à vous soulager pour des périodes soit :

- **Ponctuelles et régulières** : par exemple, pour vous libérer une plage d'une demi-journée ou deux dans la semaine, de façon récurrente, afin d'avoir du temps à consacrer à vos démarches personnelles ou vos activités (sport, loisirs, culture) ;
- **Temporaires** : par exemple, pour une semaine ou plus, dans le cas où vous souhaitez prendre des vacances sans votre proche.

Il est parfois très difficile psychologiquement d'imposer à votre proche un séjour plus ou moins court en dehors de son domicile pour satisfaire des besoins que vous ressentez. Discutez avec lui de cette nécessité pour vous, à la fois logistique et pratique, mais aussi mentale et physique. Dans le chapitre sur « les différents types d'accueil de la personne ayant besoin d'aide », vous trouverez des éléments de réflexion et d'action face à ces difficultés.

Le baluchonnage ou relayage

Dans certains cas, il est délicat d'envisager une mobilité de votre proche, pour des raisons médicales ou parce qu'il a besoin de conserver ses repères de vie.

Le dispositif du relayage est destiné à répondre à ces cas. Il est né au Québec, avec le nom de baluchonnage, qui signifiait qu'une personne professionnelle et formée venait au domicile de la personne aidée pour prendre le relai pendant quelques jours, le temps pour l'aidant de s'absenter, quelle qu'en soit la raison.

Ce dispositif a été mis en place en France pour une expérimentation importante depuis 2019. Il permet à l'aidant de se faire remplacer au domicile de son proche de quelques heures à quelques jours. Ces « relayeurs » intervenant à domicile sont polyvalents et ont des profils variés (aide-soignant,

infirmier, accompagnant éducatif et social, éducateur spécialisé, psychomotricien). Ils sont tous formés pour vous relayer à domicile.

Les conditions de disponibilités et de coût sont variables selon les territoires géographiques, sachant que ces services sont souvent aidés par le département.

Un conseiller Autonomie+ vous donnera toutes les précisions et informations utiles au 3996, du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30 (service gratuit + prix d'un appel local).

Séjours de répit aidant/aidé

La période des vacances est particulièrement importante, aussi bien pour votre proche que pour vous. Vous avez besoin de vous ressourcer, de vous détendre.

Depuis plus de dix ans, **des solutions de séjours communs aidants et personnes aidées** se sont développées. Elles correspondent à une certaine attente qui n'est pas forcément celle de tous. En effet, vous pouvez souhaiter prendre des vacances séparément de votre proche. Auquel cas vous devrez trouver une solution de remplacement de votre aide auprès de votre proche (relayage, hébergement temporaire, recours à d'autres membres de la famille pour vous relayer).

Pour ceux qui souhaitent partager des moments de vacances avec leur proche en perte d'autonomie, il existe aujourd'hui plusieurs solutions.

Si cela est possible pour vous et votre proche, vous pouvez organiser des séjours communs indépendants. Vous pouvez vous rapprocher des sites de « **Tourisme & Handicaps** » et de « **Destination pour tous** » qui vous donneront accès aux lieux touristiques et établissements labellisés pour accueillir des personnes en situation de dépendance.

Si votre proche nécessite un suivi plus important, des organismes proposent des séjours dans des établissements équipés pour recevoir aidants et personnes aidées et leur donner accès à des activités, pour certaines communes, et d'autres adaptées aux capacités de chacun.

Autonomie+ vous informera sur les partenariats que peut proposer l'action sociale de votre caisse de retraite complémentaire. Vous pourrez ainsi à nouveau envisager cette période des vacances comme un moment privilégié de détente et de sortie de la routine quotidienne, vous permettant de partager pendant longtemps de beaux souvenirs avec votre proche.



Besoin d'un break ? 5 solutions pour aider les aidants à souffler. [Consultez notre article sur Essentiel Autonomie.](#)

D. Vos relations avec votre famille et vos proches

Les relations familiales sont parmi les plus complexes. Elles se nourrissent d'une histoire unique et vécue différemment par chacun des membres de la famille. Elles font intervenir des attentes affectives très fortes. L'âge adulte reste marqué par l'enfance et des codes propres à chaque famille.

Lorsque la perte d'autonomie intervient, elles se trouvent profondément et durablement modifiées. La présomption de solidarité au sein de la famille résulte d'un mélange assez complexe de sentiments de devoir, de dette et d'affection. **Au sein d'une famille, le processus d'aide peut s'inscrire dans un principe de don et de contre don** : l'enfant rend au parent ce que ce dernier lui a donné. Les enfants se sentent redevables. Dans le cas d'un couple, le conjoint éprouve un besoin de loyauté.

Si votre proche en perte d'autonomie est votre parent, vous avez du mal à accepter les modifications physiques, la détérioration des capacités physiques ou cognitives de votre parent qui viennent bousculer la représentation que vous en avez. Vous êtes l'enfant de votre parent et pourtant, vous avez parfois la sensation que les rôles s'inversent. C'est vous maintenant qui devez le protéger et prendre soin de lui. L'aidant, plus actif, plus autonome que son proche, et toujours contraint par la gestion de son temps, a tendance à faire à la place de plus que de faire faire ; avec beaucoup de bienveillance et d'attention. Il est vigilant à ce que son proche ne se fasse pas mal, il gagne du temps en faisant pour le compte de son proche. Et pourtant cette posture n'est favorable ni à votre ressenti, vous qui vous chargez de nombreuses tâches, ni à celui de votre proche, qui se sent inutile et sans cesse ramené à ses incapacités. Essayez, au maximum, de laisser votre proche faire tout ce qu'il peut encore effectuer, sans tenir compte du temps qu'il va mettre. **Soyez là en soutien et non en substitution**. Il vous faudra faire preuve de patience, mais elle sera récompensée. Vous vous sentirez moins chargé(e) mentalement et physiquement ; votre proche sera heureux de continuer à effectuer des tâches ; votre relation n'en sera que meilleure.

Si votre proche en perte d'autonomie est votre conjoint, le couple est mis à rude épreuve. Il est difficile de devenir aidant lorsqu'on est époux ou épouse. Le risque d'une aide lourde est de transformer la relation entre les deux conjoints jusqu'à ne devenir que l'aide apportée par l'un et subie par l'autre. Il est essentiel dans votre relation à l'autre de retrouver des moments calmes de partage, de toucher, de parole, de regards, et si possible les trois perceptions en même temps (cf. document «Encarts Services» page 72).

Le toucher physique revêt une valeur particulière au sein d'un couple. Même si la démarche est difficile au départ, même si elle est accompagnée d'appréhension liée au corps souffrant, veillez à retrouver entre vous des parenthèses durant lesquelles le toucher ne sera plus associé à la maladie ou à la douleur, mais à un ressenti de plaisir, de calme, d'apaisement, de bien-être.

Il est très important dans tous les cas d'aide de vous rappeler que votre identité relationnelle avec votre proche est d'être son enfant, son conjoint, son frère, sa sœur... **Être aidant n'est en aucun cas une identité, mais une réponse à une circonstance précise qui touche votre environnement intime**. Restez toujours attaché(e) à cette identité qui vous relie à votre proche. C'est un élément essentiel de l'équilibre de votre vie.

Dans une famille qui comprend plusieurs enfants adultes, la perte d'autonomie agite beaucoup les relations de la fratrie, d'autant plus lorsqu'il s'agit d'aider un parent. D'anciens enjeux qui se sont joués lors de l'enfance ressortent ; il existe souvent un membre de la fratrie qui se trouve implicitement assigné pour apporter l'aide, en dehors de toute logique de disponibilité, capacité, voire de proximité géographique. Cette assignation peut provenir du parent qui a besoin d'aide, mais aussi des autres membres de la fratrie qui se désengagent. Ces situations sont compliquées psychologiquement à supporter pour vous aidant(e). **N'hésitez pas à solliciter une aide psychologique, même passagère, pour poser votre situation et ce que vous souhaitez en faire**. L'avis d'un professionnel neutre et bienveillant vous apportera la vision nécessaire.

1. En cas de difficulté, la médiation familiale

Il arrive que les difficultés relationnelles intra-familiales deviennent très tendues. Il est alors difficile d'organiser l'aide et de prendre les décisions nécessaires à la prise en charge de votre proche dépendant. Or, la bonne entente autour de votre proche est nécessaire à un climat de bienveillance et de bientraitance. L'intervention d'un tiers extérieur neutre peut vous aider collectivement et individuellement à retrouver un climat apaisé et serein : le médiateur familial.



Tensions au sein de la famille : à quel moment faire appel à la médiation familiale ? [Consultez notre article sur Essentiel Autonomie.](#)

« J'ai accompagné une aidante qui devait prendre une décision, en concertation avec les autres membres de sa famille, concernant le lieu de vie de son père, atteint de troubles cognitifs. Il y avait beaucoup de tensions au sein de la

famille, et de grosses divergences de point de vue : certains voulaient maintenir la personne aidée à son domicile, même si cela devenait dangereux pour elle ; d'autres, dont l'aidante, auraient préféré qu'elle entre en établissement. Avec l'accord de la famille, j'ai sollicité notre partenaire MVO, spécialiste de la médiation familiale, qui a pris contact avec l'aidante. MVO a organisé 3 entretiens individuels ou collectifs, ce qui a permis de trouver un consensus : en échangeant avec le médiateur, les proches ont pu identifier les points de blocage et se mettre d'accord sur le choix du nouveau lieu de vie. »

Antoine, Conseiller Autonomie+

La médiation familiale est très encadrée. Il existe une définition précise, posée par le Conseil national consultatif de la médiation familiale en 2003 : « C'est un processus de construction ou de reconstruction du lien familial axé sur l'autonomie et la responsabilité des personnes concernées par des situations de rupture ou de séparation dans lequel un tiers impartial, indépendant, qualifié et sans pouvoir de décision – le médiateur familial – favorise, à travers l'organisation d'entretiens confidentiels, leur communication, la gestion de leur conflit dans le domaine familial entendu dans sa diversité et dans son évolution ».

Contactez un conseiller Autonomie+ pour plus de précisions sur le contenu et le déroulé d'une démarche de médiation familiale. Il pourra également vous indiquer qui contacter. Appelez le 3996, du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30 (service gratuit + prix d'un appel local).

2. La personne de confiance

La personne de confiance a été créée par la loi du 4 mars 2002 dite Loi Kouchner pour accompagner une personne majeure dans ses démarches de santé et pour exprimer sa volonté si elle devient hors d'état de l'exprimer elle-même. La désignation de cette personne de confiance peut se faire avant, pendant et après une hospitalisation.

La loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement du 28 décembre 2015 a étendu le champ de ce dispositif pour les personnes âgées. Il est également devenu possible de désigner une personne de confiance **si votre proche va vivre dans un établissement pour personnes âgées ou s'il fait appel à un service médico-social** (service d'aide à domicile, service de soins infirmiers à domicile...). C'est un droit offert et non une obligation.

Il faut savoir que votre proche peut désigner la **même personne ou deux personnes différentes** s'il le souhaite comme personnes de confiance, l'une pour l'accompagner en tant que patient,

l'autre pour l'accompagner lorsqu'il est accueilli dans un établissement pour personnes âgées ou s'il fait appel à un service médico-social. Votre proche peut désigner la ou les personne(s) en qui il a confiance dans son entourage. Il peut s'agir d'une personne de la famille, d'un(e) ami(e), de son médecin traitant. La (les) personne(s) désignée(s) doivent accepter d'assumer cette mission.

La désignation doit se faire par écrit. Votre proche peut la faire sur papier libre, daté et signé, en précisant les nom, prénoms, coordonnées de la personne désignée pour qu'elle soit joignable. La personne désignée doit co-signer le document pour marquer son acceptation. Il existe des formulaires prêts à l'emploi. Si votre proche est hospitalisé, l'établissement lui fournira dans son dossier avant entrée un formulaire de désignation. Encore une fois, cette démarche est facultative mais très utile. **Si besoin vous pourrez trouver sur le site de la Haute Autorité de santé un formulaire au format PDF que vous pourrez télécharger et imprimer à l'adresse :**

https://www.has-sante.fr/jcms/c_2619435/fr/la-personne-de-confiance-document-d-information-et-formulaire-de-designation-avril-2016

Le rôle et les limites de la personne de confiance sont bien encadrés par la loi. Elle peut assister aux rendez-vous médicaux, être consultée et exprimer les volontés de votre proche s'il n'est plus en l'état de le faire. Elle ne peut en aucun cas remplacer votre proche vis-à-vis du corps soignant. Elle peut avoir accès au dossier médical de votre proche en sa présence mais non en dehors et ne peut pas divulguer d'informations sur la santé de votre proche à d'autres personnes : **elle a un devoir de confidentialité.** Votre proche peut lui remettre ses directives anticipées (cf. le chapitre sur la fin de vie).

Il faut bien distinguer la personne de confiance de celle à prévenir s'il arrivait quelque chose à votre proche.

Il faut également bien distinguer cette personne de confiance de celles désignées pour la protection juridique d'une personne en perte d'autonomie, à voir dans le chapitre suivant.

3. La protection de la personne aidée : les mesures de protection juridique

Il existe en France **trois mesures de protection juridiques** qui peuvent être mises en place dans l'intérêt de la personne en fonction de son degré d'incapacité apprécié par un juge sur la base d'un certificat médical circonstancié établi par un médecin agréé, et à la suite de l'audition de la personne concernée si son état de santé le permet : la sauvegarde de justice, [la curatelle et la tutelle](#).

Il existe un **dispositif plus léger** qui doit toutefois passer par l'intervention du juge des tutelles : **l'habilitation familiale**. Il permet aux proches d'une personne vulnérable de la représenter.

Votre proche a la possibilité d'anticiper une éventuelle perte d'autonomie en établissant un **mandat de protection future**. Ce procédé permet à votre proche de désigner lui-même la ou les personnes chargée(s) de s'occuper de lui et de son patrimoine. À la différence des autres régimes de protection, le mandat de protection future ne nécessite pas l'intervention d'un juge et peut être établi sous deux formes, sous seing privé ou devant un notaire.

Retrouvez, en annexe, un comparatif des 5 types de mesures de projection juridiques. (cf. [Fiche pratique 11 page 68](#)).

Dans quel cas ?

Quel que soit le niveau de protection nécessaire, les mesures de protection juridique sont réservées aux personnes souffrant d'une altération de leurs facultés personnelles, notamment mentales. L'état d'altération doit faire l'objet d'une certification médicale payante. Attention, ce certificat doit être rédigé par un médecin inscrit sur une liste établie par le procureur de la République, et ne peut en aucun cas être le médecin traitant de la personne à protéger.

Comment faire ?

Toute demande formulée par la famille ou par un proche doit être faite auprès du greffe du tribunal judiciaire ou du tribunal de proximité géographiquement compétent en fonction du domicile de la personne à protéger. La demande s'accompagne obligatoirement de l'expertise médicale établie par un médecin agréé. Le Procureur de la République peut également initier une démarche de mise sous protection juridique à sa propre initiative ou à la demande d'un tiers.

La procédure dans tous les cas est relativement longue (environ un an). Si vous êtes dans l'une de ces situations, vous aurez besoin d'un accompagnement personnalisé. **Vous pourrez trouver des informations au 3939 Allô Service Public (service gratuit + prix de l'appel), ou auprès de l'UDAF (Union départementale des associations familiales) : [Tutelle et curatelle : où trouver des conseils ? \(essentiel-autonomie.com\)](#)**

N'hésitez pas à contacter un conseiller Autonomie+ pour exposer votre situation et vos besoins. Il pourra vous renseigner et vous orienter. Appelez le 3996, du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30 (service gratuit + prix d'un appel local).

E. Le passage en établissement de votre proche âgé

Lorsque la perte d'autonomie avance, **il arrive un moment où votre proche ne peut plus rester à domicile** et la question du départ du domicile et du choix d'un hébergement alternatif a été abordée plus haut dans ce guide.

L'entrée de votre proche en établissement pose **de nouvelles règles d'organisation entre vous** mais vous restez l'aidant(e) de votre proche, quoi qu'il arrive. Vous êtes soulagé(e) de certaines tâches quotidiennes, rassuré(e) sur la sécurisation de votre proche, mais d'autres questions apparaissent pour vous : mon proche trouve-t-il ses repères dans ce nouveau cadre de vie ? Comment se passent les relations avec les autres résidents ? Noue-t-il des contacts avec eux ? Et comment se passent les relations avec le personnel de l'établissement ? Autant de préoccupations nouvelles qui viennent se substituer au temps que vous avez libéré pour les tâches quotidiennes.

Vous pouvez ressentir des sentiments contradictoires ; de la culpabilité vis-à-vis de votre proche de ne plus pouvoir lui assurer son maintien à domicile, mais aussi du soulagement de trouver un relai au poids de l'aide à travers l'établissement. Cette ambiguïté est normale. Si cette sensation devient trop pesante, n'hésitez pas à vous faire aider ponctuellement par un psychologue ou en participant à un groupe de parole ou un [Café des Aidants](#) (cf. document «Encarts Services» page 77).

1. Continuer à aider son proche en établissement : la transformation du lien

En entrant en Ehpad, votre proche découvre ou redécouvre une vie en collectivité, passant du « chez soi » au « chez soi dans un chez nous » : c'est un domicile à lui dans un établissement pour tous. Parfois, les seules réminiscences de vie collective, qui remontent à plusieurs décennies, sont les souvenirs du service militaire pour les hommes ! Vous allez accompagner ce bouleversement de la vie quotidienne.

Faire communauté en Ehpad va dépendre de nombreux critères objectifs et subjectifs, comme celui des affinités, des parcours de vie, des capacités cognitives et physiques des résidents qui limitent certaines possibilités de partage, de la vie sociale antérieure de votre proche.

Votre présence régulière est un gage de bonne installation de votre proche dans son établissement. Il a besoin de sentir que votre lien affectif est toujours fort et présent.

2. Les relations avec l'Ehpad

Les relations avec l'Ehpad nécessitent de bien comprendre quel en est le fonctionnement et avec qui vous allez être en contact. En dehors de la direction de l'Ehpad, vous allez rencontrer des interlocuteurs appartenant à quatre univers complémentaires :

- **Les métiers du paramédical** : les auxiliaires de vie (pour le confort physique et moral des personnes âgées), les aides-soignants et aides médico-psychologiques (pour l'accompagnement quotidien des résidents), les masseurs-kinésithérapeutes, les ergothérapeutes, les psychomotriciens (tous les trois pour le maintien de l'autonomie des résidents) ;
- **Les métiers du médical** : le médecin coordonnateur (il organise la permanence des soins dans l'établissement et assure une bonne coordination avec les autres prestataires de soins externes à l'établissement), l'infirmier référent (qui assure le suivi des prescriptions médicales), l'infirmier ;
- **Les métiers de l'animation** : pour les activités culturelles, sportives, manuelles et sorties des résidents ;
- **Les métiers de l'hôtellerie** : pour la restauration des résidents, le service de lingerie, de maintenance et de ménage des locaux.

Vous pouvez également trouver des coiffeurs et pédicures qui interviennent périodiquement dans l'établissement pour le confort des résidents. Ces prestations ne font pas partie du coût mensuel de l'Ehpad.

Il existe des relations particulières de certains proches :

- Comme cité plus haut, votre proche a pu désigner **une personne de confiance** dans le cadre de son entrée en établissement. Elle aura un lien particulier avec le médecin de l'Ehpad et le personnel soignant.
- De même, si votre proche bénéficiait antérieurement d'une **protection juridique**, celle-ci se poursuivra au sein de l'établissement.
- Enfin, les établissements régis par une convention tripartite (91 % des Ehpad) sont tenus de « désigner, le cas échéant, **un référent familial** et si possible même en cas de conflits internes familiaux ». Même si ce rôle n'a pas d'existence juridique, il est souvent la personne de contact pour les établissements en ce qui concerne les problèmes administratifs ou en cas de problème avec le résident. Il peut faciliter le dialogue ainsi que l'émergence de cette relation de confiance, qui ne se noue pas d'emblée avec le collectif.

Le Conseil de vie sociale (CVS) est une instance élue par les résidents et les familles d'un établissement médico-social, comme les résidences autonomie et les Ehpad (établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes). Composé de représentants des résidents, des familles et du personnel de l'établissement, le Conseil de vie sociale donne son avis et fait des propositions sur toutes les questions liées au fonctionnement de l'établissement : qualité des prestations, amélioration du cadre de vie... Vous pouvez vous engager dans ce conseil pour participer à la vie de l'établissement de votre proche.

Dans le cas où vous constatez un conflit important avec l'Ehpad de votre proche, que vous n'avez pas pu résoudre à l'amiable, vous pouvez **saisir l'Agence régionale de santé** de la zone de l'Ehpad pour une réclamation. Le cas échéant, vous pouvez également joindre **le centre de contact téléphonique spécialisé en maltraitance des personnes âgées et des personnes handicapées au 3977**.

F. La fin de l'aide

La fin de l'aide est un moment particulièrement douloureux à vivre dans l'accompagnement de votre proche.

1. La fin de vie (domicile ou établissement)

L'accompagnement de la fin de vie est encadré en France par plusieurs lois. Cet accompagnement peut avoir lieu, selon le choix de votre proche s'il est possible, soit en établissement soit au domicile.

L'accompagnement de la fin de vie peut intervenir dans le cadre **d'une HAD** (hospitalisation à domicile).

Que ce soit à domicile ou en établissement, votre proche ou vous-même pouvez demander à **bénéficiaire de soins palliatifs**. Ils ont pour objectif d'aider à maintenir au maximum la qualité de vie de votre proche par la prévention et le soulagement de toute souffrance, qu'elle soit physique ou psychologique. Ils interviennent en général lorsque les soins thérapeutiques ne sont plus efficaces. Il faut savoir que les soins palliatifs ne sont pas réservés à la fin de vie, mais concernent une pathologie qui ne peut pas être guérie.

Ceux qui les dispensent s'efforcent de préserver la meilleure qualité de vie possible jusqu'au décès et proposent un soutien aux proches en deuil. Des associations peuvent également vous apporter de l'aide dans ces moments si importants. Vous les retrouverez dans l'encart qui leur est destiné.

La **personne de confiance**, abordée plus haut pour l'accompagnement de votre proche dans son parcours de santé et lors du séjour en Ehpad, a un rôle important au moment de la fin de vie. Si votre proche ne peut plus exprimer sa volonté, elle a une mission de référent auprès de l'équipe médicale. La personne de confiance sera la personne consultée en priorité par l'équipe médicale lors de tout questionnement sur la mise en œuvre, la poursuite ou l'arrêt de traitements, et recevra les informations nécessaires pour pouvoir exprimer ce que votre proche aurait souhaité. Elle n'exprime pas ses propres souhaits mais ceux de votre proche, ce qui est très important par exemple sur la poursuite, la limitation ou l'arrêt de traitement. Si votre proche a rédigé **ses directives anticipées**, elle les transmettra au médecin qui le suit ou indiquera où il les a rangées ou qui les détient.

2. Le décès du proche aidé

Le processus de deuil, pour chacun de nous, est long et douloureux. Après le choc émotionnel violent du décès, vous allez traverser des moments de refus d'y croire, de révolte, de tristesse et de peine. Il faut beaucoup de temps pour parvenir à calmer ces émotions pour accepter cette séparation.

Vous avez accompagné votre proche pendant des années peut-être, vous avez partagé avec lui tellement de moments de vie forts, intenses, vous avez concentré tant d'énergie pour l'aider, pour continuer à organiser votre vie et la sienne, que ce moment de la séparation a une résonance toute particulière pour vous. En plus du deuil de votre proche, vous allez devoir quitter votre position d'aidant. Apprendre à nouveau à vivre autour d'un centre de vie qui ne sera plus votre proche et ses besoins.

G. Reconstruire sa vie après l'aide

Vous avez votre vie à reconstruire. **Prenez le temps de votre deuil**. Il est absolument nécessaire. Ne restez pas seul(e). Sollicitez votre entourage affectif pour qu'il soit présent, simplement auprès de vous, pour ne pas sombrer dans une sensation de vide incommensurable. Il est primordial que vous puissiez exprimer votre douleur avec une autre personne, ou même avec un professionnel. Le soutien psychologique est une aide importante pour vous, vous ne devez surtout pas vous mettre à l'écart pour gérer cette situation par vous-même.

Contactez le **service Accompagnement psychosocial de Malakoff Humanis**, il peut vous aider (cf. document «Encarts Services» page 78).

Peut-être devrez-vous vous forcer à des activités, à reprendre votre travail, à revoir les uns et les autres, sortir un peu. Ne restez pas seul(e).

En particulier si vous avez perdu votre conjoint(e), que vous êtes vous-même âgé(e), acceptez, ou osez solliciter de vous-même de **passer quelques jours ou semaines chez l'un de vos proches** – enfant, frère ou sœur, éventuellement parent selon le cas, ou tout simplement ami. Faites-vous aider pour toutes les démarches à faire suite au décès, celles aussi qui consistent à trier les affaires de votre proche... Ne restez pas seul(e).

Les associations qui ont pu vous accompagner pendant la fin de vie peuvent aussi vous soutenir. Il est parfois plus facile d'accepter l'aide de personnes étrangères au cercle familial pour exprimer ses émotions et son chagrin.

Les associations autour de la pathologie de votre proche disparu sont également une ressource précieuse pour vous. Vous y rencontrerez des personnes ayant vécu le même parcours que vous. Ces associations vous proposeront peut-être des espaces de parole bienveillants, qui contribueront à vous reconstruire.

Si vous êtes en âge actif, vous allez reprendre votre travail. Et même si cette démarche vous paraît lourde et si loin de vos préoccupations, cette reprise vous fera le plus grand bien. Recherchez parmi vos collègues une ou des personne(s) avec laquelle (lesquelles) vous avez des affinités et qui peut (peuvent) vous écouter ; simplement être là pour reprendre le contact avec vous. Il(s), elle(s) seront votre appui.

Les comportements de ceux que vous croisez peuvent vous sembler intrusifs, disproportionnés, dérangement. Ils perturbent votre besoin d'apaisement et de solitude. Mais la plupart des personnes que vous croiserez sont bienveillantes envers vous. Faites-vous aider par votre (vos) appui(s) pour gérer ces situations.

Lorsque vous aurez pu prendre un peu de recul par rapport à la situation, n'oubliez pas que **votre vécu en tant qu'aidant représente une grande richesse**, pour vous et pour les autres. Tout en vous ouvrant à une fragilité, vous avez acquis une grande force humaine et de vie. Vous avez mis en place, développé, pendant tout votre parcours d'aidant, des facultés et des aptitudes précieuses.

Vous avez éveillé votre empathie, votre bienveillance.

Votre rôle d'aidant vous a confronté(e) à de nombreux stress auxquels vous avez appris à résister, tout en développant votre capacité à prendre des décisions et votre capacité de résilience.

En optimisant la gestion du temps (gestion des plannings et des rendez-vous), vous avez développé le sens des priorités, le sens de l'anticipation, l'adaptabilité, l'efficacité.

La gestion de l'évolution de la situation de santé de votre proche vous a permis de stimuler votre intelligence relationnelle, votre créativité, la résolution de problèmes complexes...

Vous avez appris beaucoup pendant ces années d'aide, la pathologie, le fonctionnement des structures de soin, des structures médico-sociales, la coordination des intervenants, l'importance de la diététique et l'élaboration de menus adaptés, comment aménager un logement, vous êtes devenu(e) un as du suivi administratif...

La liste est longue de tout ce que vous avez acquis et qui vous rend encore plus précieux(se) et unique. Prenez le temps d'y réfléchir et de vous estimer, de vous valoriser.



V. Paroles de bénéficiaires Autonomie+

« Autonomie+ est un service qui offre qualité d'accueil, écoute attentive et sans jugement, bienveillance et patience, des caractéristiques essentielles d'un point de vue psychologique lorsque l'on traverse maintes épreuves afin de maintenir son parent vulnérable, en état de grande dépendance, dans son environnement. Je n'ai pas souvenir d'avoir eu un échange, ne serait-ce qu'une seule fois, avec un conseiller désagréable. Service vraiment remarquable, par ses compétences et par ses ressources humaines. Bravo aux membres qui le composent. »

*Sophie, 78 ans,
Châtenay-Malabry (92)*

« Tout à fait satisfait. Note 10/10. Relation pleine d'empathie. Suivi régulier de mon niveau de satisfaction. »

*Jean-Michel, 68 ans,
Besançon (25)*

« Écoute attentive et mise en place rapide et efficace. »

*Anne, 55 ans,
Toulouse (31)*

« Très bon conseil pour l'accompagnement de ma mère lors de son entrée en structure seniors. »

*Carole, 49 ans,
Evry (91)*

« Toutes les personnes très aimables, avec de bons renseignements. »

*Philippe, 72 ans,
Amiens (80)*

« Une personne compétente au téléphone qui a pris mon dossier en charge en un temps record. Elle est toujours à mon écoute. Je suis plus que satisfaite, j'ai eu des heures de ménage et un soin esthétique par une personne très agréable. Merci beaucoup. »

*Martine, 82 ans,
Bordeaux (33)*

« Qualité des conseils donnés. Disponibilité de votre personnel Autonomie+, toujours prêt à répondre à nos interrogations. »

*Martine, 59 ans,
Clermont-Ferrand (63)*

Source : enquête de satisfaction Autonomie+ 2023

VI. Index des mots-clés



A		G	
Accueil de jour	34, 39, 66	Garde de nuit	7, 34, 74
Accueil temporaire	34, 66, 67, 74	H	
Activités culturelles	27, 43	Habitat alternatif.....	32
Adaptation (du domicile)..	12, 18, 22, 23, 31, 41, 58, 67	I	
Aide à domicile ..	6, 10, 13, 16, 18, 25, 32, 41, 62, 63, 74, 75	Intervenant (à domicile)	13, 18, 30, 39, 75
Aide psychologique	38, 40, 74	L	
Aides financières	18, 19, 23, 74, 77	Lieu de vie	6, 7, 14, 23, 30, 31, 32, 33, 40, 41
Aide technique	22, 78	Loisirs	14, 16, 17, 39, 60
Assistance informatique.....	26	M	
B		Médiation familiale	7, 10, 40, 41
Bricolage (petit)	26	P	
C		Personne de confiance	7, 12, 41, 43, 44
Charge mentale	6, 14, 15, 21, 27, 29, 33, 38	Portage de repas	25, 55, 62, 74
Concilier vie professionnelle / vie personnelle.....	52, 76	R	
Congé de présence parentale.....	17	Répit ..	7, 10, 19, 20, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 38, 39, 66, 67, 74, 75, 77, 78
Congé de proche aidant	17, 19	S	
Congé de solidarité familiale.....	17	Sécurisation (du domicile)	6, 14, 22, 23, 25, 31, 34, 42
Courses	9, 13, 16, 25, 27, 56, 63, 75	Services à domicile ..	16, 25, 26, 27, 28, 34, 55, 57, 58, 62, 72, 75
D		Soins palliatifs.....	43, 74
Démarches administratives	5, 10, 13, 78	Sorties accompagnées	27
Déménagement	30, 33, 74	Soutien ..	6, 9, 10, 11, 15, 19, 20, 22, 29, 31, 33, 35, 40, 43, 44, 52, 55, 65, 73, 74, 77, 78
Deuil	43, 44, 78	T	
Diagnostic (ergothérapeute) ..	8, 12, 31, 74, 78	Téléassistance	13, 23, 31
E		Toilette (aide à la)	5, 9, 13, 16, 25, 26, 62, 75
Ehpad	7, 11, 24, 28, 32, 34, 42, 43, 44, 66, 67, 76, 77	V	
Equilibre.....	14, 27, 32, 33, 40, 77	Vacances	38, 39
F		Vie professionnelle	17, 72, 77
Fin de vie	7, 17, 41, 43, 44, 72, 74		
Formation ..	7, 11, 15, 19, 21, 28, 29, 37, 38, 76, 77		

FICHES PRATIQUES

**Chiffres-clés, points de
contact, outils, aides,
services et solutions...**



Être aidant(e) : votre parcours de vie

Du moment où vous prenez pour la première fois conscience que votre proche a besoin d'aide au quotidien à la fin de l'aide, être aidant(e) est un parcours qui peut s'étaler sur de longues années. Avec, étape après étape, de nouveaux problèmes à gérer et (heureusement !) des réponses à y apporter.

Ce guide a pour ambition de vous accompagner tout au long de ce parcours, en vous apportant des solutions adaptées à ce que vous vivrez. Voici ce que vous y trouverez en (très) résumé.

Situations de vie

https://www.essentiel-autonomie.com/sites/eau/files/2025-01/Situations-de-vie_012025.pdf

Aidants, un portrait-robot

1. Qui sont-ils ?

- **9,3 millions de personnes**
(soit 1 Français sur 5)
- **60 %** de femmes / 40 % d'hommes
- **70 %** d'actifs

2. Qui aident-ils ?

- **86 %** un membre de la famille
- 14 % un ami ou un voisin

3. Pourquoi aident-ils ?

- **50 %** parce que leur proche est devenu dépendant en raison de son grand âge
- 38 % pour cause de maladie
- 25 % en raison d'un handicap

4. Comment aident-ils ?

- 34 % aident "seulement" moins de 5 heures par semaine ;
- à l'opposé, 8 % d'entre eux aident 40 heures par semaine, voire plus.

5. Aider un proche en perte d'autonomie, c'est...

- une aide domestique (60 %)
- un soutien moral (pour la moitié des cas)
- une aide administrative (44 %)
- une aide pour les transports et déplacements (41 %)
- des échanges et prises de nouvelles réguliers (38 %)

6. Quelles conséquences pour les aidants ?

- plus de 7 sur 10 se disent plus fatigués et stressés,
- plus de 4 aidants sur 10 ont des difficultés à concilier aide et travail,
- plus du tiers des aidants constatent avoir perdu en pouvoir d'achat,
- mais des effets plutôt positifs sur la relation avec le proche aidé pour 3 aidants sur 4.

Sources :

- Drees, 2021 et 2023
- Baromètre de la Fondation April - BVA, 2017 et 2022

Perte d'autonomie d'un proche, qui contacter en premier ?

Lorsque vous prenez conscience que votre proche est en perte d'autonomie, tout se bouscule : les démarches, les solutions à trouver, les problématiques d'ordre financier, d'organisation...

D'où l'importance de ces "premiers pas" en tant qu'aidant... et la nécessité de ces premiers interlocuteurs qui sauront vous aiguiller, et apporter les premières réponses à vos questions.

LIRE NOTRE ARTICLE > [Aidant familial : 10 conseils essentiels pour débiter](#)

1. Votre proche est en situation de handicap ?

Comme son nom l'indique, les MDPH (Maisons départementales des personnes handicapées) sont implantées dans chaque département (y compris outre-mer), le plus souvent dans l'agglomération de la préfecture.

Leur rôle ?

- Informer sur les droits et les aides accessibles aux personnes en situation de handicap,
- Évaluer le niveau de perte d'autonomie causé par le handicap,
- Accorder et orchestrer les aides et dispositifs d'accompagnement adaptés.

Pour localiser et contacter votre MDPH, rendez-vous sur le site dédié de la CNSA (Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie) : toutes y figurent, et certaines permettent même d'y entamer vos démarches.

[Trouver votre MDPH](#)

2. Votre proche est âgé ?

Votre Centre communal d'action sociale (CCAS) ou Centre intercommunal d'action sociale (CIAS, si ce service est centralisé au niveau de la communauté de communes) peut :

- vous mettre en relation avec un(e) assistant(e) social(e),
- instruire vos demandes d'aides sociales (aide médicale, Revenu de solidarité active, aide aux personnes âgées...).

Tournez-vous vers votre mairie pour plus d'informations.

Créés en 2001, les Clic (Centres locaux d'information et de coordination gérontologique), remplissent 3 grandes missions :

- une intervention de proximité,
- une facilité d'accès aux droits pour les usagers,
- le travail en réseau en coordonnant localement les actions de nombreux organismes (Conseil général, réseaux de santé, services sociaux, CCAS...).

Il en existe 600 sur le territoire, avec parfois d'autres appellations (Pôle info seniors, Service territorial personnes âgées, Maison départementale de l'autonomie, Pôle autonomie territorial, Pôle autonomie...)

[Trouver votre Clic](#)

3. Si vous ou votre proche êtes un ressortissant de la retraite complémentaire Malakoff Humanis Agirc-Arrco

Le service **AUTONOMIE+** de l'action sociale Malakoff Humanis vous accompagne dans votre recherche d'information et d'aides, avec des réponses personnalisées selon vos besoins.

Contactez AUTONOMIE+ : 3996

du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30 (service gratuit + prix d'un appel local)

4. Dans tous les cas

Le **Point info famille** est une permanence locale (à un niveau communal ou inter-communal)

du ministère des Solidarités et de la Santé. Son rôle : informer et orienter les familles, puis leur simplifier les démarches pour trouver des solutions aux difficultés rencontrées en cas de perte d'autonomie liée à l'âge, au handicap, mais aussi à la maladie.

[Trouver votre Point info famille](#)

Enfin, sachez qu'il existe de très nombreuses associations, souvent spécialistes et très bonnes connaisseuses des difficultés liées aux pathologies (comme Alzheimer ou Parkinson) et aux différentes formes de handicap, aux problématiques propres aux aidants...

[L'annuaire des principales associations](#) : cf. document «Encarts Services» page 71.

Votre planning de partage des tâches

Vous êtes l'aidant(e) principal(e) de votre proche ? Cela ne signifie pas être l'unique aidant(e) ! Si vous avez l'impression de recevoir trop peu de soutien dans l'aide à votre proche, et hésitez à demander un coup de main, ce planning partagé va vous permettre de mieux répartir l'aide : il vous suffit d'indiquer pour chaque tâche qui de vous, d'un autre proche, ou d'un professionnel va s'en charger.

	ex. : vous		ex : voisine, sœur, cousin...	ex : infirmière	ex : auxiliaire de vie, taxi, portage de repas...
Soins médicaux					
Visites au médecin					
Prise de médicaments					
Habillement					
Bain ou douche					
Soins corporels					
Laver les cheveux					
Coiffer / Maquiller					
Soins des dents					
Transferts (lever et coucher)					
Déplacements					
Utiliser les toilettes					
Surveillance					
Sécuriser, rassurer					

TÂCHE PARTAGÉES (qui fait quoi ?)	L'aidant principal	Le proche aidé	L'entourage (famille, amis)	Les organismes sociaux (associations, personnel médical, ...) Précisez :	Les organismes privés (services à domicile) Précisez :
Soutien moral					
Prendre les RDV					
Accompagner à des RDV					
Sorties sociales					
Loisirs					
Organiser les transports					
Faire les courses					
Préparer les repas					
Aider à la prise des repas					
Entretien ménager					
Entretien du linge					
Réparations et petits travaux					
Gestion du budget					
Gestion de l'administratif					

L'aide apportée peut aussi être financière :

FRAIS (qui participe à quoi ?)	L'aidant principal	Le proche aidé	L'entourage (famille, amis)	Les organismes sociaux (associations, personnel médical, ...) Précisez :	Les organismes privés (services à domicile) Précisez :
Précisez :					
Loyer, hébergement					
Alimentation					
Dépenses courantes					
Déplacements					
Médicaments					
Aide à domicile					
Vêtements					
Loisirs et sorties					
Divers					

Enfin, des proches et des professionnels peuvent également s'engager à vous relayer auprès de votre proche lorsque vous êtes absent(e) :

PRÉSENCE (qui vient quand ?)	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin							
Midi							
Soir							
Nuit							

Ces outils pratiques sont issus de notre programme "Coaching d'organisation" spécialement dédié aux aidants. Vous y trouverez de nombreux autres outils et astuces pour mieux gérer votre temps.

N'hésitez pas à vous inscrire !

Les aides pour la perte d'autonomie : comment s'y repérer ?

Financer des services à domicile ou l'hébergement en établissement, des travaux d'adaptation ou des temps auprès de votre proche : selon vos besoins, quelles aides pouvez-vous demander ?

[Panorama des aides](#)

https://www.essentiel-autonomie.com/sites/eau/files/2024-09/Panorama-aides_2023.pdf

Votre logement est-il sûr ?

Vision, audition, mobilité : la perte d'autonomie entraîne de nombreuses difficultés... y compris chez soi.

Comment s'assurer que le logement ne présente pas de danger pour votre proche ? Et identifier les risques à éliminer ?

Tout commence par un premier "check-up", et une bonne dose de bon sens...



- 1. L'entrée :** elle doit offrir une bonne visibilité (de jour comme de nuit, donc avec un système d'éclairage facile à allumer). S'il y a des marches ou un seuil, une rampe ou une main courante s'avèreront nécessaires.
- 2. Le vestibule :** il faut prévoir une assise, et suffisamment de passage pour un fauteuil roulant le cas échéant.
- 3. Les marches :** à défaut d'ascenseur, l'escalier doit être bien éclairé, les nez de marches bien visibles et le dessus recouvert d'un antidérapant.
- 4. Le coin repas :** il se situe idéalement dans la cuisine (pour limiter les déplacements avec les mains prises), avec une desserte roulante, et sans obstacle dans le passage.
- 5. La cuisine :** privilégiez le rangement des objets lourds en bas, dégagez vos plans de travail, prévoyez des équipements avec une signalisation visuelle claire en cas de difficultés auditives.
- 6. La salle d'eau :**
 - installez des tapis antidérapants (au sol et dans la baignoire), des barres d'appui dans la douche.
 - installez des barres d'appui dans la douche.
- 7. Les éclairages, prises et fils électriques :** dégagez-les du passage en agrafant les fils le long des plinthes et des murs. Veillez au bon éclairage, avec plusieurs sources de lumière. Envisagez des systèmes à commande vocale pour les personnes avec un handicap visuel.
- 8. La chambre à coucher :** vérifiez que le lit n'est ni trop haut, ni trop bas, avec tout le nécessaire à portée de main.
- 9. Les lieux de passage :** éliminez tous les obstacles malvenus.

Évaluation du degré de perte d'autonomie de la personne âgée

Le niveau d'autonomie d'une personne âgée s'évalue sur la base de la grille Aggir (Autonomie, Gérontologie, Groupes iso-ressources). Elle établit six niveaux de dépendance, du plus dépendant (Gir 1) au plus autonome (Gir 6), ces niveaux permettant ensuite d'attribuer les aides adaptées à la perte d'autonomie subie. Pour évaluer le degré d'autonomie d'un proche âgé, un questionnaire vous permet de passer au crible 17 variables :

- 10 variables "discriminantes" qui servent à mesurer la perte d'autonomie (qu'elle soit d'origine physique et/ou psychique) et entrent concrètement dans le calcul du Gir,
- 7 variables "illustratives", qui permettent d'orienter le plan d'aide qui en résultera en apportant des informations complémentaires sur les activités domestiques et sociales (gestion de son budget, cuisine, ménage, activités de loisirs...).

Pour chacune des variables, vous allez attribuer une note :

A : votre proche fait seul, totalement, habituellement et correctement

B : il fait partiellement, ou non habituellement, ou non correctement

C : il ne fait pas

Variable	De quoi s'agit-il ?	A	B	C
1. Cohérence	Converser et se comporter de façon sensée par rapport aux normes admises			
2. Orientation	Se repérer dans le temps (jour et nuit, matin et soir), dans les lieux habituels ...			
3. Toilette	Se laver seul, habituellement et correctement			

Variable	De quoi s'agit-il ?	A	B	C
4. Habillage	S'habiller, se déshabiller, seul, totalement et correctement :			
	Le haut du corps			
	Le milieu du corps			
	Le bas du corps			
5. Alimentation	Se servir et manger seul, correctement (si les aliments sont déjà préparés) :			
	Se servir			
	Manger			
6. Elimination	Assurer seul et correctement l'hygiène de l'élimination urinaire et anale :			
	Urinaire			
	Anale			
7. Transfert	Pouvoir passer seul, d'une des 3 positions (debout, assis, couché) à une autre, dans les 2 sens			
8. Déplacement intérieur	Se déplacer seul à l'intérieur du domicile (même avec canne, déambulateur ou fauteuil roulant)			
9. Déplacement extérieur	Dépasser le seuil de sa porte			
10. Communication à distance	Utiliser les moyens de communication à distance (cris, téléphone, alarme...)			

Pour plus de facilité, vous pouvez utiliser [notre simulateur de Gir en ligne](#), qui calculera automatiquement le score.

Vous faciliter le quotidien : à quel service recourir ?

Pour de menus services ou des actes professionnels, pour gagner du temps ou vous suppléer dans vos responsabilités d'aidant : les services à domicile sont une aide précieuse pour vous et votre proche. Ils se sont bien développés ces dernières années, et voici les principaux "coups de pouce" qui pourraient vous être bien utiles...

Besoin d'aide pour...	Les services existants	Où vous renseigner ?	Quelles aides peuvent financer ce service ?	Bon à savoir
les repas	Le portage de repas La préparation à domicile La prise du repas	CCAS / CLIC / MDPH Associations locales Entreprises privées	Apa	
l'entretien du logement	Services d'aide à domicile* Aide ménagère	CCAS / CLIC / MDPH Associations locales Entreprises privées	Apa Carsat PAP/Oscar	Le site allovoisins vous met en relation avec des prestataires proches de chez vous
l'aide au quotidien Le lever, le coucher, la toilette...	Services d'aide à domicile*	CCAS / CLIC / MDPH Associations locales Entreprises privées	Apa CESU	
les soins médicaux	Infirmier libéral et aide soignant (prise de médicaments, hygiène, pansement...)	CCAS / CLIC / MDPH Votre commune Maison médicale	Apa	

Besoin d'aide pour...	Les services existants	Où vous renseigner ?	Quelles aides peuvent financer ce service ?	Bon à savoir
les déplacements RDV médicaux, personnels...	Transports adaptés Accompagnateurs	CCAS / CLIC / MDPH Conseil départemental Associations locales		Pensez au service Sortir Plus d'Agirc- Arrco
les courses	Livraison de courses à domicile	CCAS / CLIC / MDPH Associations locales Entreprises privées	Avantages fiscaux Apa	Le site allovosins vous met en relation avec des prestataires proches de chez vous
le jardinage et les petits travaux	Services à la personne Services d'aide à domicile*	CCAS / CLIC / MDPH Associations locales Entreprises privées	Avantages fiscaux Apa	Le site allovosins vous met en relation avec des prestataires proches de chez vous
le coiffeur ou les soins esthétiques	Professionnels à domicile	Pages jaunes Sur internet		
s'occuper des animaux	Garde d'animaux	Chenils ou pension Famille accueil Autres seniors		Les sites Waniz , Ani Senior Services et Golden Day référencent des services de garde d'animaux

* Services d'aide à domicile : effectués par une aide à domicile, une assistante de vie ou une auxiliaire de vie sociale, de « gré à gré », au moyen des Cesu (Chèques emploi service universel).

CCAS : Centre communal d'action sociale

Clic : Centre local d'information et de coordination

Apa : Allocation personnalisée d'autonomie

L'échelle de Zarit : quelle est votre charge d'aidant

On l'appelle aussi parfois "l'inventaire du fardeau" : l'échelle de Zarit est un système de notation qui vous permet de calculer objectivement la charge (mentale, émotionnelle, physique, financière...) ressentie en tant que proche aidant.

Un questionnaire de 22 questions sur votre vie d'aidant

Concrètement, il s'agit d'une série de 22 questions évoquant des situations qui peuvent vous concerner. À chacune d'entre elles, vous devrez indiquer si elle vous arrive :

0 : jamais **1 : rarement** **2 : quelquefois** **3 : assez souvent** **4 : presque toujours**

À quelle fréquence vous arrive-t-il de...	1	2	3	4
Sentir que votre parent vous demande plus d'aide qu'il n'en a besoin ?				
Sentir que le temps consacré à votre parent ne vous en laisse pas assez pour vous ?				
Vous sentir tiraillé(e) entre les soins à votre parent et vos autres responsabilités (familiales ou de travail) ?				
Vous sentir embarrassé(e) par les comportements de votre parent ?				
Vous sentir en colère quand vous êtes en présence de votre parent ?				
Sentir que votre parent nuit à vos relations avec d'autres membres de la famille ou des amis ?				
Avoir peur de ce que l'avenir réserve à votre parent ?				
Sentir que votre parent est dépendant de vous ?				
Vous sentir tendu(e) en présence de votre parent ?				
Sentir que votre santé s'est détériorée à cause de votre implication auprès de votre parent ?				

À quelle fréquence vous arrive-t-il de...	1	2	3	4
Sentir que vous n'avez pas autant d'intimité que vous aimeriez à cause de votre parent ?				
Sentir que votre vie sociale s'est détériorée du fait que vous prenez soin de votre parent ?				
Vous sentir mal à l'aise de recevoir des amis à cause de votre parent ?				
Sentir que votre parent semble s'attendre à ce que vous preniez soin de lui comme si vous étiez la seule personne sur qui il puisse compter ?				
Sentir que vous n'avez pas assez d'argent pour prendre soin de votre parent encore longtemps compte tenu de vos autres dépenses ?				
Sentir que vous ne serez plus capable de prendre soin de votre parent encore bien longtemps ?				
Sentir que vous avez perdu le contrôle de votre vie depuis la maladie de votre parent ?				
Souhaiter pouvoir laisser le soin de votre parent à quelqu'un d'autre ?				
Sentir que vous ne savez pas trop quoi faire pour votre parent ?				
Sentir que vous devriez en faire plus pour votre parent ?				
Sentir que vous pourriez donner de meilleurs soins à votre parent ?				
En fin de compte, à quelle fréquence vous arrive-t-il de sentir que les soins à votre parent sont une charge, un fardeau ?				

Calculez le degré de pénibilité de vos responsabilités d'aidant(e) grâce au test

Après avoir répondu à toutes les questions, il vous suffit d'additionner les "points" obtenus (0, 1, 2, 3 ou 4) à chaque question :

- **vous avez entre 0 et 20 points**, votre charge d'aidant est considérée comme très faible,
- **vous avez entre 21 et 40 points**, votre charge est légère,
- **vous avez entre 41 et 60 points**, votre charge est modérée,
- **vous avez plus de 60 points**, votre charge est sévère.

Dans les 2 derniers cas, nous vous conseillons vivement de vous mettre en quête d'aide et de soutien.

Les différentes solutions d'hébergement ponctuelles ou temporaires

Quelques heures, jours, voire semaines, à temps plein ou partiel : même s'il reste beaucoup à faire, il existe de plus en plus de solutions pour assurer un hébergement et un suivi sûr à votre proche lorsque vous vous absentez.

L'hébergement	Où ?	Quand et combien de temps ?	Pour quelle situation
<u>Le baluchonnage</u>	Au domicile de l'aidé	Quelques heures ou quelques jours	Pour être remplacé épisodiquement par un professionnel, en permettant à son proche de rester dans son environnement familial
<u>La halte répit</u>	Dans un local dédié	Généralement 1 à 2 demi-journées par semaine	Pour les malades d'Alzheimer et affections apparentées. La structure n'est pas médicalisée, mais animée par des bénévoles formés
<u>L'accueil de jour</u>	Dans un Ehpad ou un établissement rattaché	À la journée ou demi-journée, une ou plusieurs fois par semaine	S'il est impossible de jongler entre toutes vos responsabilités, et que votre proche nécessite une surveillance
<u>L'accueil de nuit</u>	Dans un Ehpad ou une structure autonome	Les nuits de semaines ou de week-end	Pour les aidants qui ne peuvent pas ou plus garder un œil sur leur proche en soirée
<u>L'accueil familial</u>	Chez des accueillants familiaux, particuliers agréés et formés (3 personnes accueillies maximum)	Quasi toutes les configurations (accueil temporaire ou permanent, quotidien ou espacé, temps partiel ou complet)	Si vous avez besoin de la flexibilité qu'offre cette formule, et cherchez une alternative à un Ehpad

L'hébergement	Où ?	Quand et combien de temps ?	Pour quelle situation
<u>L'hébergement temporaire</u>	Dans un Ehpad ou une Résidence autonomie ou toute autre structure alternative	De quelques semaines à trois mois	Après une hospitalisation, au cours de travaux d'adaptation du logement, en préparation à l'entrée en maison de retraite. Ou si vous prenez des congés prolongés
<u>Accueil temporaire pour une personne en situation de handicap</u>	Dans certains établissements médico- sociaux (MAS, FAM, Foyer d'hébergement) ou des établissements dédiés à l'accueil temporaire (Maison d'accueil temporaire)	L'accueil temporaire peut se dérouler en une seule fois ou peut se renouveler plusieurs fois dans la limite de 90 jours maximum par période de 12 mois	<p>Pour proposer des périodes de répit au proche aidant</p> <p>En cas de situations d'urgence (hospitalisation de l'aidant...)</p> <p>Pour découvrir la structure et élaborer un projet de vie</p>

Tutelle, curatelle, habilitation familiale... Comparatif des mesures de protection juridiques

De la plus "légère" (mandat de protection future) à la plus forte (tutelle), quelles sont les mesures juridiques qui permettent d'assurer la protection juridique d'un proche en situation de perte d'autonomie.

	Qui peut en faire la demande ?	Quel est le rôle du juge ?	Quelle est la durée de la mesure ?
<u>Mandat de protection future</u>	La personne à protéger	Aucun	Aucune limite
<u>Habilitation familiale</u>	<ul style="list-style-type: none"> • la personne à protéger • un descendant (enfants, petits-enfants) • un ascendant (parents, grand-parents) • un frère ou une sœur • un époux, partenaire de Pacs ou concubin 	Il prononce l'habilitation	10 ans, renouvelable une fois
<u>Sauvegarde de justice</u>	<p>Les mêmes que pour une habilitation familiale, plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> • un allié (lié par un mariage : beau-frère, belle-mère...) • une personne qui entretient avec la personne à protéger des liens "étroits et stables" (ami proche...) • une personne qui exerce déjà une autre mesure de protection juridique (curateur ou tuteur), • le procureur de la République, • un médecin, un directeur d'établissement de santé. 	Il prononce la mesure et en surveille la bonne exécution	1 an, renouvelable une fois

	Qui peut en faire la demande ?	Quel est le rôle du juge ?	Quelle est la durée de la mesure ?
<u>Curatelle</u>	Les mêmes que pour la sauvegarde de justice	Il prononce la mesure et en surveille la bonne exécution	5 ans, renouvelable dans une limite de 20 ans
<u>Tutelle</u>	Les mêmes que pour la sauvegarde de justice	Il prononce la mesure, en surveille la bonne exécution, et donne son accord pour certaines décisions importantes	5 ans ou 10 ans, renouvelable

EN SAVOIR PLUS

ENCARTS SERVICES

**Des ressources utiles pour
vous accompagner dans votre
quotidien en tant qu'aidant(e)**



Les associations françaises

1. Les associations autour des pathologies

- FRANCE ALZHEIMER : <https://www.francealzheimer.org/>, tél. 01 42 95 52 41
- FRANCE PARKINSON : <https://www.franceparkinson.fr/>, tél. 01 45 20 22 20, ligne d'écoute France Parkinson : 01 43 43 43 15
- ASSOCIATION FRANÇAISE DES SCLEROSES EN PLAQUES – AFSEP : <https://afsep.fr/>, tél. 05 34 55 77 00
- FEDERATION FRANÇAISE DES DIABETIQUES : <https://www.federationdesdiabetiques.org/>, tél. 01 40 09 24 25, écoute psychologique : 01 84 78 28 13
- LIGUE NATIONALE CONTRE LE CANCER : <https://www.ligue-cancer.net/>, service d'écoute et d'information : 0 800 940 939
- FRANCE AVC : <https://www.franceavc.com/>
- FEDERATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE : <https://www.fedecardio.org/>, tél. 01 44 90 83 83
- ALLIANCE MALADIES RARES : <https://alliance-maladies-rares.org/>
- Association française contre les myopathies : <https://www.afm-telethon.fr/>, ligne accueil familles : 0 800 35 36 37

2. Les associations autour des accidents

- UNION NATIONALE DES FAMILLES DE TRAUMATISES CRANIENS ET CEREBROLESES : <https://unafmc.france-assos-sante.org/>, tél. 01 53 80 66 03

- FNATH, Association des Accidentés de la vie : <https://www.fnath.org/>, tél. 04 77 49 42 42

3. Les associations autour des handicaps

- France Handicap (anciennement APF, tout handicap) : <https://www.apf-francehandicap.org/>,
- UNAPEI (tout handicap) : <https://www.unapei.org/>
- APAJH, Association pour Adultes et Jeunes Handicapés : <https://www.apajh.org/>, tél. 01 44 10 23 40
- Autisme France : <https://www.autisme-france.fr/>, permanence téléphonique au 04 93 46 01 77
- UNAFAM, Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques : <https://www.unafam.org/>, accueil au 01 53 06 30 43, contact du service social UNAFAM sur servicesocial@unafam.org ou au 01 53 06 11 43 (Île-de-France) ou au 01 53 06 30 91 (hors Île-de-France), contact psychologue au 01 42 63 03 03
- FNAPSY, Fédération Nationale des Patients en Psychiatrie : <https://www.fnapsy.org/>, tél. 01 43 64 85 42
- FISAF, Fédération nationale pour l'Inclusion des personnes en situation de handicap sensoriel et DYS en France : <https://www.fisaf.asso.fr/>, tél. 05 57 77 48 30
- Valentin Hauÿ (aveugles et déficients visuels) : <https://www.avh.asso.fr/fr/>, tél. 01 44 49 27 27
- UNAPEDA (sourds ou malentendants) : <https://unapeda.fr/>, tél. 09 53 88 70 84

4. Les associations d'aidants

- Association Française des Aidants (AFA) : <https://www.aidants.fr/>
- Compagnie des Aidants : <https://lacompaniedesaidants.org/>, ligne d'information et de mise en lien personnalisée en partenariat avec l'association Espace Singulier : 0 805 38 14 14
- Avec nos proches : <https://www.avecnosproches.com/>, ligne d'écoute anonyme : 01 84 72 94 72

5. Les associations pour la fin de vie

- JALMALV (Jusqu'à la mort, accompagner la vie) : <https://www.jalmalv-federation.fr/>, tél. 01 45 49 63 76
- SFAP (Société Française d'Accompagnement et de soins Palliatifs) : <https://www.sfap.org/>, tél. 01 45 75 43 86
- Être-là : <https://etre-la.org/>

Cette liste ne se veut pas exhaustive.

Le guide salariés aidants Agirc-Arrco

L'organisme gestionnaire de la retraite complémentaire des salariés du privé, l'Agirc-Arrco a élaboré un guide de 50 pages destiné aux salariés en situation d'aidance. Ce guide est téléchargeable à l'adresse : <https://www.agirc-arrco.fr/mon-entreprise/informer-mes-salaries/soutenir-les-salaries-aidants/>

Vous y trouverez des réponses à de très nombreuses questions autour de votre organisation et de votre conciliation vie personnelle / vie professionnelle.

Le label HUMANITUDE

Face au manque d'humanité dans le regard sur les personnes fragilisées par la vie, en particulier les personnes âgées et celles en situation de handicap, l'Humanitude propose depuis 30 ans une approche de la bientraitance dans la dispense des soins : réhabiliter les personnes fragilisées dans leur dignité et améliorer les relations entre patients et soignants.

Basée sur trois piliers relationnels (le regard, la parole, le toucher) et un pilier identitaire (la verticalité), fondateurs du lien humain, l'Humanitude a créé des techniques d'accompagnement pour les établissements et les soignants, encadrés par des formations et un label. À ce jour, 800 établissements et services à domicile sanitaires et médico-sociaux ont reçu ces formations en France, ce qui représente 24 000 professionnels touchés. Huit situations difficiles sur dix peuvent ainsi être apaisées.

Convaincu de l'intérêt de tels outils pour les proches aidants, Malakoff Humanis a souhaité faire bénéficier ses ressortissants de cette démarche. Ainsi, une cinquantaine d'aidants ont pu être formés en 2023 dans le cadre d'une expérimentation, sur un parcours de 3 jours, avec les objectifs pédagogiques suivants :

- Améliorer la relation aidant/aidé et consolider une relation de confiance ;
- Apprendre à utiliser le regard, la parole, le toucher comme outils de communication ;
- Acquérir un outil de communication non verbale et des gestes en douceur : le toucher-tendresse® ;
- Comprendre et prévenir les comportements d'agitation pathologique ;
- Apprendre des techniques de mobilisation afin de préserver les capacités physiques de la personne aidée ;
- Acquérir des techniques d'aide à la mobilisation pour maintenir la verticalité de la personne aidée.

Les retours des personnes formées ont été très positifs. D'autres formations devraient être mises en place prochainement.

Vous trouverez les établissements labellisés à l'adresse : <https://www.lelabelhumanitude.fr/les-etablissements-labellises/>. Sur le site www.lelabelhumanitude.fr vous trouverez également les établissements en cours de processus pour acquérir ce label.

Les centres de prévention Agirc-Arrco

L'Agirc-Arrco (retraite complémentaire) a mis en place des centres de prévention destinés aux ressortissants Agirc-Arrco de 50 ans et plus, actifs ou retraités, ainsi qu'à leur conjoint ou aidant familial. Ces centres de prévention proposent un parcours en cinq étapes, commençant par un bilan de prévention personnalisé gratuit. Ce bilan, réalisé par consultation sur place ou téléconsultation, préparé par un auto-questionnaire en ligne, permet des échanges avec un médecin et un psychologue. Des conseils vous seront

envoyés ainsi qu'un parcours de prévention incluant, selon les cas, des actions individuelles et collectives. Vous serez invité(e) à revenir en fin de parcours afin de faire le point sur les évolutions de votre situation par rapport à votre bilan initial.

L'ensemble de ces actions est accessible gratuitement. Vous pouvez consulter les informations précises à l'adresse : <https://www.centredeprevention.fr/mon-parcours-prevention/>.

Les lignes d'écoute pour les aidants

De nombreuses lignes d'écoute ont été mises en place pour les aidants. Elles permettent à l'aidant d'obtenir des informations et/ou du soutien.

Les grandes associations qui sont renseignées dans l'encart spécial associations vous proposent des lignes d'écoute. Vous trouverez dans l'encart dédié les numéros à appeler.

- Santé Info Droits (ligne d'informations juridiques et sociales sur les questions liées à la santé) : 01 53 62 40 30
- France Handicap (ex-APF) propose plusieurs lignes d'écoute :
 - Écoute SEP (sclérose en plaques) : 0800 854 976
 - Écoute Handicap Moteur : 0800 500 597
 - APF Écoute Parents, pour les parents d'enfants en situation de handicap : N° vert 0800 800 766
- Allo Alzheimer : 0970 818 806
- Cancer Info Service (appel et services gratuits) : 0805 123 124
- Écoute cancer (de la Ligue Nationale contre le cancer) : 0800 940 939
- SIDA Info Service : 0800 840 800
- Drogue Info Service (problématiques de drogues et dépendances) : 0800 23 13 13
- Écoute Famille – UNAFAM (proches de personnes souffrant de troubles de l'humeur) : 01 42 63 03 03
- FRANCE DÉPRESSION (personnes souffrant de troubles de l'humeur) : 07 84 96 88 28
- La Porte Ouverte (personnes souffrant de solitude –mal-être) : 05 56 02 33 65 (Bordeaux) ; 01 48 74 09 11 (Paris) ; 02 35 70 67 03 (Rouen) ; 05 61 14 22 78 (Toulouse)
- SOS SUICIDE PHENIX (prévention du suicide) : 01 40 44 46 45

- SUICIDE ÉCOUTE (prévention du suicide) : 01 45 39 40 00
- Numéro national de prévention contre le suicide : 3114
- SOS AMITIÉ : 09 72 39 40 50 ou 01 46 21 46 46 (anglais)
- Numéro national unique Contre la maltraitance : 3977
- Centre national des soins palliatifs et de la fin de vie : 01 53 72 33 04
- Fédération européenne Vivre Son Deuil : 06 15 14 28 31

Autonomie+ et son panier de services

Saviez-vous que l'action sociale de votre caisse de retraite complémentaire Malakoff Humanis peut vous proposer, à travers son service Autonomie+, des solutions concrètes et adaptées pour vous aider au quotidien, ainsi que votre proche ?

Si votre besoin est ponctuel, Autonomie+ pourra vous proposer une aide à domicile momentanée.

Si votre besoin est plus durable, Autonomie+ vous proposera une palette de services adaptés à vos besoins, depuis le diagnostic d'un ergothérapeute à la transformation de la salle de bain en salle de douche et les aides techniques, en passant par la livraison ou le portage de repas, sans oublier l'assistance administrative et numérique. Pour vous soulager, une aide aux actes de la vie quotidienne pourra vous être proposée, ainsi qu'une garde de nuit.

Autonomie+ pourra vous conseiller plusieurs solutions d'hébergement et de répit, ponctuel ou temporaire (accueil temporaire, accueil familial, habitat partagé, séjours de répit). Le cas échéant, une aide au déménagement pourra vous être proposée.

Si vous avez besoin de soutien, vous pourrez bénéficier d'une aide psychologique et d'appels de convivialité.

Dans tous les cas, en fonction de votre situation, Autonomie+ étudiera avec vous les possibilités d'aides financières individuelles par l'action sociale de votre caisse de retraite complémentaire.

N'hésitez pas à prendre contact avec un conseiller Autonomie+ pour échanger sur ces sujets au 3996, du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30 (service gratuit + prix d'un appel local).

L'évaluation de la perte d'autonomie : les Gir

L'évaluation de la perte d'autonomie de la personne âgée est réalisée par les services médicaux-sociaux du département (du domicile de la personne âgée). Ces services se déplacent à domicile pour une évaluation lors de la **demande d'Apa** (Allocation personnalisée d'autonomie). Il est recommandé que l'aidant soit présent lors de la visite d'évaluation. Il peut apporter des précisions et dans certains cas, faire acter le fait d'être un aidant indispensable. D'ailleurs saviez-vous que, pour mettre en œuvre le dispositif de répit prévu par la loi pour un aidant, celui-ci doit être reconnu comme aidant indispensable au moment de l'évaluation de la dépendance de la personne âgée ?

Les incapacités de votre proche âgé seront évaluées selon une grille (Aggir, Autonomie gériatrique et groupe iso-ressources) qui permet d'établir la perte d'autonomie physique

et psychique qui déterminera l'attribution de l'Apa. Selon que la personne âgée est capable d'effectuer seule ou non, de façon spontanée ou non, certains actes de la vie courante, son degré de dépendance sera classé au sein d'un Gir (Groupe iso-ressources). Il existe 6 classements, du Gir 6 pour les personnes autonomes ayant simplement besoin d'une aide ponctuelle pour les activités domestiques, au Gir 1 pour les personnes confinées au lit, dont les fonctions mentales sont gravement altérées et qui nécessitent une présence indispensable et continue d'intervenants. De façon générale, la demande d'aide Apa intervient dans les stades de Gir 3 ou 4 qui représentent des dépendances moyennes.

À noter que sur le site Essentiel Autonomie vous pourrez avoir recours à un [simulateur de Gir](#).

Les services à domicile

Les services à domicile à destination des personnes fragilisées sont soumis à une réglementation particulière.

En dehors de l'emploi direct (personne intervenant chez votre proche de façon indépendante), votre proche peut faire appel à :

- Un Service d'aide et d'accompagnement à domicile (SAAD) prestataire : il s'agit d'une entreprise ou d'une association qui propose l'intervention de professionnels à domicile dans différents domaines (lever, toilette, courses, repas, entretien du domicile...). Afin d'intervenir auprès des personnes âgées ou en situation de handicap, elles doivent détenir une **autorisation spécifique délivrée par le président du conseil départemental**.

Votre proche est client de l'entreprise ou de l'association qui lui facture le nombre d'heures d'intervention chez lui.

- Un service mandataire d'aide à domicile : votre proche est l'employeur direct d'une personne qu'il fait intervenir chez lui et le service mandataire joue le rôle d'intermédiaire pour le recrutement et d'aide à la gestion administrative de la fonction employeur. Il est rémunéré par des frais de gestion facturés à votre proche. Le service mandataire doit détenir un **agrément en cours de validité délivré par le préfet** (direction départementale de l'emploi, du travail et des solidarités).

Sachez qu'afin de faire bénéficier ses clients des avantages fiscaux et sociaux spécifiques, les organismes du secteur des services à la

personne doivent déposer une déclaration à la préfecture (direction départementale de l'emploi, du travail et des solidarités).

Maison des Aidants ou maison des aînés et des aidants

La Maison des Aidants® est une association créée en 2008 à Bergerac pour accompagner les aidants, et qui a essaimé sur le territoire ses méthodes et bonnes pratiques. Vous trouverez sur leur site (<http://www.lamaisondesaidants.com/>) des propositions de formation, coaching, une ligne d'écoute, des guides...

Depuis plusieurs années, de nombreuses Maisons des Aidants (ou maisons des aînés et des aidants) ont ouvert en France, dans les grandes villes et parfois adossées à des

institutions (comme, par exemple, les Maisons des Aidants de la métropole Lille Roubaix Tourcoing adossées à des Ehpad. Lyon Métropole Aidante participe de ces initiatives).

Vous pourrez faire appel sur votre territoire à une association de type maison des aidants en vous renseignant auprès de votre Centre communal d'action sociale (CCAS) ou auprès de votre Centre local d'information et de coordination gérontologique (Clic).

La e-formation des aidants proposée par l'Association Française des Aidants

L'Association Française des Aidants (AFA) vous propose une formation en ligne pour vous aider dans vos situations vécues dans votre relation au proche malade, en situation de handicap ou de dépendance. Cette formation gratuite et accessible à tous comprend six modules que vous pouvez suivre à votre rythme et quand vous voulez sur simple inscription sur leur site <https://formation.aidants.fr/>

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 ?

Les Cafés des Aidants

Les Cafés des Aidants sont des temps mensuels d'information et d'échange pour tous les aidants. Les rencontres sont coanimées par un travailleur social et un psychologue, experts de la question des aidants. Chaque Café mensuel est organisé autour d'une thématique. Ces réunions se déroulent dans un cadre convivial

afin de rencontrer d'autres aidants et d'échanger librement. Il existe plus de 200 Cafés sur toute la France. Vous trouverez les coordonnées du Café le plus proche de chez vous à l'adresse : <https://www.aidants.fr/vous-etes-aidant/participer-a-une-action-pres-de-chez-soi/cafe-aidants/>

Répit : 17 fiches repères pour vous aider

Le ministère de la Santé a élaboré un dossier téléchargeable à l'adresse suivante : <https://handicap.gouv.fr/besoin-de-repit-17-fiches->

[repere-pour-les-aidants](#) afin de vous orienter vers les différentes solutions de répit en fonction de vos besoins.

Essentiel-autonomie.com

Votre caisse de retraite Malakoff Humanis a créé le site [Essentiel Autonomie](#), le site des aidants et des personnes en perte d'autonomie. Ce site extrêmement complet vous permet

de trouver des informations à travers des articles et des guides téléchargeables. Il vous donne également la possibilité de bénéficier gratuitement d'un accompagnement par e-mail.

En savoir plus sur les programmes d'accompagnement par e-mail d'Essentiel Autonomie :

« J'aide, je m'inscris », ce sont des programmes d'accompagnement par e-mail dédiés aux aidants et aux personnes en perte d'autonomie qu'ils accompagnent. Ces programmes entièrement gratuits donnent accès à des articles, décryptages, conseils, astuces, outils ou services sur les thématiques suivantes : premiers pas d'aidant, aides financières, lieux de vie, répit et soutien aux aidants, maladies neurodégénératives, équilibre vie professionnelle/vie personnelle, formation des aidants, test « Quel aidant êtes-vous ? », handicap, nutrition, coaching d'organisation, conseils du quotidien....

[Pour s'inscrire](#), c'est sur Essentiel Autonomie, rubrique Nos guides et programmes gratuits.

Vous pouvez également, à partir du site, entrer en contact avec le [service Autonomie+](#) et être mis(e) en relation avec un conseiller qui vous rappellera pendant le créneau horaire que vous aurez indiqué.

En renseignant le département souhaité, vous accéderez à [l'annuaire des établissements](#) (maisons de retraite et Ehpad) pour votre proche

pour établir des comparaisons des différentes structures sur la zone afin de faciliter votre choix et vos démarches.

Et depuis peu, pour une offre élargie et diversifiée, vous trouverez également [un annuaire des habitats alternatifs](#) !

LES CICAT (Centres d'Information et de Conseil sur les Aides Techniques)

Les CICAT délivrent de l'information et du conseil, pour les personnes en perte d'autonomie et leurs proches, quel que soit l'âge de la personne aidée. Ils sont joignables par téléphone, dans leurs locaux ou dans des points de rencontre divers, lors de salons par exemple. Les CICAT ne vendent ni ne louent de matériel d'aide technique et leurs informations et conseils sont donc dénués d'enjeux commerciaux.

Vous trouverez la [liste des CICAT](#) sur le site de la CNSA (Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie).

Pour aller plus loin, le site handicat.com est une base de données neutre et exhaustive sur les aides techniques pour les personnes en perte d'autonomie. Les aides, souvent développées au départ pour répondre aux besoins des personnes en situation de handicap, peuvent également apporter des réponses très intéressantes en matière d'ergonomie et de confort pour les personnes âgées.

L'Accompagnement Psycho-Social Malakoff Humanis (APS)

APS est un service d'assistants de service social à destination de tous les cotisants et bénéficiaires Malakoff Humanis pour répondre aux problématiques individuelles complexes ou difficiles. Il intervient en complément des services proposés par Malakoff Humanis comme les aides individuelles et Autonomie+.

Il est principalement destiné aux personnes vivant une situation sociale complexe, qui ont besoin de professionnels pour s'orienter vers les bonnes ressources. Il apporte des réponses aux personnes en deuil, en situation de handicap et aux aidants. Les personnes traversant une situation de crise personnelle et/ou sociale, qui vivent une grande souffrance, trouveront auprès du service APS un soutien utile et bénéfique.

Les assistants de service social d'APS réalisent un diagnostic social de chaque situation. Ils co-construisent un plan d'action personnalisé avec le bénéficiaire. Ils accompagnent les personnes dans les démarches administratives et juridiques, en particulier pour faire valoir leurs droits, activer les aides et prestations auxquelles elles peuvent prétendre. Ils aident à prévenir les situations de ruptures financières.

Ils peuvent proposer un soutien psychologique afin de prévenir les situations d'isolement, les risques psychosociaux et médicaux.

Ils peuvent proposer des temps de répit : directs à l'aidant (relayage et suppléance...), indirects à la personne en situation de handicap ou partagés pour l'aidant et la personne en situation de handicap.



**On aime
vous voir
sourire**



Malakoff Humanis - Agirc-Arrco - Institution de retraite complémentaire régie par le code de la Sécurité sociale, adhérente de l'Agirc-Arrco, N° SIREN 877 849 265 - Siège social : 21 rue Laffitte - 75009 Paris
www.malakoffhumanis.com

