Guide

SALARIÉS AIDANTS

Vous travaillez et aidez un proche ?

Des solutions existent pour vous,
dans et en dehors de l'entreprise

RETRAITE COMPLEMENTAIRE
agirc-arrco

édito

En France, plus de 9 millions de personnes déclarent apporter une aide régulière à un proche du fait de son avancée en âge, d'une maladie ou bien d'un handicap. Si ces situations relèvent d'abord de la sphère intime, ce phénomène impacte aussi directement les entreprises : près de la moitié des aidants exercent une activité professionnelle. Le vieillissement de la population française combiné au recul de l'âge moyen de départ à la retraite font de ce phénomène un enjeu sociétal croissant : selon des projections récentes, 1 actif sur 4 sera aidant en 2030.

Or, près des deux-tiers des salariés qui aident de manière fréquente et régulière un proche n'en informent pas leur responsable, ni leur direction des ressources humaines. Cette « compartimentation » entre vie personnelle et professionnelle se fait bien souvent au détriment de la santé de l'aidant, entraînant stress, fatigue, problèmes de concentration, d'organisation dans son travail... Au total, plus de la moitié des aidants estime que l'aide apportée à un proche a des répercussions importantes sur son travail.

Face à ce constat, l'Agirc-Arrco a souhaité se placer aux côtés des salariés aidants et de leurs employeurs. Par le biais de son action sociale, l'Agirc-Arrco propose depuis 1993 aux aidants des services d'information, des aides et diverses formes de soutien en lien étroit avec les associations et acteurs du secteur.

Avec ce guide, nous espérons répondre aux questions qui pavent le parcours de tout salarié aidant : comment savoir si je suis aidant ? Quelles solutions peut m'apporter mon entreprise ? Quelles sont les ressources, les aides pour accompagner mon proche au quotidien ? Vers qui me tourner pour être épaulé dans ma vie d'aidant, pour souffler ou simplement pour échanger avec d'autres aidants confrontés aux mêmes difficultés ?

Ce guide est aussi destiné aux managers, responsables RH et dirigeants désireux de mieux connaître les solutions qui existent pour accompagner leurs collaborateurs.

Nous sommes à vos côtés.

Frédérique Decherf, directrice de l'action sociale Agirc-Arrco.

1. Source : DREES.
2. Étude « Agir pour les salariés aidants » - Malakoff Médéric avec la Fondation Médéric Alzheimer - 2018.

Sommaire

Chapitre 1

Que veut dire « être aidant » ? 7

1 – La définition officielle 8
2 – Les chiffres-clés 8
3 – Paroles d'aidants : les principales difficultés rencontrées 9

Chapitre 2

Être aidant et travailler : quelles solutions peut apporter l'entreprise ? 11

1 – Des congés légaux pour tous les salariés aidants 12
2 – Des aménagements possibles du temps de travail 16
3 – Préparer sa retraite lorsqu'on est aidant 18

Chapitre 3

Des aides et services existent pour accompagner votre proche 21

1 – Les aides à domicile : des solutions pour vous faciliter la vie 22
2 – Les aides financières pour vous soutenir dans votre vie quotidienne 26
3 – Les aides spécifiques pour adapter le logement ou le véhicule 35

Chapitre 4

Vivre sa vie d'aidant : des associations et acteurs de proximité présents à vos côtés 41

1 – De l'information pour vous aiguiller 42
2 – Du relais pour souffler et vous reposer 46
3 – De l'écoute et du soutien 49

Stéphane W. *: « J'appelle mon père deux fois par jour. Je prends des nouvelles, j'en donne, on discute de tout et de rien… Pour moi, ce n'est pas une contrainte : j'aime partager ces moments avec lui. Alors si vous me demandez si je me considère comme un aidant, je répondrai non, sans hésiter. Je suis son fils, voilà tout. »*

Que veut dire « être aidant » ?

Père ou mère, fils ou fille, conjoint(e), frère ou sœur, ami(e), voisin(e)… Chacun de nous est susceptible, à un moment de sa vie, de devoir aider l'un de ses proches.

Pour autant, de nombreux aidants ne se reconnaissent pas comme tels.

D'abord parce que, au-delà des définitions officielles, le concept est finalement assez flou et ses formes multiples : prendre des nouvelles, partager un café, un repas, faire les courses, accompagner chez le médecin, habiller, nourrir, porter du lit à la chaise, aider à la toilette, coordonner les visites des professionnels de santé et / ou des aides à domicile… Tous ces actes, en fonction du contexte, peuvent être considérés comme de l'aide.

Ensuite, parce que se reconnaître aidant, c'est aussi reconnaître que la personne aidée (et aimée) manque d'autonomie ou en perd. Une réalité difficile à accepter et qu'il peut être tentant de nier ou de minimiser… au risque de laisser s'installer une situation de plus en plus difficile avec le temps.

Prendre conscience de sa qualité d'aidant est donc le premier pas vers la recherche de solutions. Mais qu'est-ce qu'un aidant exactement ?…

Que veut dire « être aidant » ?

1 - La définition officielle

Est aidant toute personne qui « vient en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne d'une personne en perte d'autonomie, du fait de l'âge, de la maladie ou d'un handicap. » (Article 51 de la loi du 28 décembre 2015 relative à l'adaptation de la société au vieillissement).

La notion d'« aide humaine »

Elle prend en compte les actes essentiels de l'existence (toilette, habillage, alimentation…), les déplacements, la participation à la vie sociale, la surveillance régulière et les frais supplémentaires liés à l'exercice d'une activité professionnelle ou d'une fonction élective (Annexe 2-5 de la loi du 11 février 2005 du Code de l'action sociale et des familles).

En résumé, est considérée comme aidant la personne qui apporte une aide :

– non professionnelle,
– à un proche (membre de sa famille, conjoint, ami, voisin) en perte d'autonomie ou dépendant du fait d'un handicap, d'une maladie ou de l'âge,
– pour effectuer des gestes de la vie quotidienne,
– de manière régulière et fréquente.

2 - Les chiffres-clés*

77 % des aidants ont **moins de 65 ans** (dont 49 % ont moins de 50 ans)

58 % sont des aidants **actifs**

54 % sont des **femmes**

47 % soutiennent **l'un de leurs parents**, **12 %** un autre membre de la famille, **10 %** leur conjoint, **9 %** leur(s) grands-parent(s)

23 % viennent en aide à **plusieurs personnes**.

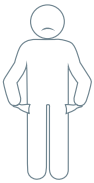
3 - Paroles d'aidants : les principales difficultés rencontrées

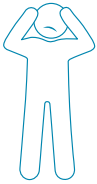
La fatigue physique et émotionnelle (40 %)

Le manque de temps (31 %)

La complexité des démarches administratives (21 %)

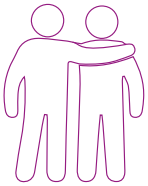
Le manque de ressources financières (18 %)





La gestion des relations professionnelles (17 %)

La difficulté à garantir la continuité des soins (nuit, week-end, vacances) (17 %)



Le manque de soutien moral (16 %)

L'indisponibilité des professionnels de santé (14 %)

*Baromètre des Aidants 2024, BVA pour le Collectif Je t'aide.

Assia K. *: « Notre fils aîné est atteint d'un syndrome autistique. Entre le suivi médical, les démarches administratives, la vie scolaire… et la vie tout court, le quotidien n'est pas toujours facile. Je suis parfois obligée de passer des coups de fil pendant mes heures de bureau. Heureusement, ma hiérarchie est compréhensive. Mais ça pourrait ne pas être le cas… »*

Stéphane V. *: « Depuis que ma compagne a fait un AVC, je jongle entre mon travail et les soins dont elle a besoin. Quand j'organise le passage des différents intervenants à domicile, j'ai parfois l'impression de gérer une entreprise ! C'est épuisant. »*

Être aidant et travailler : quelles solutions peut apporter l'entreprise ?

Si, comme plus de la moitié des proches aidants, vous êtes salarié, vous devez mener de front votre activité professionnelle – essentielle pour conserver vos revenus et une vie sociale – et l'organisation de l'accompagnement de votre proche.

Dans certaines situations, cela peut relever du casse-tête.

Des solutions existent pour vous aider à trouver le juste équilibre entre votre travail et votre rôle d'aidant.

1 – Des congés légaux pour tous les salariés aidants

Le congé de proche aidant

Il vous permet d'assister un proche dépendant ou une personne handicapée justifiant d'une incapacité permanente au moins égale à 80 % ou une personne classée au moins en GIR 3.

Pour qui ?

Pour tout salarié :

- vivant en couple (mariage, Pacs ou concubinage) avec la personne qu'il aide,
- accompagnant son ascendant (parent, grand-parent, arrière-grand-parent,...), son descendant (enfant, petit-enfant, arrière-petit-enfant), l'enfant dont il assume la charge (au sens des prestations familiales), ou son collatéral jusqu'au 4e degré (frère, sœur, tante, oncle, cousin(e) germain(e), neveu, nièce...),
- accompagnant l'ascendant, le descendant ou le collatéral : frères, sœurs d'une personne et enfants de ces derniers ainsi qu'oncles, tantes, cousins, cousines jusqu'au 4e degré de la personne avec laquelle le salarié vit en couple,
- accompagnant une personne âgée ou handicapée avec laquelle il réside ou avec laquelle il entretient des liens étroits et stables, à qui il vient en aide de manière régulière et fréquente,
- intervenant à titre non professionnel pour accomplir tout ou partie des actes ou activités de la vie quotidienne,
- dont la personne aidée réside en France de façon stable et régulière.

Durée : trois mois (66 jours) renouvelables dans la limite d'1 an sur l'ensemble de la carrière.

Rémunération : ce congé donne droit à l'allocation journalière de proche aidant (AJPA), qu'il est possible de percevoir plus longtemps dans certains cas depuis le 1er janvier 2025. Avec l'accord de votre entreprise, il peut aussi être transformé en période d'activité à temps partiel.

Maintien des droits : ce congé est pris en compte dans votre ancienneté. Il vous permet de maintenir vos droits à l'assurance maladie.

Retraite : ce congé valide des trimestres pour le calcul de vos droits à la retraite de base. Ces trimestres seront pris en compte sans minoration par l'Agirc-Arrco en cas de taux plein.

Le congé de solidarité familiale

Il vous permet de vous absenter de votre travail pour assister un proche en fin de vie (parent, grand-parent, arrière-grand-parent, enfant, petit-enfant, arrière-petit-enfant, frère ou sœur, personne partageant le même domicile ou vous ayant désigné comme sa personne de confiance).

Conditions : tout salarié, sans condition d'ancienneté.

Durée : la durée est à fixer avec votre employeur dans la limite d'une durée maximale définie dans le cadre de votre convention collective. En l'absence de convention collective, la durée maximum du congé est de 3 mois renouvelable une fois. Il est possible de prendre ce congé sous forme de temps partiel ou fractionné.

Rémunération : ce congé n'est pas rémunéré par l'employeur. Il donne droit au versement d'une allocation journalière d'accompagnement d'un proche en fin de vie.

Maintien des droits : ce congé est pris en compte dans votre ancienneté. Il vous permet de maintenir vos droits à l'assurance maladie. Il vous permet aussi d'être affilié au régime de base à titre gratuit sous certaines conditions. Sauf accord d'entreprise, ce congé ne vous permet cependant pas d'acquérir des droits à la retraite complémentaire.

Le congé de présence parentale

Il vous permet d'assister un enfant de moins de 20 ans gravement malade, handicapé ou accidenté requérant des soins constants et contraignants.

Conditions : tout salarié sans condition d'ancienneté dont l'enfant est à charge effective et permanente (obligations alimentaires, devoirs de garde, de surveillance, d'éducation du parent dans le but de protéger l'enfant dans sa sécurité, sa santé, sa moralité).

L'enfant doit répondre aux trois conditions suivantes :

– avoir moins de 20 ans,
– ne pas percevoir un salaire mensuel brut supérieur à 1 144,21 € en 2026,
– ne pas bénéficier à titre personnel d'une allocation logement ou d'une prestation familiale.

Durée : maximum 310 jours pris dans une période de 3 ans pour un même enfant.

Rémunération : ce congé n'est pas rémunéré par l'employeur. Il donne droit au versement d'une allocation journalière de présence parentale (AJPP) www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F15132.

Maintien des droits : ce congé est pris en compte dans votre ancienneté. Il vous permet de maintenir vos droits à l'assurance maladie. Il vous permet aussi d'être affilié au régime de base à titre gratuit sous certaines conditions. Sauf accord d'entreprise, ce congé ne vous permet pas d'acquérir des droits à la retraite complémentaire.

Le don de jours de RTT (Loi Mathys 2013)

Un de vos collègues peut, sous conditions, renoncer à tout ou partie de ses jours de repos non pris à votre profit si vous vous occupez de votre enfant gravement malade ou si vous êtes aidant d'un proche.

Conditions pour faire le don : le don peut porter sur tous les jours de repos non pris, à l'exception des quatre premières semaines de congés payés. Le don de RTT se doit d'être anonyme.

Conditions pour en bénéficier :

– avoir au moins un an d'ancienneté dans l'entreprise,
– être parent d'un enfant gravement malade, de moins de 20 ans victime d'une maladie, d'un handicap ou d'un accident qui nécessite des soins et une présence continue,
– être le proche aidant d'une personne en situation de handicap (avec une incapacité permanente d'au moins 80 %) ou d'un proche âgé et en perte d'autonomie.

Durée : dans la limite de 60 jours ouvrés.

Rémunération : le don de jours de repos vous permet d'être rémunéré pendant votre absence.

Maintien des droits : toutes les périodes d'absence sont assimilées à une période de travail effectif, ce qui permet de les comptabiliser pour déterminer les droits du salarié liés à l'ancienneté.

Retraite : la période d'absence est assimilée à un congé, ouvrant droit à l'acquisition de droits en matière de retraite de base et complémentaire.

Comment l'obtenir ? Le collègue donateur en informe l'employeur. De votre côté, vous devez être en mesure de produire un certificat médical justifiant de votre présence aux côtés de votre proche.

sur le dédommagement des aidants

Vous êtes aidant d'une personne en situation de handicap ? Vous pouvez demander un dédommagement si :

– votre proche perçoit la prestation de compensation du handicap (PCH, voir p.26),

– ou si vous-même percevez l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH,voir p.29).

Votre dédommagement se fait sur la base de 50 % du Smic horaire net. Ce tarif est porté à 75 % du Smic lorsque l'aidant familial est dans l'obligation de cesser ou de renoncer partiellement ou totalement à une activité professionnelle pour s'occuper de la personne en situation de handicap. Afin de simplifier votre quotidien d'aidant familial, la loi a instauré une exonération d'impôt sur le revenu des sommes perçues à titre de dédommagement pour ceux qui assistent un proche en état de dépendance à titre non professionnel. Cette exemption s'applique aux montants perçus depuis le 1er janvier 2019.

2 – Des aménagements possibles du temps de travail

Concilier vie professionnelle et rôle d'aidant peut être facilité par des aménagements de votre temps de travail négociés dans votre entreprise ou avec votre employeur.

– **Le télétravail :** le travail à distance vous permet de rester, sur une partie de votre temps de travail, à votre domicile auprès de votre proche tout en maintenant une activité professionnelle.

– **Les horaires flexibles :** la loi autorise les employeurs à modifier les horaires de travail d'un salarié pour adapter sa présence à sa situation (arrivée tardive d'un intervenant à domicile par exemple). Ce dispositif vous permet de poursuivre votre activité professionnelle sans perte de salaire tout en étant présent dans les moments importants auprès de votre proche.

– **Le temps partiel :** le temps partiel vous permet de consacrer une ou plusieurs journées à votre proche. Votre salaire est alors proratisé en fonction de votre pourcentage d'activité.

– **Les autorisations d'absence ponctuelle :** votre entreprise peut vous octroyer des journées d'absence ponctuelles notamment pour accompagner votre proche chez le médecin ou dans le cas d'une hospitalisation, de son installation dans une maison de retraite…
Ces journées exceptionnelles ne sont pas décomptées de vos congés et vous permettent d'être présent en cas de besoin auprès de la personne que vous aidez. En revanche, vous devez prévenir votre employeur dans un délai acceptable.

Trouver vos interlocuteurs :

– **Votre manager de proximité**
Il pourra réfléchir avec vous à des solutions d'aménagement de votre temps de travail et être le relais de votre situation auprès de la DRH.

– **Votre direction des ressources humaines**
Votre DRH vous informe des dispositions qui peuvent avoir été prises au sein de votre entreprise (aménagement des horaires de travail, dons de jours de RTT, autres dispositifs spécifiques…).

Elle peut également vous aider à communiquer auprès de votre manager, si vous en ressentez le besoin.
Elle coordonne l'action des différents acteurs de l'entreprise (services sociaux, management, médecin du travail…) afin de vous apporter une meilleure information sur vos droits et sur les solutions pouvant vous être proposées.

– **La médecine du travail**
Elle pourra envisager avec vous un aménagement de votre poste ou demander un aménagement horaire si besoin, en lien avec le médecin de la Sécurité sociale.

– **Les représentants du personnel**
Ils sont à votre écoute en cas de difficultés et peuvent vous informer sur ce qui existe au sein de votre convention collective, de votre contrat de prévoyance, de mutuelle ou dans votre entreprise. Dans certaines entreprises, ils sont en mesure de vous faire bénéficier d'aide dans le cadre de leurs œuvres sociales (obtention de Cesu par exemple).

L'Agirc-Arrco à vos côtés

Votre caisse de retraite Agirc-Arrco peut également vous proposer de nombreuses solutions sur tout le territoire pour vous soutenir dans votre vie d'aidant : rencontres, conférences-débats, ateliers thématiques pour vous donner conseils et informations pratiques, groupes de parole et d'entraide, orientation vers des associations locales, bilans de prévention dédiés aux proches aidants dans l'un des centres de prévention Agirc-Arrco. Pour connaître les événements organisés près de chez vous :
www.agirc-arrco.fr/particuliers/mes-services-particuliers/accompagnement-et-prevention/je-participe-a-un-evenement/

3 - Préparer sa retraite lorsqu'on est aidant

Assurance vieillesse des aidants (AVA)

L'assurance vieillesse des aidants (AVA) remplace depuis le 1er septembre 2023 l'AVPF (Assurance vieillesse du parent au foyer) ce qui simplifie les conditions d'accès aux aidants. L'AVA permet à tous les aidants qui cessent leur activité professionnelle pour s'occuper d'un proche dépendant, de valider des périodes cotisées de retraite. Concrètement, la Caf prend en charge les cotisations d'assurance retraite qu'elle reverse à l'Assurance retraite.

Conditions pour en bénéficier :

- percevoir l'allocation de base, la prestation partagée d'éducation de l'enfant (PreParE), le complément familial et l'allocation journalière de présence parentale (AJPP),
- assumer la charge d'une personne en situation de handicap (enfant de moins de 20 ans ou adulte de votre famille) présentant au moins 80 % d'incapacité permanente, vivant à votre domicile ou bénéficiant d'une prise en charge partielle dans un établissement ou un service médico-social,
- vous occuper d'un proche qui présente un handicap ou une perte d'autonomie grave dans le cadre d'un congé proche aidant,
- avoir une activité professionnelle réduite ou être sans activité,
- avoir des ressources ne dépassant pas certains plafonds. Pour une information exhaustive, contactez votre caisse d'allocations familiales.

Majorations de durée d'assurance retraite (retraite du régime général)

Si vous aidez un proche dont le taux d'incapacité atteint au moins 80 %, vous bénéficiez d'une majoration de durée d'assurance retraite :
– 1 trimestre pour 30 mois de prise en charge,
– maximum 8 trimestres.

Octroi du taux plein à 65 ans

Le fait de s'occuper d'un parent invalide ou d'un enfant handicapé à domicile a des conséquences sur la carrière. Pour votre retraite, le régime de base tient compte de ces situations par exemple en ouvrant la possibilité de partir à 65 ans à taux plein.

En effet, si vous vous êtes occupé d'un enfant, d'un parent ou d'un proche handicapé pendant au moins 30 mois, votre retraite peut être calculée au taux plein dès vos 65 ans, même si vous ne réunissez pas le nombre de trimestres nécessaire.

Pour la retraite complémentaire Agirc-Arrco, vous pouvez, sous certaines conditions, obtenir des points de retraite pendant les périodes où vous vous absentez de votre entreprise pour apporter de l'aide à un membre de votre famille. Un accord dans votre entreprise doit prévoir le versement des cotisations pour que vous obteniez ces points pendant votre absence pour congé parental d'éducation, congé de présence parentale, congé de solidarité familiale ou congé de proche aidant. Le versement de cotisations intervient en principe pendant toute la durée du congé. Les cotisations sont calculées comme si vous aviez poursuivi votre activité dans des conditions normales.

Enfin, dès lors que votre retraite de base vous est versée à taux plein, votre retraite complémentaire l'est également, c'est-à-dire sans aucune minoration.

Cotiser pour sa retraite complémentaire durant un congé

Sous certaines conditions, vous pouvez obtenir des points de retraite pendant les périodes où vous vous absentez de votre entreprise pour apporter de l'aide à un membre de votre famille.

Un accord dans votre entreprise doit prévoir le versement des cotisations pour que vous obteniez des points de retraite pendant votre absence pour congé parental d'éducation, congé de présence parentale, congé de solidarité familiale, congé de proche aidant.

Le versement de cotisations intervient en principe pendant toute la durée du congé. Les cotisations sont calculées comme si les intéressés avaient poursuivi leur activité dans des conditions normales.

Cette majoration n'est pas prise en compte pour le calcul de la surcote.

Martine V. *: « Ma mère se fatigue vite maintenant. Je l'aide autant que je le peux mais entre elle, le bureau, mes enfants et la maison à faire tourner, j'avoue que je me sens souvent submergée. »*

Sarah I. *: « Mon mari a fait un AVC l'année dernière. Il a dû cesser de travailler.*
Avec mon seul salaire, financièrement, c'est devenu compliqué. »

Des aides et services pour accompagner votre proche

Quand on accompagne un proche, la gestion du quotidien peut devenir difficile : c'est vrai pour le quotidien du proche, mais aussi pour celui de l'aidant.

Dans les situations de dépendance, certains d'entre eux peuvent être amenés à prendre en charge des soins d'ordre professionnel (soins médicaux, gestes techniques, toilette intime...). Des situations délicates, y compris pour la personne aidée, qui peuvent modifier les relations, voire bouleverser les équilibres familiaux.

Gêne, fatigue... Il est possible d'avoir du soutien. Des aides humaines, financières et techniques existent pour accompagner le proche aidé dans ses besoins quotidiens et prévenir l'épuisement des proches aidants.

1 – Les aides à domicile : des ressources pour se faciliter la vie

Pour être aidé dans les gestes de la vie quotidienne

Les services d'aide et d'accompagnement à domicile (SAAD)

Les SAAD permettent de se faire aider dans les gestes de la vie quotidienne (lever, coucher, toilette…), les tâches domestiques (courses, ménage, préparation et prise des repas), et certaines démarches administratives. Ils permettent aussi une présence, voire un soutien moral.

Où en faire la demande ? Auprès de la mairie, du centre communal d'action sociale (CCAS) ou auprès d'une association spécialisée dans le champ de l'aide à la personne.

Pour des soins à domicile

Les services de soins infirmiers à domicile (SSIAD)

Les interventions (soins d'hygiène et infirmiers) sont réalisées par des infirmiers et / ou des aides-soignants de façon continue (y compris week-end et jours fériés) afin de prévenir les hospitalisations, faciliter le retour à domicile après une hospitalisation ou accompagner la perte d'autonomie.

Pour qui ? Les personnes âgées malades ou en situation de perte d'autonomie.

À quelle condition ? Sur prescription médicale.

Où en faire la demande ? Auprès du médecin traitant.

L'Agirc-Arrco à vos côtés

Vous aidez l'un de vos proches retraité et êtes temporairement indisponible ? **L'Aide à Domicile Momentanée** permet aux retraités, dès 75 ans, de bénéficier de 10 heures d'aide à domicile (courses, ménage, préparation des repas…) entièrement prises en charge par leur caisse de retraite complémentaire. Cette aide est accordée sans condition de ressources. Pour plus d'information, contactez le **0 971 090 971** (service gratuit + prix de l'appel).

Pour associer aide et soins à domicile

Les services polyvalents d'aide et de soins à domicile (SPASAD)

Les SPASAD permettent de bénéficier à la fois de soins infirmiers à domicile (SSIAD) et de services d'aide à domicile (SAAD).

À quelles conditions ? Pour le volet « aide à domicile » : pas de condition.
Pour le volet « services infirmiers » :
– être âgé d'au moins 60 ans,
– avoir une prescription médicale.

Où en faire la demande ?
– Auprès du médecin traitant pour le volet « services infirmiers »,
– Auprès de la mairie, du centre communal d'action sociale (CCAS) ou auprès d'une association spécialisée dans le champ de l'aide à la personne pour le volet « aide à domicile ».

Quand l'état de santé nécessite l'intervention de professionnels de santé

L'hospitalisation à domicile (HAD)

La HAD permet de recevoir à domicile des soins médicaux complexes nécessitant l'intervention coordonnée de plusieurs professionnels de santé (infirmiers, aide-soignants, kinésithérapeutes…).

Pour qui ? Les personnes dont l'état de santé requiert une permanence de soins, de jour comme de nuit, mais sans que la présence constante sur place d'une équipe médicale ne soit nécessaire.

À quelle condition ? Sur prescription médicale approuvée par le médecin conseil de l'Assurance maladie.

Où en faire la demande ? Auprès du médecin traitant ou d'un médecin hospitalier.

Pour accompagner les malades Alzheimer vivant à domicile

Les équipes spécialisées Alzheimer (ESA)

Les ESA permettent un accompagnement à domicile des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer par des actions stimulant leurs capacités physiques et cognitives ou visant à atténuer certains troubles du comportement. Les interventions s'étalent sur 12 à 15 séances réparties sur une durée de trois mois durant une année. Au bout d'un an, il est possible de faire renouveler la prescription.

Pour qui ? Les personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer vivant à domicile.

À quelle condition ? Sur prescription médicale.

Où en faire la demande ? Auprès du médecin traitant, d'un spécialiste exerçant en cabinet libéral ou dans le cadre d'une consultation « mémoire ».

Pour favoriser l'autonomie et l'intégration sociale des personnes en situation de handicap

Les services d'accompagnement à la vie sociale (SAVS)

Les SAVS proposent un accompagnement global : conseils et aides pratiques dans tous les champs de la vie quotidienne (démarches administratives, gestion budgétaire, logement, loisirs, alimentation, appui à l'insertion scolaire, universitaire et professionnelle, suivi psychologique…) avec pour objectif le maintien en milieu ordinaire des personnes en situation de handicap.

Pour qui ? Les personnes adultes en situation de handicap.

Où en faire la demande ? Auprès de la maison départementale de l'autonomie (MDA) ou de la maison départementale des personnes handicapées (MDPH).

Pour favoriser l'autonomie et l'intégration sociale des adultes lourdement handicapés

Le service d'accompagnement médico-social pour adultes handicapés (SAMSAH)

Les SAMSAH proposent le même accompagnement que le SAVS avec, en plus, des soins réguliers et coordonnés et un accompagnement médical et paramédical en milieu ouvert.

Pour qui ? Les personnes adultes lourdement handicapées.

Où en faire la demande ? Auprès de la maison départementale de l'autonomie (MDA) ou de la maison départementale des personnes handicapées (MDPH).

Pour les personnes en fin de vie

Les soins palliatifs à domicile

Ils proposent un accompagnement global de la personne malade et de son entourage (prise en charge des souffrances physiques et psychiques, soutien moral et social) grâce à une prise en charge coordonnée pluridisciplinaire.

Pour qui ? Les personnes en fin de vie, quel que soit leur âge.

Où en faire la demande ? Auprès du médecin traitant.

* Offre de services coordonnée pour l'accompagnement de ma retraite.

2 – Les aides financières pour vous soutenir dans votre vie quotidienne

Pour les personnes autonomes mais fragilisées

Le plan Oscar*(ex-PAP)

Ce service, proposé depuis 2024 par l'Assurance retraite, est destiné aux personnes ayant une autonomie suffisante mais dont la fragilité implique un soutien ponctuel.

Son contenu est défini en fonction de la situation individuelle de la personne. Il peut consister en conseils, ateliers de prévention, aides financières pour financer une aide à domicile ponctuelle, un accompagnement aux sorties, des équipements de sécurisation du domicile, etc.

Pour qui ? Les retraités du régime général
– reconnus en GIR* 5 ou 6,
– ne percevant pas de prestation légale (APA, PCH, PSD, ACTP, MTP),
– n'étant pas éligibles à l'aide sociale pour les services d'aide-ménagère,
– dont les ressources ne dépassent pas un certain plafond.

Comment en bénéficier ?
En contactant la maison départementale de l'autonomie (MDA) ou la Carsat dont la personne dépend.

Pour les personnes de moins de 60 ans en perte d'autonomie

La prestation de compensation du handicap (PCH)

La PCH est une aide financière destinée à financer certaines dépenses liées à la perte d'autonomie comme :
– des services d'aide à domicile ou le dédommagement d'un aidant familial,
– l'achat ou la location de matériel compensant le handicap (fauteuil roulant, lit médicalisé),
– l'aménagement du domicile,
– l'aménagement d'un véhicule et les surcoûts liés aux trajets,

* Plus d'information sur la classification AGGIR sur www.grille-aggir.fr

– une aide animalière (chien d'aveugle), des aides spécifiques et exceptionnelles.

C'est une aide personnalisée : son attribution dépend du degré d'autonomie, de l'âge, des ressources et du lieu de résidence du bénéficiaire.

Pour qui ? Les personnes :
– de moins de 60 ans (ou de plus de 60 ans si elles remplissaient déjà les conditions d'attribution avant 60 ans ou si elles continuent à travailler),
– dans l'incapacité d'assumer une tâche importante du quotidien ou qui rencontrent de graves difficultés à assumer deux tâches du quotidien,
– résidant en France ou, pour les personnes vivant en établissement, résidant en France ou dans l'un des pays frontaliers.

Où en faire la demande ?
Auprès de la maison départementale de l'autonomie (MDA).

Pour les personnes en perte d'autonomie de 60 ans et plus

L'allocation personnalisée d'autonomie (APA)

L'APA est destinée à régler les dépenses nécessaires pour rester vivre à domicile malgré la perte d'autonomie, telles que :
– les prestations d'aide à domicile,
– l'achat de matériel (installation de la téléassistance, de barres d'appui…),
– l'achat de fournitures d'hygiène,
– le portage de repas,
– les travaux pour l'aménagement du logement,
– l'accueil temporaire à la journée ou avec hébergement,
– les dépenses de transport,
– les services rendus par un accueillant familial.

Pour qui ? Les personnes :
– âgées de 60 ans et plus,
– qui résident en France de façon stable et régulière,
– vivant à domicile ou au domicile d'un proche qui les héberge ou chez un accueillant familial ou dans une résidence autonomie (autrefois appelée foyer-logement),
– en situation de perte d'autonomie, c'est-à-dire ayant un degré d'autonomie classé en GIR 1 à 4 par une équipe médico-psychosociale mandatée par le département.

Le montant attribué dépend du niveau des revenus du bénéficiaire. Au-delà d'un certain plafond, une participation progressive lui sera demandée.

Où en faire la demande ?
Les dossiers peuvent être retirés auprès :
– du conseil départemental,
– des maisons départementales de l'autonomie (MDA),
– des centres communaux d'action sociale (CCAS),
– des services d'aide à domicile,
– des organismes de Sécurité sociale.

Pour les adultes en situation de handicap

L'allocation aux adultes handicapés (AAH)

L'AAH est une aide financière attribuée en fonction de critères d'incapacité, d'âge, de résidence et de ressources.

Son montant vient compléter les éventuelles autres ressources.

À noter : Depuis le 1er octobre 2023, l'AAH est déconjugalisée, c'est à dire que les revenus du conjoint ne sont plus pris en compte dans son calcul.

Pour qui ? Les personnes :
– âgées de 20 ans ou plus (ou d'au moins 16 ans si elles ne sont plus considérées à la charge de leurs parents pour le bénéfice des prestations familiales),
– atteintes d'un taux d'incapacité d'au moins 80 % (ou de 50 à 79 % si elles rencontrent des difficultés importantes d'accès à un emploi ne pouvant être compensées notamment par des mesures d'aménagement de poste de travail). Cette restriction doit être durable (d'une durée prévisible d'au moins 1 an à partir du dépôt de la demande d'AAH) et reconnue par la Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH),
– Plafonds à consulter sur **www.monparcourshandicap.gouv.fr/actualite/montant-aah**.

Où en faire la demande ?
Auprès de la maison départementale de l'autonomie (MDA) ou de la maison départementale des personnes handicapées (MDPH).

À noter : L'AAH est cumulable avec d'autres aides comme :
– la prime d'activité,
– la majoration pour la vie autonome,
– le complément de ressources si la personne en bénéficiait avant le 1er janvier 2019,
– la pension d'invalidité et le RSA (sous certaines conditions).

Elle n'est en revanche pas cumulable avec l'allocation de solidarité spécifique (ASS).

Pour les parents d'enfant(s) en situation de handicap

L'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH)

L'AEEH permet de régler des dépenses liées au handicap de l'enfant comme :
– les dépenses mensuelles liées aux soins, à l'éducation…,
– la nécessité d'embaucher une personne pour s'occuper de l'enfant,
– la réduction ou l'arrêt de d'une activité professionnelle pour assurer la prise en charge de l'enfant.

A quelles conditions ?

L'AEEH est attribuée aux parents dont l'enfant remplit l'ensemble des conditions suivantes :
– être âgé de moins de 20 ans,
– présenter un taux d'incapacité d'au moins 80 %. Ce taux peut être compris entre 50 % et moins de 80 % si l'enfant est accompagné par un établissement ou un service médico-social, un dispositif de scolarisation adapté, des soins et/ou des rééducations en lien avec son handicap, préconisés par la CDAPH,
– ne pas percevoir de revenus professionnels supérieurs à 55 % du Smic mensuel brut, soit 1 026,86 € en 2026,
– résider de façon permanente sur le territoire national.

Où en faire la demande ?

La demande doit être adressée à la maison départementale des personnes handicapées (MDPH) du lieu de résidence.

La scolarité en milieu ordinaire

L'ensemble des aides nécessaires à la scolarité en milieu ordinaire est décliné dans le projet personnalisé de scolarisation (PPS), mis en œuvre et actualisé par l'équipe de suivi de la scolarisation et l'enseignant référent au sein de l'établissement scolaire. Il peut s'agir d'actions pédagogiques spécifiques, de matériel adapté ou d'accompagnement humain :

L'auxiliaire de vie scolaire (AVS)

Elle est individuelle et affectée à un élève en particulier. Ses missions relèvent uniquement de l'aide matérielle à l'installation, au déplacement, à la manipulation du matériel scolaire, à la communication et au développement de l'autonomie de l'enfant.

Elle peut être amenée à réaliser des gestes techniques ou d'hygiène ne requérant pas une compétence paramédicale particulière.

Si elle peut relayer les consignes données par l'enseignant, elle n'a pas de rôle pédagogique.

Le nombre d'heures accordées et soumis à la validation de la MDPH, est calculé en fonction de la restriction de l'autonomie de l'enfant et la scolarisation de l'élève ne doit pas dépendre systématiquement du temps de présence de l'AVS.

Les services d'éducation et de soins à domicile (SESSAD)

Ils ont pour mission d'apporter une aide à l'autonomie, aussi bien à domicile que dans les différents lieux de vie de l'enfant, dont l'école. Ils sont intégrés au projet personnalisé de scolarisation (PPS) de l'enfant et interviennent par un soutien éducatif, pédagogique et thérapeutique si nécessaire. Ils interviennent sur décision de la CDAPH et portent des noms différents selon leur champ de compétence en termes de handicap :

– SESSAD pour les déficiences intellectuelles et motrices ainsi que pour les troubles du caractère ou du comportement,
– Service de soins et d'aide à domicile (SSAD) pour le polyhandicap associant déficience motrice et mentale sévère.

L' unité localisée pour l'inclusion scolaire (ULIS - anciennement UPI)

L'ULIS est l'équivalent en collège et lycée de la CLIS. Elle réunit dix élèves de 11 à 20 ans. Les élèves sont intégrés dans des classes ordinaires, avec les aménagements nécessaires à leur handicap et des temps de regroupement.

Ces dispositifs auparavant numérotés selon le type de trouble présenté par les enfants auxquels ils s'adressent, ont des appellations maintenant plus explicites :

– CLIS1 et ULIS : troubles importants des fonctions cognitives (TFC) dont les troubles envahissant du développement (TED) et les troubles spécifiques du langage (TSL),
– CLIS2 et ULIS : handicap auditif (TFA)
– CLIS3 et ULIS : handicap visuel (TFV)
– CLIS4 et ULIS : handicap moteur (TFM) dont les troubles praxiques (tous les « dys »).

Les sections d'enseignement général et professionnel adapté (SEGPA)

Les SEGPA, qui accueillent des élèves en grande difficulté scolaire, peuvent aussi accueillir des élèves handicapés dans le cadre d'un projet d'intégration individuelle avec soutien spécialisé.

La scolarisation en établissement médico-social

Lorsque le milieu scolaire ordinaire ne peut répondre à l'ensemble des besoins de l'enfant handicapé, une orientation en établissement médico-social est prononcée par la CDAPH.
Ces établissements allient en un même lieu, le soin, l'éducatif et le scolaire selon des modalités variables :

– soit par la présence d'enseignant spécialisé au sein de l'établissement,
– soit dans des classes « externalisées » au sein d'une école,
– soit dans des temps partagés entre l'établissement et une classe ordinaire ou un dispositif spécialisé type CLIS ou ULIS.

Les instituts médico-éducatif (IME)

Les IME prennent en charge les enfants atteints de déficience mentale ou psychique.

Ils regroupent les instituts médico-pédagogiques (IMP) destinés aux enfants de 3 à 14 ans et les instituts médico-professionnels (IMPro), destinés aux adolescents de 14 à 20 ans.

Les instituts d'éducation motrice (IEM)

Les IEM accueillent des enfants porteurs de handicap moteur.

Les instituts thérapeutiques, éducatifs et pédagogiques (ITEP)

Les ITEP accueillent des enfants présentant des troubles de la conduite et du comportement.

Pour simplifier la vie des personnes handicapées ou en perte d'autonomie

Les cartes mobilité inclusion (CMI)

Les CMI ont pour but de faciliter la vie quotidienne des personnes en situation de handicap ou en perte d'autonomie. Elles se déclinent en trois catégories (cumulables) : stationnement, invalidité et priorité.
Elles remplacent les « carte d'invalidité », « carte de priorité personne handicapée », « carte station debout pénible » et « carte de stationnement ».
Les CMI sont attribuées sous conditions qui varient selon la carte.

Où en faire la demande ?
Auprès de la maison départementale de l'autonomie (MDA) ou de la maison départementale des personnes handicapées (MDPH).

À noter : une demande de CMI peut être formulée à l'occasion d'une demande d'APA (voir p.27).

Pour financer un hébergement en établissement ou chez un accueillant familial

L'aide sociale à l'hébergement (ASH)

L'ASH permet de prendre en charge tout ou partie du coût d'un hébergement en établissement ou chez un accueillant familial quand les ressources de la personne et / ou de ses obligés alimentaires sont insuffisantes pour couvrir l'intégralité des frais.

Le bénéficiaire doit consacrer 90 % de ses revenus aux frais d'hébergement. S'il perçoit une aide au logement, cette aide est prise en compte dans ses revenus. Les 10 % restants sont laissés à sa disposition.
À noter que cette somme ne peut pas être inférieure à un certain plancher.

Pour qui ? Les personnes :
– de plus de 65 ans (ou de plus de 60 ans reconnues inaptes au travail),
– qui résident en France de façon stable et régulière (c'est-à-dire de manière ininterrompue depuis plus de 3 mois),
– ayant un titre de séjour en cours de validité (si la personne âgée est étrangère),
– qui ont des ressources inférieures au montant des frais d'hébergement,
– qui résident chez un accueillant familial agréé par le département.

Où en faire la demande ?
La demande doit être déposée auprès du centre communal d'action sociale (CCAS) de la ville où réside le bénéficiaire. Le dossier sera ensuite transmis par le CCAS ou la mairie au conseil départemental qui instruira la demande et, le cas échéant, versera l'ASH.

À noter : la demande d'ASH doit se faire en même temps que la demande d'admission dans l'établissement.

Les aides au logement (APL, ALS, ALF)

Les aides au logement sont destinées à réduire le montant des loyers, mensualités d'emprunt ou redevances.

Elles sont de trois types :
– l'aide personnalisée au logement (APL) versée uniquement si l'établissement est conventionné,
– l'allocation de logement familiale (ALF) versée en fonction de la situation familiale,

– l'allocation de logement sociale (ALS), versée dans les autres cas.

Elles peuvent être accordées aux locataires, aux accédants à la propriété ou aux résidents de foyer ou d'établissement pour personnes âgées. Leur montant est calculé en fonction des ressources du bénéficiaire.

Pour qui ?
Toute personne dont les revenus ne dépassent pas un certain plafond.

Où en faire la demande ?
– Auprès de la Mutualité sociale agricole (MSA) pour les personnes rattachées au régime agricole,
– Auprès de la caisse d'allocations familiales (Caf) dans tous les autres cas.

Pour les contribuables imposables

Les aides fiscales et réductions d'impôts liées au maintien à domicile ou à l'hébergement en établissement

Elles peuvent prendre la forme :
– de réductions d'impôts sur les frais de séjour en établissement (établissements d'hébergement pour personnes handicapées, établissements de soins longue durée ou tout autre établissement offrant des soins similaires et situé dans un pays membre de l'Espace économique européen),
– d'exonération ou de réduction de la taxe foncière,
– de réductions d'impôts liées à l'emploi d'un salarié à domicile.

À noter : la réduction d'impôt en établissement peut se cumuler avec celle prévue pour l'emploi d'un salarié à domicile lorsque l'un des conjoints est hébergé dans un Ehpad tandis que l'autre emploie un salarié à son domicile.

Pour financer une aide à domicile

Les aides des communes

Certaines communes proposent des aides individuelles, notamment pour financer les services d'une aide à domicile. Renseignez-vous auprès du centre communal d'action sociale (CCAS) de la ville où vit votre proche.

L'Agirc-Arrco à vos côtés

Les caisses de retraite complémentaire proposent des aides financières individuelles spécialement destinées aux proches aidants, notamment pour leur permettre de financer des solutions de répit, des actions de soutien psychologique, des formations, etc. Renseignez-vous auprès du service **Écoute, Conseil et Orientation** de votre caisse. Pour connaître le nom et les coordonnées de votre caisse Agirc-Arrco : https://www.agirc-arrco.fr/caisses-de-retraite/

3 – Les aides spécifiques pour adapter le logement ou le véhicule

Pour les propriétaires comme les locataires

MaPrimeAdapt'

MaPrimeAdapt' subventionne des travaux réalisés dans la résidence principale pour l'adapter au vieillissement.

Elle porte sur des travaux d'adaptation de la salle de bain (installation d'une douche de plain-pied, rehausse des toilettes, pose de barres d'appui et mains courantes…), des travaux extérieurs et des améliorations de l'accessibilité (rampe d'accès, monte escalier, ascenseur, volets roulants…). Pour en bénéficier, il est obligatoire de recourir à une entreprise labellisée.

À noter : Il est possible de mener conjointement des travaux d'adaptation du logement et un projet de rénovation énergétique, dans la limite d'un plafond de dépense de 55 000 €.

Depuis le 1er janvier 2024, MaPrimeAdapt' remplace quatre aides nationales précédemment existantes : les Anah « Habiter Facile », l'aide « Habitat et cadre de vie » de l'Assurance retraite, la Ligne budgétaire unique (partie Autonomie de l'Amélioration de l'Habitat) et le crédit d'impôt.

Pour qui ?
– les personnes âgées de 70 ans et plus ou de 60 à 69 ans justifiant d'un GIR de 1 à 6 attesté par la Carsat, la Cram, le conseil départemental ou le médecin,
– les personnes en situation de handicap (justificatifs handicap acceptés : décisions de la CDAPH reconnaissant l'éligibilité à l'AEEH, l'AAH, la PCH, ou la décision de la CDAPH mentionnant le taux d'incapacité d'au moins 50 %, ou la décision du service départemental de l'office national des anciens combattants et victimes de guerre mentionnant un taux d'incapacité d'au moins 50 %),
– les ménages modestes et très modestes,
– les propriétaires occupants et locataires du parc privé.

Où en faire la demande ?
– Sur le site de France Rénov' : **france-renov.gouv.fr**
– dans les Espaces conseil France Rénov': **france-renov.gouv.fr/preparer-projet/trouver-conseiller**

Les centres d'information et de conseil en aides techniques (Cicat) :

Ils délivrent gratuitement des informations et des conseils sur les aides techniques permettant d'adapter un logement ou un véhicule à la perte d'autonomie ou à un handicap.
Les Cicat sont présents dans 21 départements incluant la Guadeloupe et la Guyane.

Pour qui ?
– les particuliers,
– les professionnels.

Comment les contacter ?
Pour trouver le Cicat le plus proche : **www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/departements/annuaire-points-dinformation-et-conseil**

Les aides des collectivités territoriales

Certaines régions, départements ou communes accordent aux propriétaires comme aux locataires des aides pour adapter les logements à l'avancée en âge. Renseignez-vous directement auprès des collectivités locales où réside votre proche ou contactez l'agence départementale pour l'information sur le logement (Adil).

À noter : certains travaux d'aménagement peuvent également être pris en charge dans le cadre de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA, voir p.27) ou de la prestation compensatoire du handicap (PCH, voir p.26).

Les aides des caisses de retraite

Les retraités du secteur privé ou de l'État peuvent obtenir des aides financières de leurs caisses de retraite pour réaliser des travaux d'aménagement dans leur logement.

Ces aides portent notamment sur :
– l'isolation thermique,
– l'aménagement des sanitaires et toilettes,
– le changement de revêtement de sols,
– la motorisation des volets roulants,
– l'accessibilité du logement.

Pour qui ?
– les retraités du régime général,
– les pensionnés civils ou ouvriers retraités de l'État.

À quelles conditions ?
– ne pas percevoir l'une des aides suivantes : l'allocation personnalisée d'autonomie (APA), l'allocation compensatrice pour tierce personne (ACTP), la prestation de compensation du handicap (PCH), la majoration pour tierce personne (MTP) ou l'allocation veuvage,
– les travaux doivent être réalisés dans la résidence principale.

Comment en faire la demande ?
En s'adressant à la Carsat qui verse la retraite de base de votre proche.
À noter : si vous êtes retraité du secteur privé, votre caisse de retraite complémentaire Agirc-Arrco peut également vous accorder une aide en fonction de votre situation. Renseignez-vous auprès de son service Écoute, Conseil et Orientation.

Les aides fiscales

Selon les années, des crédits d'impôt peuvent être accordés par l'État pour les travaux :
– facilitant l'accès au logement pour une personne âgée ou handicapée,
– d'adaptation du logement à la perte d'autonomie ou au handicap, sous conditions (perte d'autonomie, invalidité, etc.).

Pour qui ?
– les propriétaires,
– les locataires,
– les occupants à titre gratuit.

À quelles conditions ?
– être titulaire d'une pension d'invalidité d'au moins 40 % (pension militaire ou pension pour accident du travail),
– être titulaire d'une carte CMI (voir p.32),
– être en perte d'autonomie classée GIR 1 à 4,
– être domicilié fiscalement en France,
– le logement doit être l'habitation principale.

Pour vérifier les conditions actuelles, consultez www.service-public.fr

Pour les propriétaires et propriétaires bailleurs

Les services Soliha

Soliha (Solidaires pour l'habitat) propose des services d'accompagnement pour adapter les logements et permettre :
– le maintien à domicile,
– l'amélioration de l'efficacité énergétique,
– la réhabilitation d'un logement très dégradé.

Pour qui ?
– les propriétaires occupants à revenus modestes,
– les propriétaires bailleurs louant un logement à des ménages à revenus modestes.

Comment en faire la demande ?
En contactant le 0 810 01 02 03 (service et appel gratuits).

Sophie T. : *« Avec mes parents atteints tous deux d'Alzheimer, mes journées comptent triple ! Je n'ai même plus le temps d'aller voir mon médecin. Et je ne parle même pas de voir des amis ou de faire du sport. Comment faire pour avoir un peu de temps à moi ? »*

Vivre sa vie d'aidant : des associations et acteurs de proximité sont là pour vous

Être aidant engendre souvent une grande fatigue.

Trouver quelques heures pour soi peut sembler compliqué. D'autant que, parfois, la culpabilité, le regard de l'entourage ou de la société s'en mêlent...

Pourtant, il est vital que vous puissiez souffler de temps en temps. Prendre conscience de vos limites, être attentif à vos besoins, Oser dire stop, est indispensable pour recharger vos batteries.

Car c'est en prenant soin de vous et de votre santé que vous serez à même d'être pleinement présent pour votre proche.

Vivre sa vie d'aidant : des associations et acteurs de proximité sont là pour vous

1 – De l'information pour vous aiguiller

Les plateformes de répit

Elles s'adressent aux proches aidants d'une personne âgée atteinte de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés, d'une personne atteinte d'une autre maladie neurodégénérative ou d'une personne en perte d'autonomie.

Les actions proposées :

- actions collectives de sensibilisation, bien-être, formation, et un accompagnement individuel pouvant intégrer du soutien psychologique
- recensement de l'ensemble des prestations et services existant sur le territoire,
- information, écoute et soutien aux aidants,
- organisation d'un répit à domicile (avec des aides à domicile par exemple),
- proposition d'activités favorisant la vie sociale de l'aidant comme de son proche aidé.

L'Agirc-Arrco à vos côtés

Suite au **bilan de prévention** réalisé en centre de prévention Agirc-Arrco (une consultation auprès d'un médecin, une autre auprès d'un psychologue), les aidants peuvent bénéficier d'une rencontre individuelle spécifique afin d'envisager des solutions d'aide au sein du centre (ateliers thématiques, groupes de parole, repas aidants-aidés…) ou auprès de professionnels extérieurs. Des réunions collectives, véritables lieux d'expression, de partage et d'information, sont également organisées régulièrement. Plus d'infos sur www.centredeprevention.fr

Près de chez vous

- **Votre caisse de retraite complémentaire Agirc-Arrco :** les équipes d'action sociale sont à votre écoute pour vous informer, vous conseiller et vous orienter vers les aides les plus adaptées à votre situation : aide ponctuelle, recherche d'établissements ou de solutions de maintien à domicile, bilan de prévention santé, séjour de répit…
  Coordonnées sur www.agirc-arrco.fr/caisses-de-retraite.

L'Agirc-Arrco à vos côtés

Ma Boussole Aidants est un site web conçu pour et avec des aidants. En fonction de la localisation et de la situation de la personne que vous accompagnez, il permet d'accéder à l'ensemble des solutions de proximité existantes (droits et démarches, aide et soins à domicile, solutions de répit, groupes de parole, prévention santé, aménagement du domicile, etc.). **www.maboussoleaidants.fr**

– **Les caisses d'assurance retraite et de la santé au travail (Carsat) :** les Carsat gèrent la retraite du régime général et déploient une action sociale en faveur des aidants. Chaque département dispose d'une Carsat auprès de laquelle vous pouvez vous adresser.

– **Les centres communaux d'action sociale :** les CCAS agissent dans les domaines de la lutte contre l'exclusion, des services d'aide à domicile, de la prévention et de l'animation pour les personnes âgées, de la gestion d'établissements d'hébergement pour personnes âgées, du soutien au logement et à l'hébergement, du soutien aux personnes en situation de handicap.

– **Les conseils départementaux :** ils sont en charge (entre autres) de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) et du revenu de solidarité active (RSA). Ils gèrent également les services de protection maternelle et infantile (PMI) et les aides aux personnes handicapées.

– **Les maisons départementales de l'autonomie :** les MDA regroupent les anciens centres locaux d'information et de coordination (CLIC) et maisons départementales pour les personnes handicapées (MDPH). Elles sont un interlocuteur privilégié des personnes en situation de handicap (enfants et adultes), des personnes âgées dépendantes, de leurs familles et de leurs aidants. Elles vous renseignent sur vos droits, les démarches et vos demandes en cours auprès des services du département.

– **Votre mutuelle ou institution de prévoyance :** vos garanties Santé ou Prévoyance peuvent inclure des services utiles si vous êtes aidant : aides à domicile pour votre proche si vous-même êtes hospitalisé, capital en cas de blessure, prise en charge d'actions de prévention santé…

Vivre sa vie d'aidant : des associations et acteurs de proximité sont là pour vous

– **Les points Info familles :** ils ont pour mission d'orienter les familles vers les organismes et dispositifs d'aide aux familles et à la parentalité sur des sujets allant de la naissance à la prise en charge des ascendants en passant par la perte d'autonomie et le handicap.

– **Le service social de la Caisse d'assurance maladie :** le service social de la Cpam vous informe sur vos droits et les aides mobilisables pour faire face à vos dépenses de santé (parcours de soin, financement des soins...). Il propose également des dépistages, des bilans de prévention, etc. Via les services sociaux Cpam, vous pouvez également accéder à des groupes de paroles.

– **Les unions départementales des associations familiales (Udaf) :** associatives, les Udaf gèrent les services mandataires judiciaires à la protection des majeurs (tutelle, curatelle) et le réseau de service délégué aux prestations familiales.
Elles proposent un service de médiation aidant/aidé et peuvent également vous aider en matière de gestion de budget. **www.unaf.fr**

Sur le web

– **www.agevillage.com :** site d'information centré sur les problématiques de l'avancée en âge : prévention, santé, aidants, maintien à domicile, maisons de retraite, droits...

– **www.agirc-arrco.fr :** pour en savoir plus sur les prestations proposées aux salariés comme aux retraités par la retraite complémentaire.

– **www.aidonslesnotres.fr :** informatif et communautaire, le site d'AG2R La Mondiale dédié aux problématiques de dépendance et d'aide aux aidants permet notamment aux aidants de partager conseils et expériences.

– **www.anil.org :** le site de l'Agence nationale pour l'information sur le logement vous permet, entre autres, de prendre conseil gratuitement auprès des experts de ses agences départementales.

– **aidantes.fabuleusesaufoyer.com :** « Fabuleuses aidantes » est une plateforme d'information et d'échanges entre aidantes.

– **www.caf.fr :** le site internet de la Caisse d'allocations familiales vous informe sur les aides (au logement, notamment) existantes et vous permet d'en faire la demande directement en ligne.

– **www.centredeprevention.fr :** les centres de prévention Agirc-Arrco proposent des bilans de prévention personnalisés pour permettre à leurs bénéficiaires de prendre soin d'eux et de leur santé. Les aidants font l'objet d'actions spécifiques.

– **www.enfant-different.org :** centré sur les problématiques des parents, familles et entourage d'enfants en situation de handicap, ce site propose un ensemble d'informations (actualités, conseils, lieux ressources, projets et initiatives inspirantes, événements et contacts locaux…).

– **www.essentiel-autonomie.com :** site d'information et de conseils de Malakoff Humanis dédié aux aidants : prévention, soutien aux aidants, vieillissement, aides, perte d'autonomie, maintien du lien social, etc.

– **france-renov.gouv.fr :** le site officiel mis en place par le gouvernement pour s'informer et être conseillé en matière de rénovation énergétique ou de réhabilitation de logement : aides financières (MaPrimeRénov', MaPrimeAdapt'), adresses des Espaces conseil…

– **kitaide.klesia.fr :** dédié aux aidants salariés et à ceux avec qui ils travaillent (RH, managers, collègues), ce site dispense informations et conseils. Il permet de comprendre, d'identifier et d'agir pour aider les aidants dans leur environnement professionnel.

– **www.lassuranceretraite.fr :** le régime de base des salariés et des indépendants propose également des services et aides d'action sociale dans les domaines, entre autres, de la prévention et du logement.

– **www.maboussoleaidants.fr :** une plateforme web impulsée par l'Agirc-Arrco où trouver des conseils et des solutions de proximité, notamment via un outil de géocalisation.

– **www.msa.fr :** la Mutualité sociale agricole gère la Sécurité sociale agricole et propose à ce titre des aides et services d'action sociale à ses assurés.

– **www.monparcourshandicap.gouv.fr :** le site gouvernemental d'information, d'orientation et de services pour les personnes en situation de handicap et leurs proches aidants. Droits, aides et démarches, scolarité et études supérieures, emploi, formation et vie professionnelle, vie intime, parentalité, etc.

Vivre sa vie d'aidant : des associations et acteurs de proximité sont là pour vous

– **www.parlons-fin-de-vie.fr :** le site du centre national des soins palliatifs et de la fin de vie (organisme public) vous informe sur les structures et les aides existantes, les démarches, l'accompagnement de la fin de vie et du deuil. Également un guide dédié aux aidants.

– **www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr :** portail gouvernemental centré sur les questions et solutions liées à l'avancée en âge : préserver son autonomie, vivre à domicile, changer de logement, vivre en Ehpad, solutions pour les aidants…

– **www.service-public.fr :** le portail officiel de l'administration française centralise toutes les informations nécessaires sur les aides existantes et les démarches à effectuer, les formulaires de demande à télécharger, les textes de loi, etc.

– **solidarites.gouv.fr :** 17 fiches-repères élaborées par le ministère de la Santé en collaboration avec des associations pour répondre aux difficultés des aidants et notamment à leur besoin de répit.

– **www.soliha.fr :** Soliha est un groupement de 140 associations présentes sur tout le territoire (métropolitain et ultramarin). Il propose un accompagnement technique aux particuliers ayant un projet d'amélioration de l'habitat à visée sociale.

– **www.unafam.org :** L'Union nationale des familles et amis des personnes malades et/ou handicapées psychiques écoute, soutient, forme les familles et défend les intérêts communs des familles et des malades.

2 – Du relais pour souffler et se reposer

Plusieurs types de solutions existent pour vous permettre de souffler en disposant d'un relais auprès de votre proche, en toute confiance :
– des places d'accueil en établissement : accueil de jour, de nuit, accueil temporaire,
– du relayage à domicile, de quelques heures à quelques jours consécutifs (services dits de « baluchonnage »),
– des séjours pour partir en vacances en toute sécurité avec votre proche, et disposer d'une prise en charge vous permettant de vous reposer.

– **L'accueil de jour :** il permet d'accueillir les personnes dépendantes qui vivent à domicile pour une période allant d'une demi-journée à plusieurs jours par semaine. Y sont proposées des activités adaptées à la situation de votre proche.

– **L'accueil de nuit :** cette modalité d'accueil temporaire est adaptée aux personnes âgées et / ou en situation de handicap ayant besoin d'un cadre sécurisé ou dans le cas où un aidant a besoin d'un relais la nuit.

– **L'hébergement temporaire en établissement :** il s'adresse aux personnes âgées et / ou en situation de handicap qui vivent à domicile. Ce dispositif consiste à accueillir la personne dans un établissement adapté sur une période limitée : de quelques jours à plusieurs mois d'affilée sans pouvoir dépasser 90 jours dans l'année. Cette solution peut être proposée comme une première expérience en collectivité avant une entrée définitive en établissement, une transition entre une hospitalisation et le retour au domicile ou en cas d'indisponibilité de l'aidant.

– **L'accueil familial :** cette solution d'hébergement allie vie à la maison et accompagnement. Des familles d'accueil agréées accueillent chez elles des personnes âgées ou handicapées, seules ou en couple, et leur font partager leur vie au quotidien.

– **La garde à domicile :** ce service garantit la présence continue d'un intervenant à domicile auprès de personnes âgées, handicapées ou malades dont l'état nécessite une présence permanente. Les intervenants ne se substituent pas au personnel soignant. Cette prestation peut s'effectuer le jour ou la nuit, ou 24 h / 24. Ce service ouvrant droit à 50 % de crédit d'impôts, des aides sont mobilisables pour le financer.

– **Le répit à domicile :** il permet à l'aidant d'avoir du temps pour lui en assurant la présence d'un ou de professionnels à domicile de quelques heures à plusieurs jours consécutifs.

– **Le répit / relayage de longue durée à domicile ou baluchonnage :** le répit long à domicile permet l'intervention d'un même professionnel sur plusieurs jours consécutifs (jusqu'à six jours par dérogation au droit du travail). Ce modèle, inspiré du Québec, permet à l'aidant de quitter plusieurs jours son domicile et de confier son proche à un seul et même professionnel formé.

Vivre sa vie d'aidant : des associations et acteurs de proximité sont là pour vous

– **Le répit / relayage à domicile de moyenne durée,** par exemple via le service Bulle d'air développé par la Mutualité sociale agricole (MSA), qui propose un relayeur unique, de 3h à 48h consécutives. Ce service est actuellement présent sur un tiers des départements. Plus d'informations sur : www.repit-bulledair.fr

– **www.baluchonfrance.com :** un site pour s'informer sur cette solution qui permet de faire intervenir au domicile du proche aidé un professionnel formé, nommé « Baluchonneur », pour remplacer l'aidant 24h/24 à jusqu'à 6 jours consécutifs, via une dérogation au droit du travail. Les services de baluchonnage se déploient actuellement au niveau national : renseignez-vous sur l'offre de votre territoire.

– **La garde itinérante de nuit :** ce service permet d'assurer une présence brève entre 20 h et 6 ou 7 h du matin auprès d'une personne en perte d'autonomie. L'intervenant peut aider à des actes de la vie quotidienne (couchage, habillage, déshabillage, fermeture des volets, etc). Les passages sont programmés chaque nuit ou font suite à une sollicitation en urgence.

– **Les unités de soins palliatifs (USP) :** ce sont des services d'hospitalisation d'environ 10 lits accueillant pour une durée limitée les personnes atteintes d'une maladie grave, évolutive, mettant en jeu le pronostic vital, en phase avancée ou terminale.

– **Les séjours vacances :** des structures dédiées proposent un accueil adapté aux personnes en perte d'autonomie pour des vacances. Des équipes pluridisciplinaires prennent en charge votre proche le temps du séjour : activités, animations et soins sont proposés par des professionnels dans un cadre sécurisé.

L'Agirc-Arrco à vos côtés

« **Vivre le Répit en Famille©** » est une structure hôtelière qui inclut un encadrement adapté et une équipe formée spécifiquement à l'accueil des aidants et de leur proche, selon sa pathologie. Elle vous accueille, vous et votre proche, et vous propose des activités séparées ou partagées permettant à l'un comme à l'autre de se ressourcer. Plus d'information sur www.vrf.fr

3 – De l'écoute et du soutien

Près de chez vous

- **Les associations de malades ou de familles :** Parkinson, Alzheimer, maladie à corps de Lewy... Il existe des associations spécialisées au sein desquelles vous pourrez échanger, vous former, être conseillé sur les difficultés spécifiques que vous rencontrez.

- **Les Cafés des aidants :** le site de l'Association française des aidants propose des formations, ateliers, groupes de paroles, fiches pratiques pour permettre aux aidants de prendre soin d'eux autant que de leur proche. Ces rencontres sont dédiées aux aidants familiaux et co-animées par un travailleur social et un psychologue pour vous permettre de partager sur votre expérience et votre vécu d'aidant. **www.aidants.fr**

- **Les Cafés des parents :** ces rencontres, organisées dans des lieux informels, permettent aux parents d'enfants en situation de handicap d'échanger, de partager des expériences, des bons plans et des bonnes pratiques. **www.enfant-different.org**

- **La Passerelle Assist'AIDANT :** les bénévoles se déplacent à votre domicile, vous apportent un soutien et des conseils pour mettre en place un plan d'aide personnalisé. Ils vous orientent vers des services extérieurs au terme de l'accompagnement qui dure un an. **www.assistaidant.org**

À distance

- **Allô Alzheimer :** cette ligne d'écoute des aidants de proches atteints de la maladie d'Alzheimer est ouverte 7 jours sur 7 de 20 h à 22 h afin de renseigner et surtout d'écouter les aidants. **0 970 818 806 (coût d'un appel local)**.

- **Association française des aidants :** formations, ateliers, groupes de paroles, fiches pratiques pour permettre aux aidants de prendre soin d'eux autant que de leur proche. **www.aidants.fr**

- **Avec nos proches :** cette association vous propose une ligne téléphonique anonyme, disponible 7 jours sur 7 de 8 h à 22 h. La ligne est tenue par une trentaine d'écoutants bénévoles qui ont vécu l'accompagnement d'un proche fragilisé. **01 84 72 94 72** (prix d'un appel local).

Vivre sa vie d'aidant : des associations et acteurs de proximité sont là pour vous

Les aidants peuvent également bénéficier du soutien psychologique de psychologues formés aux enjeux spécifiques des aidants (1 à 3 séances, gratuites et confidentielles).

– **Écoute-famille :** anonyme et gratuite, cette ligne d'écoute s'adresse aux familles touchées par la maladie d'un proche. Les répondants sont des psychologues cliniciens formés à la psychopathologie et à l'écoute clinique au téléphone. Du lundi au vendredi, de 9h à 13h et de 14h à 18h (17h le vendredi). **01 42 63 03 03 (numéro non surtaxé)**.

– **La maison des aidants** est une association proposant un accompagnement global des aidants familiaux et professionnels (information, orientation, ligne d'écoute, formations, coaching, etc.). **www.lamaisondesaidants.com**

– **Nouveau souffle :** ateliers d'entraide, coaching individuel, formations assurés par des professionnels ayant eux-mêmes vécu le rôle d'aidant et entièrement pris en charge financièrement. **nouveausouffle-asso.com**

À lire pour aller plus loin

– **Aidants, ces invisibles** – Dr Hélène Rossinot, éditions de l'Observatoire.

– **Les proches Aidants pour les nuls** – Marina Al Rubae et Jean Ruch, éditions Pour les nuls.

– **Comment aider ses proches sans y laisser sa peau** – Inge Cantegreil et Janine-Sophie Giraudet, éditions Robert Laffont.

– **J'aide mon parent à vieillir debout** – Annie de Vivie, éditions Chronique sociale.

– **Alzheimer, le livre des aidants** – Dr Jean-Pierre Polydor, éd. Esprit du temps.

– **Les proches aidants, aider un proche malade et/ou âgé** – Martine Golay Ramel, éd. Jouvence.

– **Nos prochaines années : récits pour bien vieillir** – Sabine Graissaguel, les éditions de l'Atelier.

Retrouvez le guide du Salarié aidant sur :
www.agirc-arrco.fr
Mes services > Accompagnement et prévention > Soutenir un proche

RETRAITE COMPLEMENTAIRE
agirc-arrco
La retraite a de l'avenir

Avec les groupes de protection sociale : AG2R LA MONDIALE • ALLIANCE PROFESSIONNELLE (AGRICA • AUDIENS • B2V • IRP AUTO • LOURMEL • PRO BTP) • APICIL • BTPR • CRC • CGRR • IRCEM • IRCOM • KLESIA • MALAKOFF HUMANIS

Juin 2026 - Crédits photos : Adobe Stock

LE TRI + FACILE