

GUIDE POUR L'AIDANT FAMILIAL

Droits et aides pour les proches d'une personne âgée dépendante

Bassin de Montpellier



Qu'est-ce qu'un aidant familial ?

- C'est une **personne qui**, à titre non professionnel, **vient en aide**, en partie ou totalement, **à une personne âgée dépendante**, pour les activités de la vie quotidienne.
- Activité qui s'effectue **au domicile** de la personne âgée ou au domicile de l'aidant familial
- Aide régulière ou non

La dépendance d'un proche

- Un proche qui devient dépendant c'est aussi une épreuve pour l'entourage familial.
- La dépendance est à aborder dans un contexte familial et humain sur le plan médical, social, culturel, psychologique, matériel et financier.
- La maladie d'un proche de la famille implique un bouleversement des places au sein du groupe familial (rôle et place du conjoint, des enfants)

Répercussion sur la qualité de vie et la santé de l'aidant

- Fatigue physique et morale
- Recul des soins pour lui-même
- Vulnérabilité (altération des réponses immunitaires)
- Risque de maltraitance morale ou physique
- Sentiment d'injustice: « pourquoi cela nous arrive à nous ? »
- Sentiment de culpabilité par rapport au diagnostic posé tardivement, par rapport aux temps de loisirs
- Souffrance de ne pas être reconnu dans ce que l'on fait (sentiment de dévalorisation)
- Peur par rapport à l'évolution de la maladie
- Isolement social, honte par rapport à certaines manifestations de la maladie
- Peur de l'agressivité du malade ou de la sienne envers le malade

Risques pour l'aidant familial

- **Attention** aux phénomènes d'interdépendance et d'isolement dans le couple patient / conjoint aidant.
- Une nouvelle vie exclusivement autour de la personne malade avec des croyances ancrées de type « c'est mon devoir », « on est marié pour le meilleur et le pire »...
- Incapacité à fonctionner en dehors de ce modèle.
- Relation fusionnelle
- Quand le patient entre en institution, le conjoint est incapable de vivre pour lui-même (risque alors de dépression)

Comment faire ?

- **Des aides concrètes existent** : matérielles, financières, psychologiques, soins, de répit...
- **Comprendre la maladie et ses signes** : informations (médecins, livres, associations, conférences...)
- **Trouver une place** dans l'accompagnement en fonction de ses possibilités et de ses limites.
- **Etre écouté, soutenu, déculpabilisé** : groupes de parole, association de soutien, suivi psychologique, conseils par rapport à la prise en charge, formation...
- **Ne pas s'oublier** : ce n'est pas être égoïste que de penser à soi et à ce qui peut nous faire du bien : écouter de la musique, relaxation, yoga, gymnastique douce adaptée, promenade avec un ami, échange avec les voisins, invitation à la maison, sortir dès que possible, ne pas refuser les propositions d'aides des autres, le contact avec les plus jeunes.

VOUS N'ETES PAS SEUL !

Les interlocuteurs utiles

- **Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).** Sa mission : accueil, information, orientation. Il peut vous aider à constituer vos dossiers de demandes d'aides (aide sociale, APA, logement...). Il peut également vous mettre en lien avec des associations d'aide à la personne et de bénévoles.
- **Le Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique (CLIC),** qui est chargé de coordonner des actions de prévention et d'information destinées au public et aux professionnels.
*CLIC Maill'âge : Parc club du Millénaire - 1025 rue Henri Becquerel - 34000 Montpellier.
Tel : 04 67 67 33 35 - 06 84 44 71 60. Mail : clicmaillage-montpellier@wanadoo.fr*
- **L'Unité Territoriale d'Action Gérontologique (UTAG).** Des travailleurs médico-sociaux du Conseil général sont à votre écoute pour vous aider à trouver des solutions concrètes aux problèmes que vous rencontrez (UTAG : tél 04 67 67 40 00)
- **Votre médecin traitant.** Il fait partie de vos interlocuteurs privilégiés. Vous pouvez établir avec lui une véritable relation de confiance. Ne pas hésiter à lui faire part de vos remarques sur l'état de santé physique ou psychique de votre proche, de son évolution, de vos difficultés au quotidien. Il peut vous conseiller sur votre rôle d'aidant.

Des droits pour votre proche et vous

- L'Aide Personnalisée à l'Autonomie (APA)
- Des cartes de priorité: carte d'invalidité, carte priorité pour personne handicapée, carte de stationnement
- Le Chèque Emploi Service Universel (CESU)
- Le congé de solidarité familiale
- Le congé de soutien familial
- Les mutuelles et caisses de retraite

L'Allocation Personnalisée à l'Autonomie (APA) ^{1/3}

- Votre proche a plus de 60 ans, il est dépendant : il peut avoir droit à l'APA.
- **Qu'est-ce que l'APA ?** C'est une aide financière destinée à financer des services d'aide à la personne
- **Pour quoi faire ?**
 - Faire établir un plan d'aide personnalisé par un travailleur social du Conseil général qui restera référent de la situation
 - Faire appel à des associations ou entreprises agréées d'aide à domicile
 - Rémunérer une ou plusieurs personnes pour aider dans les actes de la vie quotidienne de façon ponctuelle ou régulière
 - Financer des dépenses pour que la personne âgée soit plus autonome : petit aménagements du logement, téléassistance, portage de repas à domicile...

L'Allocation Personnalisée à l'Autonomie (APA) ^{2/3}

- **Comment faire ?** Le dossier de demande d'APA peut être retiré au CCAS du lieu de résidence de votre proche. Une fois rempli il doit être envoyé au :
Pole Départemental de la Solidarité - Direction des Personnes Agées
BP 7370 - 34086 Montpellier Cedex 4
Ensuite lors d'une visite à domicile un travailleur médico-social fera une évaluation des besoins et du degré de perte d'autonomie (GIR).
 - **Qu'est-ce que le GIR (Groupe Iso-Ressources) ?** C'est la mesure du degré d'autonomie de votre proche d'après la grille AGGIR (Autonomie Gérontologie Groupe Iso-Ressources). Il existe 6 GIR numérotés de 1 à 6. Seuls les GIR 1 à 4 ouvrent droit à l'APA. Les ressources de la personne sont prises en compte pour le montant de l'aide.
- GIR 1** = personne confinée au lit ou au fauteuil dont les facultés mentales sont gravement diminuées. Montant maximum de l'APA = **1235,65 €**
- GIR 2** = personne confinée au lit ou au fauteuil dont les capacités mentales ne sont pas totalement altérées.
Ou bien : personne dont les capacités mentales sont altérées mais qui a conservé ses capacités à se déplacer. Montant maxi de l'APA = **1059,13 €**
- GIR 3** = personne qui a conservé ses fonctions intellectuelles mais partiellement ses capacités à se déplacer. Ou bien : personne qui a besoin d'être aidée quotidiennement et plusieurs fois par jour pour son autonomie corporelle. Montant maxi de l'APA = **794,35 €**
- GIR 4** = personne qui n'assume pas seule ses déplacements mais qui, une fois levée peut marcher à l'intérieur de son logement, et qui doit être aidée pour la toilette et l'habillage. Ou : personne qui n'a pas de problème de locomotion, mais qui doit être assistée pour les activités corporelles et les repas. Montant maxi de l'APA = **529,56 €**

L'Allocation Personnalisée à l'Autonomie (APA) ^{3/3}

BON A SAVOIR :

- Il est important de conserver tous les justificatifs de dépenses.
- Le versement de l'APA n'est pas récupérable sur la succession ou sur les donations.
- Si votre proche fait appel à un service agréé ou s'il emploie un salarié à domicile, il pourra déduire de son impôt sur le revenu 50% des rémunérations versées et non couvertes par l'APA dans la limite de 12000 € par an.

Les cartes de priorité

- **La carte d'invalidité** :

Pour toute personne dont le taux d'incapacité est au moins de 80%, évalué par la Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées. Cette commission est interpellée par la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) lors de votre demande. Formulaire disponibles dans votre CCAS.

Donne droit à une demi-part supplémentaire pour le calcul de l'impôt sur le revenu et à l'exonération des cotisations patronales de sécurité sociale en cas d'utilisation de chèques emploi service universel (CESU).

- **La carte « priorité pour personne handicapée »** : donne la priorité pour les places assises dans les transports et lieux publics ainsi que la priorité dans les files d'attente. Elle se demande à la MDPH mais les formulaires sont disponibles dans votre CCAS.

- **La carte européenne de stationnement** est délivrée par la préfecture mais la demande se fait auprès de la MDPH (formulaire disponible dans votre CCAS).

Le Chèque Emploi Service Universel (CESU)

- **Qu'est-ce que c'est ?** Le CESU permet de rémunérer les services à la personne effectués au domicile de votre proche : aide à domicile, petits travaux, jardinage, préparation des repas, garde, livraison de repas et de courses à domicile, assistance administrative...
- **Où se le procurer ?** Dans votre banque. Le chéquier contient les volets sociaux pour déclarer votre salarié. Il suffit de remplir une demande d'adhésion en précisant vos coordonnées en tant qu'employeur, les coordonnées du salarié, le type d'emploi.
- **Comment ça marche ?** Si vous ou votre proche employez directement une personne : le central national du CESU s'occupe de toutes les déclarations sur la base de votre demande d'adhésion.
Si vous passez par une association ou une entreprise agréée : vous n'avez aucune déclaration à faire.
A noter : il existe des CESU préfinancés par des comités d'entreprise, des employeurs privés ou publics. Si vous êtes salarié, renseignez-vous auprès de votre entreprise.

Les mutuelles

Les caisses de retraite

- Les mutuelles et les caisses de retraite se sont engagées à renforcer leur **politique de prévention et d'accompagnement pour le maintien de l'autonomie** des retraités.
- Elles peuvent financer pour leurs adhérents des **aides** pour l'amélioration de l'habitat, des chèques transport, accompagnement pour des sorties « chèques sortir plus », pour les retours à domicile suite à une hospitalisation...
- Contacter votre mutuelle et/ou votre caisse de retraite principale et/ou complémentaire pour connaître leurs actions sociales pour les retraités.

Les congés familiaux

- **Le congé de solidarité familiale :**

Quand ? Pour assister un proche en raison de la gravité de son état de santé. C'est un congé sans solde de 3 mois renouvelable 1 fois.

Qui peut en bénéficier ? Tout salarié désirant accompagner en fin de vie un ascendant, descendant ou personne partageant son domicile.

Quelle démarche ? Prévenir son employeur et fournir un certificat médical attestant la gravité de l'état de santé de votre proche.

A l'issue du congé, le salarié retrouve son emploi ou un emploi similaire, assorti d'une rémunération au moins équivalente.

- **Le congé de soutien familial : (depuis le 20/04/2007)**

Quand ? Lorsque vous souhaitez suspendre votre activité pour vous occuper d'un proche dépendant

Qui ? Tout aidant familial d'une personne âgée dépendante ou d'une personne handicapée

Quelles démarches ? Un justificatif de la gravité de la perte d'autonomie de votre proche.

Le congé de soutien familial peut être pris par période de 3 mois, successives ou non, sans excéder 1 an sur l'ensemble de la carrière professionnelle.

Des formations spécialisées

- Les aidants familiaux peuvent se sentir démunis face à la perte d'autonomie d'un proche.
Des questions peuvent se poser :
 - Quels sont les gestes à effectuer pour aider au quotidien la personne âgée dépendante ou handicapée ?
 - Que dois-je faire en cas de malaise, de chute ?
 - Comment mieux communiquer avec elle ?
- Des formations existent pour vous aider à répondre à ces questions : les gestes de 1^{ers} secours ; les gestes du quotidien ; l'accompagnement psychologique ; la psychomotricité ; les soins corporels ; la connaissance de certaines maladies...etc.
- Ces formations sont encore peu nombreuses mais certains organismes peuvent en organiser comme la Croix-Rouge, France Alzheimer Hérault, des caisses de retraite ...

Vous accompagner au quotidien

Des personnes à votre écoute :

- **L'entourage personnel** : la famille, les amis, les voisins... peuvent être un soutien, un réconfort, une aide.
- **Les associations** : vous y rencontrerez des personnes ayant déjà vécu la même situation que la vôtre. A leur côté, vous pouvez recueillir conseils, adresses utiles, astuces pour faciliter le quotidien.
- **Les groupes de paroles** : organisés par des associations, des collectivités locales, des institutions. Souvent animés par un(e) psychologue, ils permettent de partager votre ressenti, vos réflexions, vos difficultés, vos expériences et de s'entraider.
- **Les spécialistes de l'écoute** : psychologue, psychothérapeute, psychiatre... saura écouter sans juger vos émotions et ainsi vous apprendre à mieux les gérer.

Vous accompagner au quotidien

Des professionnels à vos côtés :

- **L'auxiliaire de vie** : Aide dans les geste de la vie quotidienne (toilette, repas, courses, promenades, distractions...). N'est pas chargé des activités ménagères ou domestiques.
- **L'aide ménagère** : S'occupe du ménage, du repassage, éventuellement de la cuisine. Ne peut pas donner des soins.
- **L'aide soignant(e)** : Veille à l'hygiène et au confort de la personne.
- **L'infirmier(ère)** : Intervient sur prescription médicale et assure les soins.
- **Le médecin traitant** : Est un interlocuteur privilégié, il intervient ponctuellement ou régulièrement à domicile ou au cabinet, ou encore à l'hôpital.
- **Le kinésithérapeute** : Sur prescription médicale, intervient dans la rééducation de la personne pour lui permettre de conserver un maximum de mobilité.
- **L'ergothérapeute** : Etudie avec vous les solutions adaptées et pratiques pour permettre à la personne aidée qui présente des troubles moteurs et/ou cognitifs de récupérer un maximum d'autonomie. Ex : des séances d'exercices spécifiques pour stimuler la personne. Il peut conseiller sur des aménagements particuliers du domicile ou matériel qui facilite le quotidien.
- **L'orthophoniste** : Sur prescription médicale pour les troubles de la communication orale et écrite.

D'autres professionnels peuvent intervenir : assistante sociale, psychologue, psychomotricien...

Vous accompagner au quotidien

Des solutions de répit :

- ***L'accueil temporaire de jour*** : Généralement dans les maisons de retraite ou hôpitaux gériatriques.
Il existe aussi des accueils de jour spécialisés (par exemple pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer).
- ***Des séjours vacances*** : Certaines associations organisent des séjours (ex : France Alzheimer Hérault).
- ***Les familles d'accueil***
- ***La garde itinérante de nuit*** : un service de garde vient vous relayer la nuit
- ***La téléassistance***
- ***Le portage de repas à domicile***

Où s'adresser ?

Pour activer toutes ces aides, être informé et accompagné :

- Le **Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)** de votre lieu de résidence.
- Le **Centre Local d'Information et de Coordination Gériatologique (CLIC)**
- **L'Unité Territoriale d'Action Gériatologique (UTAG)** du Conseil Général de l'Hérault

Merci de votre attention

Bassin de Montpellier

