

Guide **SALARIÉS AIDANTS**

Vous aidez un proche ?
Nous pouvons vous aider

STRESS
ISOLEMENT **AIDE** **SOLUTIONS**
FATIGUE **ACCOMPAGNEMENT**
ÉCOUTE **INFORMATIONS**
SOUTIEN **CONSEILS**

Comme près de 4 millions de personnes en activité professionnelle,
vous aidez régulièrement un proche âgé,
malade ou en situation de handicap ?

**L'action sociale de votre caisse de retraite complémentaire
Agirc-Arrco vous propose des solutions adaptées à votre situation.**

édito

Près de 11 millions de personnes sont considérées comme des aidants familiaux¹. Parmi elles, plus de 60 % exercent une activité professionnelle². En 2030, 1 actif sur 4 sera aidant³.

Au-delà des chiffres, être salarié tout en aidant un proche impacte le quotidien de manière très concrète : stress, fatigue, problèmes de concentration, d'organisation dans son travail... Une étude réalisée en 2018⁴ a montré que pour les 2/3 des aidants interrogés l'aide apportée à un proche avait des répercussions sur leur travail et que 67 % avaient dû prendre un congé pour s'occuper de leur proche.

C'est dire l'enjeu que représente ce phénomène et la nécessité de le prendre en compte dans les politiques sociales. C'est le moment de réfléchir à la quantité et à la qualité de l'aide apportée par les proches, à la qualité de vie, à la place des uns et des autres et à l'équilibre entre le soutien apporté par les professionnels et par les aidants familiaux.

C'est pourquoi, dès 2006, l'action sociale Agirc-Arrco a travaillé à développer de nouveaux services en faveur des aidants familiaux. Aux côtés des initiatives déployées par chaque caisse de retraite, ce guide est aujourd'hui proposé à l'ensemble des entreprises et salariés cotisant à l'Agirc-Arrco.

Nous l'avons voulu pratique, synthétique et répondant aux questions que se posent les aidants : quelles sont les aides (humaines, financières...) existantes ? Quelles solutions pour concilier activité professionnelle et accompagnement d'un proche ? Comment faire quand on a besoin de souffler ? Où trouver de l'information, une écoute, du soutien ?...

Nous espérons vous apporter ainsi des réponses qui vous permettront de vivre autrement ce moment de vie complexe.

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

1. Source : Baromètre 2017, Fondation April et BVA.

2. Source : Baromètre 2019, Fondation April et BVA.

3. Source : DREES.

4. Étude « Agir pour les salariés aidants » - Malakoff Médéric avec la Fondation Médéric Alzheimer - 2018.

Sommaire

I - Être aidant : une réalité parfois difficile à appréhender 9

I.1 – La définition officielle

I.2 – Les aidants familiaux en chiffres

I.3 – Paroles d’aidants : les principales difficultés

II - Vous avez besoin d’aide ? 13

II.1 – Les aides de vie 14

- Pour être aidé.e dans les gestes de la vie quotidienne : les services d’aide et d’accompagnement à domicile (SAAD)
- Pour des soins à domicile : les services de soins infirmiers à domicile (SSIAD)
- Pour associer aide et soins à domicile : les services polyvalents d’aide et de soins à domicile (SPASAD)
- Quand l’état de santé nécessite l’intervention de plusieurs spécialistes : l’hospitalisation à domicile (HAD)
- Pour accompagner les malades Alzheimer vivant à domicile : les équipes spécialisées Alzheimer (ESA)
- Pour favoriser l’autonomie et l’intégration sociale des personnes en situation de handicap : les services d’accompagnement à la vie sociale (SAVS)
- Pour favoriser l’autonomie et l’intégration sociale des adultes lourdement handicapés : le service d’accompagnement médico-social pour adultes handicapés (SAMSAH)
- Pour les personnes en fin de vie : les soins palliatifs à domicile

II.2 – Les aides financières 17

- Pour les personnes autonomes mais fragilisées : le plan d’action personnalisé (PAP)
- Pour les personnes en perte d’autonomie de 60 ans et plus : l’allocation personnalisée d’autonomie (APA)
- Pour les personnes de moins de 60 ans en perte d’autonomie : la prestation de compensation du handicap (PCH)



- Pour les adultes en situation de handicap : l'allocation aux adultes handicapés (AAH)
- Pour simplifier la vie des personnes handicapées ou en perte d'autonomie : la carte mobilité inclusion (CMI)
- Pour financer un hébergement en établissement ou chez un accueillant familial : l'aide sociale à l'hébergement (ASH)
- Pour financer un hébergement en Ehpad ou foyer conventionné : les aides au logement (APL, ALS, ALF)
- Pour les contribuables imposables : les aides fiscales et réductions d'impôts liées au maintien à domicile ou à l'hébergement en établissement
- Pour financer une aide à domicile : les aides des communes

II.3 - Les aides pour aménager le logement **23**

- Pour les propriétaires comme les locataires : les aides de l'agence nationale de l'habitat (ANAH), les Cicat, les aides des collectivités territoriales et des caisses de retraite et les aides fiscales
- Pour les propriétaires et propriétaires bailleurs : les services Soliha

III - Les dispositifs qui vous aident à concilier vie personnelle et vie professionnelle **29**

III.1 - Les dispositifs légaux pour assister un proche dépendant ou lourdement handicapé **30**

- Le congé de proche aidant
- Le congé de solidarité familiale
- Le congé de présence parentale
- Le don de jours de RTT (Loi Mathys 2013)

Zoom sur les aidants familiaux et leurs droits à la retraite

III.2 - Des solutions pour aménager votre temps de travail **33**

- Le télétravail
- Les horaires flexibles
- Le temps partiel
- Les autorisations d'absence ponctuelle

III.3 – Trouver les bons interlocuteurs au sein de votre entreprise **34**

- Votre manager de proximité
- Votre direction des Ressources humaines
- La médecine du travail
- Les représentants du personnel

Zoom sur le dédommagement des aidants

IV - Vous avez besoin de souffler ? **37**

IV.1 – Les plateformes d’accompagnement et de répit (PFR) **38**

IV.2 – Les solutions d’accueil **38**

- L’accueil de jour ou de nuit
- L’accueil temporaire en établissement
- L’accueil familial
- La garde à domicile
- Le relayage / baluchonnage
- La garde itinérante de nuit
- Les unités de soins palliatifs
- Les séjours vacances

V - Vous avez besoin de soutien et / ou d’information ? **43**

V.1 – Vous recherchez une écoute, un soutien... **44**

- Près de chez vous
- À distance

V.2 – Vous cherchez de l’information **45**

- Près de chez vous
- Sur le web
- À lire pour aller plus loin



Stéphane W. : « *J'appelle ma mère 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 elle. Alors si vous me demandez si je me considère comme un aidant, je répondrai non, sans hésiter. Je suis son fils, voilà tout.* »





Être aidant : une réalité parfois difficile à appréhender

Père ou mère, fils ou fille, conjoint, frère ou sœur, ami(e), voisin(ne)... 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 : faire les courses, accompagner chez le médecin, aider à la toilette, coordonner les visites des professionnels de santé et/ou des aides à domicile, ou simplement prendre régulièrement des nouvelles, partager un repas, un café... 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) perd en autonomie. 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 ?...



I.1 - La définition officielle

« Est considéré comme proche aidant d'une personne âgée son conjoint, le partenaire avec qui elle a conclu un pacte civil de solidarité ou son concubin, un parent ou un allié, définis comme aidants familiaux, ou une personne résidant avec elle ou entretenant avec elle des liens étroits et stables, qui lui 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. » Article L113-1-3 du Code de l'action sociale et des familles.

« Est considéré comme un aidant familial, pour l'application de l'article L245-12, le conjoint, le concubin, la personne avec laquelle le bénéficiaire a conclu un pacte civil de solidarité, l'ascendant, le descendant ou le collatéral jusqu'au quatrième degré du bénéficiaire, ou l'ascendant, le descendant ou le collatéral jusqu'au quatrième degré de l'autre membre du couple qui apporte l'aide humaine définie en application des dispositions de l'article L245-3 du présent code et qui n'est pas salarié pour cette aide. » Article R245-7 du Code de l'action sociale et des familles.

En résumé, est considéré comme aidant familial 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.

I.2 - Les aidants familiaux en chiffres*

57 % sont des femmes

81 % ont moins de 65 ans (dont 44 % moins de 50 ans)

61 % travaillent et 53 % sont des salariés

52 % soutiennent leur(s) parent(s), **19 %** un autre membre de la famille, **12 %** leur(s) grands-parent(s), **12 %** leur conjoint

I.3 - Paroles d'aidants : les principales difficultés*



Le manque de temps (38 %)



La fatigue physique (32 %)



La complexité des démarches administratives (26 %)



Le manque d'information sur les droits des aidants (23 %)



La difficulté à gérer les situations d'urgence et de crise (19 %)



Le manque de soutien moral (17 %)



Le manque de ressources financières (15 %)

*Baromètre des aidants - Fondation April avec l'institut BVA - 2019.



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.* »





Vous avez besoin d'aide ?

Avec l'avancée en âge, gérer le quotidien peut devenir difficile.

Parfois, quand c'est possible, ce sont les proches qui prennent le relai. Avec à la clé, le risque de créer une situation inconfortable pour la personne aidée, qui oscille entre soulagement et culpabilité, comme pour le proche aidant, qui doit faire face à une charge mentale accrue générant stress et fatigue.

Dans les situations de dépendance, il arrive aussi que le proche prenne en charge des soins d'ordre professionnel (soins médicaux, gestes techniques, toilette intime...). Des situations délicates qui peuvent modifier les relations entre les personnes, voire bouleverser les équilibres familiaux.

Si le malaise s'installe, mieux vaut demander du soutien. Des aides humaines, financières et techniques existent pour alléger le quotidien de la personne aidée et prévenir l'épuisement des proches aidants.



Vous avez besoin d'aide ?

II.1 – Les aides de vie

Pour être aidé.e 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 offrent 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.

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.e 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 plusieurs spécialistes

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



Vous avez besoin d'aide ?

et cognitives ou visant à atténuer certains troubles du comportement. Les interventions s'étalent sur 12 à 15 séances réparties sur trois mois.

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 ? Après du médecin traitant.

II.2 – Les aides financières

Pour les personnes autonomes mais fragilisées

Le plan d'action personnalisé (PAP)

Ce service, proposé par l'Assurance retraite, est destiné aux personnes ayant une autonomie suffisante (classée en GIR 5 et 6), 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 retraité.es du régime général

- reconnu.es en GIR 5 ou 6,
- ne percevant pas de prestation légale (APA, PCH, PSD, ACTP, MTP),
- n'étant pas éligible 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.



Vous avez besoin d'aide ?

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 comme en établissement,
- en situation de perte d'autonomie, c'est-à-dire ayant un degré d'autonomie classé 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 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,
- 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 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.



Vous avez besoin d'aide ?

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),
- dont les ressources ne dépassent pas certains plafonds.

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 majoration pour la vie autonome,
- le complément de ressources si la personne en bénéficiait avant le 1^{er} 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 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.18).

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 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 touche une aide au logement (voir plus bas), 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 60 ans si elles sont reconnues inaptes au travail),
- qui résident en France de façon stable et régulière ou qui disposent d'un titre de séjour en cours de validité,
- qui ont des ressources inférieures au montant des frais d'hébergement.

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.



Vous avez besoin d'aide ?

Pour financer un hébergement en Ehpad ou foyer conventionné

Les aides au logement (APL, ALS, ALF)

Les aides au logement sont destinées à réduire le montant des loyers, mensualités d'emprunt ou redevances (pour les personnes vivant en foyer ou en Ehpad conventionné).

Elles sont de trois types :

- l'aide personnalisée au logement (APL) versée en fonction d'un critère de financement du logement (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 ?

- Après de la Mutualité sociale agricole (MSA) pour les personnes rattachées au régime agricole,
- Après 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 de la taxe d'habitation (pour les personnes résidant en maison de retraite à but non lucratif),
- d'exonération ou de réduction de la taxe foncière,
- d'exonération de la taxe audiovisuelle,
- 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.

II.3 - Les aides pour aménager le logement

Pour les propriétaires comme les locataires

Les aides de l'agence nationale de l'habitat (Anah)

L'Anah accorde des subventions pour permettre des travaux d'amélioration ou d'adaptation dans les logements anciens (construits depuis au moins 15 ans) : installation de barres d'appui ou de mains-courantes, monte-escaliers...

Le montant peut atteindre 20 000 € pour des travaux améliorant la sécurité ou l'accessibilité du logement.

La demande doit être faite avant le début des travaux et la subvention est versée une fois les travaux finis sur présentation des factures. En cas de revenus modestes,



Vous avez besoin d'aide ?

et si les travaux sont liés à une perte d'autonomie, il est cependant possible de demander une avance sur ce versement.

Pour qui ?

- les propriétaires occupants,
- les propriétaires bailleurs,
- les locataires, dès lors que leur propriétaire a donné son accord. Le coût des travaux incombe alors au locataire, qui perçoit la subvention de l'Anah.

Où en faire la demande ?

Vous pouvez la demander en ligne (www.anah.fr) ou par courrier en vous adressant directement à l'Anah.

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

Ils délivrent gratuitement des informations et des conseils aux particuliers et aux professionnels 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 ?

Téléchargez la plaquette sur www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr.

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. 18) ou de la prestation compensatoire du handicap (PCH, voir p. 19).

Les aides des caisses de retraite

Les retraité.es 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 retraité.e.s du régime général,
- les pensionné.e.s civil ou ouvrier.e.s retraité.e.s 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.e 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 d'action sociale.



Vous avez besoin d'aide ?



L'Agirc-Arrco à vos côtés

Le diagnostic Bien chez moi

À votre demande, un ergothérapeute, expert diplômé d'Etat, vient à votre domicile. Il établit avec vous un diagnostic global de votre logement (points forts, éventuels facteurs de risques...) en prenant en compte vos contraintes et habitudes de vie. Sur cette base, il vous propose des solutions d'aménagement adaptées.

Plus d'informations sur www.agirc-arrco.fr, rubrique Action sociale.

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. 20),
- Être en perte d'autonomie classée GIR 1 à 4,
- Être domicilié.e fiscalement en France,
- Le logement doit être l'habitation principale.

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).



Assia K. : « Notre fils aîné est atteint d'un syndrome autistique. Ente 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. »





Les dispositifs qui vous aident à concilier vie personnelle et vie professionnelle

Si, comme plus de la moitié des proches aidants, vous êtes salarié.e, 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.



Les dispositifs qui vous aident à concilier vie personnelle et vie professionnelle

III.1 – Les dispositifs légaux pour assister un proche dépendant ou lourdement handicapé

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.

- **Durée** : trois mois (66 jours) répartis sur l'ensemble de votre carrière professionnelle.
- **Rémunération** : ce congé donne droit à l'allocation journalière de proche aidant (AJPA). 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 est pris en compte dans le calcul de vos droits à la retraite.

Le congé de solidarité familiale

Il vous permet de vous absenter de votre travail pour assister un proche en fin de vie.

- **Conditions** : tout salarié, sans condition d'ancienneté.
- **Durée** : maximum 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.e 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.
- **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.
- **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.e 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** : 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.
- **Durée** : dans la limite de 60 jours ouvrés.
- **Rémunération** : le don de jours de repos vous permet d'être rémunéré.e 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** : votre période d'absence est assimilée à un congé, ouvrant droit à l'acquisition de droits en matière de retraite de base et complémentaire.



Les dispositifs qui vous aident à concilier vie personnelle et vie professionnelle

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



sur les aidants familiaux et leurs droits à la retraite

Assurance retraite des parents au foyer

La Caisse d'allocations familiales peut vous affilier gratuitement à l'assurance vieillesse du parent au foyer (AVPF). L'ACPF garantit une continuité dans la constitution des droits à la retraite des personnes qui cessent ou réduisent leur activité professionnelle pour s'occuper d'un ou plusieurs enfants handicapés ou d'une personne handicapée.

Conditions d'obtention :

- Vous devez avoir interrompu totalement ou partiellement votre activité et les ressources de votre foyer ne doivent pas dépasser un plafond déterminé annuellement,
- Vous devez assumer la charge d'une personne handicapée 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 ou vous occuper d'un enfant de moins de 20 ans ou d'un adulte handicapé.

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,
- ouvrant droit au taux plein dès 65 ans,
- cette majoration n'est pas prise en compte pour le calcul de la surcote.

Cotiser durant un congé en retraite complémentaire

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.

III.2 - Des solutions pour aménager votre temps de travail

Concilier vie professionnelle et rôle d'aidant peut être facilité par des aménagements de votre temps de travail négociés avec votre employeur ou par le recours au chèque emploi service universel (Cesu).

- **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 dispositifs qui vous aident à concilier vie personnelle et vie professionnelle

- **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.e en cas de besoin auprès de la personne que vous aidez. En revanche, vous devez prévenir votre employeur dans un délai acceptable.

III.3 - Trouver les bons interlocuteurs au sein de votre entreprise

- **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 qui peuvent être déployées.

- **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 aider à mieux vivre votre situation d'aidant.e : 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 aidants familiaux dans l'un des centres de prévention Agirc-Arrco...



Zoom 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. 19)
- ou si vous-même percevez l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH).

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 de financement de la Sécurité sociale 2020 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 1^{er} janvier 2019.



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 ? »





Vous avez besoin de souffler ?

Être aidant engendre souvent une grande fatigue.

Trouver quelques heures pour soi peut sembler hors de portée. 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, ôser 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.



Vous avez besoin de souffler

IV.1 - Les plateformes d'accompagnement et de répit (PFR)

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 ressources proposées :

- 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

Les bilans de prévention des centres de prévention Agirc-Arrco

Suite au bilan de prévention (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.centreprevention.fr

IV.2 - Les solutions d'accueil

- **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 relai 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'Agirc-Arrco à vos côtés

ORIZEA, pour un lieu de vie adapté à votre avancée en âge

Sur simple appel téléphonique, le service ORIZEA vous propose des solutions adaptées à votre situation (renforcement d'un dispositif d'aide à domicile ou orientation vers des maisons de retraite) et vous accompagne gratuitement dans vos démarches.

Plus d'information sur agirc-arrco.fr, rubrique Action sociale.

- **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 de longue durée (relayage)** : un professionnel de l'aide à domicile remplace l'aidant pendant que celui-ci quitte le domicile (repos, travail, soins de santé...). L'intervenant assume le rôle de l'aidant pendant son absence. Il peut rester plusieurs jours consécutifs, 24 h / 24 auprès de l'aidé. Les aides habituellement en place sont maintenues.



Vous avez besoin de souffler

- **La garde itinérante de nuit** : ce service permet d'assurer une présence brève entre 20h et 6 ou 7h 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

Des séjours pour souffler

Situé en Touraine, « Vivre le Répit en Famille[®] » est une structure hôtelière qui inclut un encadrement médicalisé. 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.**



Jean-Claude M. : « *Quand mon épouse a été diagnostiquée « Alzheimer », je me suis senti complètement perdu. Une voisine m'a parlé de groupes de paroles. Au début, j'étais réticent. Mais parler avec des gens qui vivent la même chose que vous, en plaisanter parfois, c'est comme une bouffée d'oxygène.* »





Vous avez besoin de soutien et / ou d'information ?

Que le processus soit brutal ou progressif, la dépendance d'un proche nous laisse démuni. Et la multitude d'acteurs, organismes et associations travaillant dans l'aide à la personne, n'aide pas forcément à y voir plus clair.

D'où la nécessité d'identifier les bons interlocuteurs, ceux qui sauront à la fois faire preuve d'écoute et d'empathie tout en sachant apporter des réponses fiables et efficaces.

D'où aussi le bienfait d'échanger avec des « pairs ». Écouter et être écouté, partager ses expériences, parler d'autre chose aussi... Autant de moments qui permettent de prendre du recul, de rompre l'isolement qui parfois s'installe autour du couple aidant-aidé et d'avoir un temps à soi pour se ressourcer.



Vous avez besoin de soutien et / ou d'information ?

V.1 - Vous recherchez une écoute, un 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.e sur les difficultés spécifiques que vous rencontrez.
- **Les Bistrots mémoire** : situés dans des lieux publics (cafés, restaurants, bibliothèques, etc.), ils permettent aux personnes ayant des troubles de la mémoire et à leurs aidants de dialoguer librement dans un climat de convivialité. www.bistrot-memoire.com
- **Les Cafés des aidants** : 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.assistaillant.org

À distance

- **Allô Alzheimer** : cette ligne d'écoute des aidants de proches atteints de la maladie d'Alzheimer est ouverte de 18 h à 22 h afin de renseigner et surtout d'écouter les aidants. 0 970 818 806 (coût d'un appel local).
- **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'écouterants bénévoles qui ont vécu l'accompagnement d'un proche fragilisé. 01 84 72 94 72 (prix d'un appel local).

- **La Compagnie des Aidants** : est un réseau d'entraide communautaire en ligne. On y trouve notamment un annuaire des aidants pour échanger, communiquer et s'entraider, ainsi qu'un annuaire de bénévoles à contacter en cas de besoin. www.lacompagniedesaidants.org
- **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. **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

V.2 - Vous cherchez de l'information

Près de chez vous

- **L'action sociale de 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...



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.). Egalement très utile, un calculateur vous permet de connaître les aides financières auxquelles votre proche peut prétendre. www.maboussoleaidants.fr



Vous avez besoin de soutien et / ou d'information ?

- **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...
- **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 Cnam 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 Cnam, 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 peuvent également vous aider en matière de gestion de budget.
www.unaf.fr
- **L'Unafam** : 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. www.unafam.org

Sur le web

- www.aidants.fr : 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.
- 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 (rubrique **Action sociale**) : 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.anah.fr : établissement public, l'Agence nationale de l'amélioration de l'habitat apporte des aides financières aux particuliers avec pour objectif d'améliorer l'état des logements privés pour lutter contre les fractures sociales et territoriales.



Vous avez besoin de soutien et / ou d'information ?

- 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.
- 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.centreprevention.com : 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.com : 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.fr : 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.
- 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.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.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 aides existantes, les démarches, l'accompagnement de la fin de vie et du deuil.

- 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.
- 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.
- **Le site de votre caisse de retraite complémentaire Agirc-Arrco** : chaque caisse Agirc-Arrco propose des aides spécifiques aux retraités, comme aux salariés qui y cotisent.

À lire pour aller plus loin

- **Aidants, ces invisibles** - Dr Hélène Rossinot, éditions de l'Observatoire.
- **Les Aidants familiaux 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.

**Retrouvez le guide Salariés aidants sur www.agirc-arrco.fr,
rubrique Action sociale auprès des aidants familiaux**



Avec l'Agirc-Arrco, les groupes de protection sociale agissent pour une action sociale et solidaire :
AG2R LA MONDIALE • ALLIANCE PROFESSIONNELLE RETRAITE (AGRICA • AUDIENS • B2V • IRP AUTO •
LOURMEL • PRO BTP) • APICIL • IRCEM • KLESIA • MALAKOFF HUMANIS