



COLLECTION « DROITS & DÉMARCHES »

# Faire face À LA SITUATION D'AIDANT

L'ACCOMPAGNEMENT SOCIAL  
DE L'OCIRP À VOS CÔTÉS

**OCIRP**  
protéger. agir. soutenir

## LES MEMBRES DE L'OCIRP

**Les institutions de prévoyance, membres des groupes paritaires de protection sociale :** AG2R LA MONDIALE • AGRICA • APICIL • AUDIENS • IRCEM • KLESIA • LOURMEL • MALAKOFF HUMANIS

**Les institutions de prévoyance :** ANIPS • APGIS • A2VIP (GROUPE APICIL) • CAPSSA • CIPREV • KÉRIALIS • IPECA PRÉVOYANCE • IPSEC (GROUPE MALAKOFF HUMANIS) • UNIPRÉVOYANCE

**Et les partenaires :** IDENTITÉS MUTUELLE • MUTEX • UNMI

# Table des matières

## PRÉFACE

### ÊTRE AIDANT(E) AUJOURD'HUI

Trois conseils pour mieux vivre  
la situation d'aide 5

### DES AIDES FINANCIÈRES POUR SOUTENIR L'AUTONOMIE

#### LES PROFESSIONNELS DE L'ACCOMPAGNEMENT

Indispensables professionnels 9  
Les structures à contacter 10  
Trois façons d'embaucher  
une aide à domicile 11

### UN LOGEMENT SÛR ET CONFORTABLE

Focus sur les points de vigilance 12  
Cinq conseils pour se lancer 13  
Le point sur les aides financières 13

### CHOISIR UN LIEU DE VIE ADAPTÉ

#### PRENDRE SOIN DE SOI

Cinq conseils pour préserver  
sa santé 17  
Un test pour évaluer l'épuisement 18

## DU TEMPS POUR SOI

Le droit au répit 19  
Démarches à accomplir 19  
Les solutions de répit 20

### CONCILIER VIE PROFESSIONNELLE ET VIE D'AIDANT

Les droits des aidants en activité 22  
Des pistes pour concilier vie  
professionnelle et vie d'aidant 24

### PROTÉGER SA VIE DE FAMILLE

Protection juridique : des mesures  
progressives et adaptées 26

## ADRESSES UTILES

### STRATÉGIE GOUVERNEMENTALE « AGIR POUR LES AIDANTS »

Les 17 mesures du plan aidant 30



# Préface



Être aidant aujourd'hui concerne des millions de nos concitoyens. Les aider, apporter des réponses concrètes aux besoins des familles est un des objectifs de ce livret. Celui-ci aborde les aides financières pour soutenir l'autonomie ainsi que l'accompagnement des professionnels. Vous y trouverez aussi des conseils pour mieux vivre la situation d'aide ainsi que les solutions de répit qui permettent de s'accorder du temps. Enfin, il aborde également la vie de famille et les bouleversements qu'engendre parfois la situation de perte d'autonomie d'un de ses membres. Nous espérons que l'équipe accompagnement social de l'OCIRP vous apportera les informations concrètes, nécessaires et utiles, au travers de cet ouvrage.

## **Liliane Bourel**

Présidente de la Commission d'action sociale de l'OCIRP.

# Être aidant(e) aujourd'hui

*«Au départ, j'ai aidé Maman quand il a fallu faire des devis pour sa salle de bain. Puis pour ses impôts : avant, Papa s'en chargeait, mais comme il n'est plus là... Petit à petit, je me suis mise à lui faire les courses, chaque semaine, à surveiller son suivi médical, à aller lui chercher ses médicaments à la pharmacie...»*

**Évelyne, 48 ans, Le Creusot**

Comme huit millions de Français au moins, Évelyne est une aidante : elle assiste, soutient un proche en perte d'autonomie.

La *Charte européenne de l'aidant familial*<sup>1</sup> définit l'aidant comme : «*La personne non professionnelle qui vient en aide à titre principal, pour partie ou totalement, à une personne dépendante de son entourage, pour les activités de la vie quotidienne. Cette aide régulière peut être prodiguée de façon permanente ou non et peut prendre plusieurs formes, notamment : nursing<sup>2</sup>, soins, accompagnement à l'éducation et à la vie sociale, démarches administratives, coordination, vigilance permanente,*

*soutien psychologique, communication, activités domestiques... ».*

Une définition commune, mais des milliers de réalités différentes : certains aidants vivent avec leur proche, d'autres pas ; certains travaillent, d'autres n'ont pas d'activité ; certains aident un membre de leur famille, d'autres un ami ou un voisin ; l'aide peut être occasionnelle ou plus régulière...

**Portrait-robot de l'aidant(e) : c'est une femme, âgée de 52 ans, qui occupe un emploi dans un cas sur deux tout en accompagnant un membre de sa famille.**

<sup>1</sup> Charte européenne de l'aidant familial, Confédération des organisations familiales de l'Union européenne.

<sup>2</sup> Soins infirmiers.

## Trois conseils pour mieux vivre la situation d'aide

1

**N'hésitez pas à vous faire aider** : il existe de multiples dispositifs sociaux ou financiers, des politiques dédiées dans certaines entreprises... ils vous seront présentés au fil de ce guide.

2

**Osez parler** : évoquez la situation avec les autres membres de la famille – à commencer par le proche concerné –, rencontrez d'autres aidants, abordez le sujet au travail avec votre supérieur hiérarchique, votre médecin traitant...

3

**Prenez du temps pour vous** : difficile peut-être face à des situations parfois urgentes, mais nécessaire pour prendre du recul sur la situation, les besoins et envies de votre proche... et les vôtres.

# Des aides financières pour soutenir l'autonomie

«Comme ma mère souffre de grosses difficultés de mobilité, elle ne peut plus cuisiner, faire les courses, le ménage... Même faire sa toilette devient compliqué. Mon père ne sait pas comment l'aider, lui qui n'a jamais fait la cuisine. Ils ont besoin d'une aide professionnelle, mais n'ont pas les ressources suffisantes pour la financer.»

**Jean-Paul, 55 ans, Saint-Vivien**

Pour soutenir les personnes âgées qui vivent chez elles, il existe plusieurs types d'aides, délivrées par des organismes différents.

Pour connaître les plus appropriées dans votre situation, répondez aux questions suivantes.

## Votre proche est-il âgé de plus de 55 ans et moins de 60 ans ?

Si oui, il peut demander une aide à sa caisse de retraite (CNAV, RSI, MSA, AGIRC-ARRCO) pour financer

une aide-ménagère, une aide aux vacances, aux sorties, aménager son logement...

► **Contactez la caisse de retraite principale.**

## Votre proche âgé de 60 ans ou plus souffre d'une perte d'autonomie notable (GIR 1 à 4) ?

Après une visite d'une équipe spécialisée qui viendra évaluer les besoins de votre proche (et les vôtres), il pourra bénéficier de l'APA (Allocation personnalisée d'autonomie). Cette aide financière, comprise entre 672,26 et 1737,14 euros

par mois, selon le GIR (voir encadré), doit servir à financer les prestations prescrites par l'équipe d'évaluation. Il peut s'agir d'aide à domicile, de portage de repas, de téléassistance, de matériel, d'accueil temporaire...

► **Contactez le conseil départemental.**

**À noter : les personnes résidant en établissement d'hébergement (Ehpad) peuvent aussi bénéficier de l'APA, mais elle est versée directement à la structure puis déduite de la facture.**



### COMPRENDRE LE GIR

La perte d'autonomie est mesurée par une grille baptisée Aggir (autonomie gérontologique groupes ISO-ressources). Elle évalue les capacités de chacun à accomplir les gestes de la vie quotidienne : se déplacer, se nourrir, se laver, s'habiller..., à communiquer et à se repérer.

Selon les résultats, les personnes sont assignées à un GIR (pour groupe ISO-ressources), du GIR 6 pour les personnes totalement autonomes au GIR 1 pour la perte d'autonomie la plus importante.

Les personnes en GIR 1 à 4 sont éligibles à l'APA, l'aide augmentant à mesure de la perte d'autonomie.

## Votre proche a de faibles ressources, inférieures à 868 euros par mois ?

S'il a 60 ans ou plus, il peut demander l'allocation de solidarité pour les personnes âgées, une aide financière qui se monte à 868 euros au maximum.

► **Contactez la mairie ou la caisse de retraite.**

S'il a 65 ans ou plus, il peut aussi bénéficier de l'aide sociale sous la forme, selon les départements, d'un versement financier, d'une aide-ménagère, de portage de repas, de repas en foyer-restaurant...

**Attention : cette aide est récupérable sur la succession, si l'héritage dépasse 46 000 euros.**

► **Contactez le Centre communal d'action sociale ou la mairie.**

## Votre proche souffre d'une maladie chronique ?

Si cette maladie figure sur la liste des affections de longue durée, les soins sont intégralement remboursés par l'Assurance maladie, avec exemption du ticket modérateur (reste à charge).

Les maladies de Parkinson et d'Alzheimer, l'insuffisance respiratoire grave ou encore le diabète (type 1 et 2) font partie de cette liste de 29 pathologies.

► **Contactez la Caisse d'assurance maladie.**

**À noter : différentes aides sont spécifiquement dédiées aux travaux visant à rendre le lieu de vie de votre proche plus pratique et plus sûr. Rendez-vous [page 12](#) pour les découvrir.**

## **Une question ? Ayez le réflexe assistante sociale.**

Les démarches pour obtenir ces aides sont chronophages, et parfois complexes. Pour vous orienter, vous conseiller, vous pouvez prendre contact avec une assistante sociale via le Clic, le CCAS, les services du

Conseil départemental, votre caisse de retraite principale ou complémentaire, ou votre organisme de prévoyance (Voir les adresses utiles en page 28).

# Les professionnels de l'accompagnement

«Lorsque ma mère est rentrée chez elle après une grave maladie, nous avons décidé, en famille, de faire appel à des aides professionnelles. Au total, il y avait cinq personnes pour s'occuper de mes parents en se relayant. Une véritable PME. Trois personnes qui se complétaient à raison de 5 jours pour chacune d'entre elles, 24 heures sur 24; une quatrième pour la période des vacances; et une cinquième pour la cuisine.»

**François, 57 ans, Hem**

## Indispensables professionnels

De l'accompagnement aux courses à l'aide à la toilette, de la stimulation cognitive à la préparation des repas... Chaque situation, chaque envie, chaque besoin peut être sou-

tenu par l'un des 500 000 professionnels de l'aide en activité en France. Des professionnels aux profils et aux missions très variés. Tour d'horizon.

### Qui fait quoi à domicile?



### **L'aide à domicile en première ligne :**

travaux d'entretien courant, préparation des repas, aide aux gestes du quotidien, sorties, courses... L'aide à domicile est un véritable couteau suisse. Parfois dénommé(e) assistant ou auxiliaire de vie, il(elle) peut être employé(e) directement par un particulier ou faire partie d'un service d'aide à domicile. Son intervention peut être financée par l'allocation personnalisée d'autonomie. Parmi les autres professionnels les plus fréquemment sollicités :

- **l'aide-ménagère** : il(elle) s'occupe de l'entretien du domicile et aide pour les courses. Son travail peut être financé par l'aide sociale du département ou les caisses de retraite.
- **le(la) livreur(se) de repas** : il(elle) livre des repas tout prêts aux per-

sonnes qui ne peuvent pas cuisiner. Un service financé par les collectivités locales, l'aide sociale et/ou l'APA, avec un reste à charge pour le bénéficiaire.

- **l'aide-soignant(e)** : professionnel(le) de santé, il/elle prodigue des soins d'hygiène et de confort, comme l'aide à la toilette ou au repas. Parmi ses autres missions, le soin relationnel (écoute...), la prévention et la surveillance de l'état de santé. Son intervention, possible uniquement sur prescription médicale, est remboursée à 100 % par l'Assurance maladie.
- **l'infirmier(ère)** : pansements, injections, perfusions, l'infirmier(ère) est en charge de tous les actes médicaux et intervient sur prescription médicale.

## Les structures à contacter

- Pour trouver **infirmiers et aides-soignants**, s'adresser au SSIAD (Service de soins infirmiers à domicile).
- Pour trouver une **aide-ménagère**, déposer une demande au CCAS (Centre communal d'action sociale) de la mairie, à la caisse de retraite principale de votre proche, ou s'adresser directement à une entreprise de service à la personne.
- Pour mettre en place du **portage de repas**, faire une demande auprès du CCAS (Centre communal d'action sociale) de la mairie ou prendre contact directement avec un service de portage de repas.
- Pour une **aide à domicile**, contacter un service d'aide à domicile, ou recruter directement (voir encadré).

### **BON À SAVOIR**

La Fepem (fédération nationale des particuliers employeurs) a pour vocation de fournir conseils et outils pour embaucher et employer un salarié à domicile. Informations sur [fepem.fr](http://fepem.fr)

## Trois façons d'embaucher une aide à domicile

| MODE D'EMBAUCHE  | TARIF HORAIRE                               | LES +   | LES -   |
|--|---|---|---|
| <b>L'emploi direct</b> : c'est vous, ou votre proche, qui êtes l'employeur.  | À partir du SMIC (9,88 euros brut en 2018). | Vous avez le choix de l'intervenant, de ses horaires...   | Vous devez gérer tout l'administratif et le juridique.  |
| <b>Le mode mandataire</b> : le service d'aide à domicile gère l'administratif, mais vous êtes l'employeur de l'intervenant à domicile. | Entre 15 et 20 euros.                       | Vous avez le choix de l'intervenant, du créneau d'intervention et la garantie d'avoir toujours le même professionnel. | Une partie de la gestion reste à votre charge (contrat d'embauche, licenciement, formation...). |
| <b>Le mode prestataire</b> : l'aide à domicile est salarié d'un service d'aide à domicile, à qui vous réglez les factures              | Entre 18 et 25 euros.                       | Aucune gestion, uniquement des factures à régler.   | Vous n'avez aucun droit de regard sur l'intervenant, qui peut changer d'un jour à l'autre.      |

À noter : les interventions financées dans le cadre de l'APA (allocation personnalisée d'autonomie) doivent être assurées par des structures agréées par le Conseil départemental.

# Un logement sûr et confortable

*«Pourquoi je devrais installer une rampe dans le couloir ou une barre pour m'appuyer dans les toilettes? Je suis chez moi ici, pas à l'hôpital! Même si je dois bien reconnaître que depuis que mon fils m'a convaincu de remplacer ma baignoire par une douche, je fais ma toilette plus facilement...»*

**Élisa, 83 ans, Les Pas**

Adapter son logement, l'aménager pour le rendre plus pratique et plus sûr permet de rester y vivre plus longtemps.

Des travaux qui peuvent être antici- pés, réalisés petit à petit, sans com- pter ces petits aménagements qui ne coûtent rien ou presque... mais qui sont pourtant souvent effectués dans l'urgence.

Nombre de personnes âgées sont en effet réticentes à l'idée de se lancer, pour des questions de coût, parce que l'idée fait peur, parce que ces projets sont lourds à porter (devis, artisans...).

**À savoir : chaque année, plus de deux millions de personnes âgées de plus de 65 ans tombent, dont la moitié chez elles.**

## Focus sur les points de vigilance

- **L'éclairage** : il doit être suffisant, avec des interrupteurs faciles d'accès, si possible phosphorescents ou, encore mieux, à détec- tion de mouvement dans l'entrée, le couloir...
- **L'encombrement** : attention à bien dégager le passage, désencombrer les pièces des meubles inutiles et éviter les fils électriques qui traînent.
- **Les tapis** : à fixer au sol avec un adhésif ou à supprimer.
- **La salle de bains** : lieu propice aux glissades, il gagnera à être sécu- risé grâce à des revêtements de sol antidérapants, une barre d'ap- pui dans la douche... Pour éviter les brûlures, remplacez les robinets par des mitigeurs thermostatiques.

## Cinq conseils pour se lancer

1. Se renseigner sur les aides financières : elles allègent le coût des travaux, mais le temps de traitement des dossiers peut être long. Anticipez autant que possible.
2. Anticiper, c'est aussi prendre le temps de bien se renseigner sur toutes les solutions existantes, de trouver l'objet qui aidera au quotidien tout en s'intégrant dans la décoration de chacun.
3. S'intéresser aux objets connectés « pour tous », comme les enceintes connectées, les visiophones...
4. Visiter des lieux d'exposition spécialisés, comme la Maison Dahlia

au Havre ou l'Espace idées bien chez moi à Paris.

5. Se faire accompagner : il existe des professionnels spécialisés de l'aménagement du logement pour les seniors (label Silverbat). Pensez aussi aux ergothérapeutes, qui pourront aider à choisir des solutions adaptées, expliquer leur fonctionnement...

Quant à la fédération Soliha (solidaires pour l'habitat), elle a pour mission d'informer et conseiller les personnes vulnérables, de les aider au montage des dossiers, de vérifier les devis...

## Le point sur les aides financières

Elles sont disponibles auprès des organismes suivants :

- **L'Anah (Agence nationale de l'habitat)**. Pour connaître votre contact local : Tél. 0 820 15 15 15 (0,05 €/min + prix appel), du lundi au vendredi de 8 h à 19 h.  
[anah.fr](http://anah.fr)
- **La caisse de retraite** (principale et complémentaire) du propriétaire.
- **La Caisse d'allocations familiales** (prêt à taux zéro).
- **La MDPH (maison départementale des personnes handicapées)**,

pour les personnes âgées de moins de 60 ans, et reconnues handicapées à 80 %.

Sans oublier le crédit d'impôt d'amélioration du logement, pour les locataires comme les propriétaires.

**À noter : les aidants salariés d'entreprise de plus de 20 personnes peuvent obtenir jusqu'à 26 000 euros d'aide dans le cadre du 1 % logement et bénéficier d'un prêt à 1,5 % (hors assurance).**

# Choisir un lieu de vie adapté

*«Ma mère vit seule depuis le décès de mon père il y a 15 ans. Elle vient de subir deux AVC qui l'ont fragilisée. Elle se sent moins à l'aise chez elle. Sa maison est grande, sans salle de bain au rez-de-chaussée. Ni elle ni moi n'avons envie qu'elle aille en maison de retraite, l'image qu'on en voit nous fait peur.»*

**Julien, 62 ans, Douai**

## Des habitats partagés, accompagnés

Colocations, béguinages, domiciles regroupés, habitats participatifs, intergénérationnels, des solutions s'inventent sur les territoires pour répondre aux besoins de sécurité, de soutien et aussi pour lutter contre l'isolement des plus âgés.

Ces solutions intermédiaires entre le domicile et la maison de retraite médi-

calisée font appel aux ressources du territoire (aides et soins à domicile...). L'APA, allocation personnalisée d'autonomie (page 6) vient financer ces aides et certains logements peuvent bénéficier de l'aide sociale à l'hébergement du Conseil départemental ou de l'APL (Aide personnalisée au logement)

► **Contactez la mairie et son centre communal d'action sociale.**

## L'accueil familial

Des familles d'accueil, formées, agréées, contrôlées par le département proposent une chambre adaptée, chez elles. Les personnes accueillies partagent la vie de ces familles, qui sont agréées pour accueillir jusqu'à trois personnes fragilisées.

Un contrat précise le logement proposé, l'accès aux commodités de la

famille, les repas, l'entretien du linge, le remplacement de l'accueillant, les conditions financières. Il faut compter entre 1370 et 2000 euros par mois. Les services d'aide et soins à domicile sont appelés selon les besoins, solvabilisés par l'APA et l'Assurance maladie.

► **Une solution à découvrir sur le site [Famidac \(famidac.fr\)](http://famidac.fr).**



## Les résidences autonomie – résidences services seniors

Destinées aux personnes âgées autonomes, ces résidences proposent des appartements (studio, T2, T3) à l'achat, mais surtout à la location, avec des services à la carte (restaurant, activités, animations, ménage...) et une présence professionnelle quotidienne, qui peut coordonner les aides et soins à domicile.

Certaines sont à caractère social (gérées par des offices HLM, des collectivités locales ou des associations), d'autres sont privées commerciales, avec des services et des tarifs plus haut de gamme.

Selon les résidences, il est possible de bénéficier d'aides au logement, comme l'APL.

Chaque résident peut par ailleurs demander l'APA à domicile. Plus de 2 500 résidences sont à visiter, avec un loyer mensuel compris entre 400 et 900 euros pour un studio.

Une offre de logement en centre-ville qui a le vent en poupe.

À découvrir sur l'annuaire d'agevillage.com, et, pour les résidences autonomie, sur le site [pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://pour-les-personnes-agees.gouv.fr).

Renseignements auprès du CCAS pour les structures à vocation sociale ou directement à la résidence pour les établissements privés.

## Les petites unités de vie

Il s'agit de petites structures (moins de 25 places) qui peuvent accueillir des personnes âgées plus ou moins fragilisées selon la présence ou non de personnel soignant.

Ce sont des logements collectifs, au sein desquels chacun dispose d'un logement privé.

Il en existe de toutes sortes, comme les Marpa (Maisons d'accueil et résidences pour l'autonomie) à la cam-

pagne, non médicalisées; les appartements thérapeutiques pour les personnes souffrant de troubles psychiques... Certaines sont dédiées aux personnes atteintes de maladies neurodégénératives.

On y bénéficie de l'APA à domicile ou de l'APA en établissement, mais ces aides ne couvrent pas le reste à charge mensuel.

## Les établissements pour personnes âgées dépendantes – Ehpad

Plus de 7 500 établissements pour personnes âgées dépendantes accueillent aujourd'hui 600 000 personnes âgées, fragilisées, qui ont

besoin d'une présence et de soins quotidiens.

La majorité dispose d'unités dédiées aux personnes désorientées.

Un médecin coordonnateur, des infirmiers, aides-soignants sont salariés de la structure sous le contrôle de l'ARS (Agence régionale de santé) et du Conseil départemental.

Ces équipes soignantes sont complétées d'équipes dédiées à la restauration, la vie sociale, l'entretien et la gestion de l'établissement.

Le reste à charge s'élève à plus 1800 euros par mois malgré les aides disponibles (APA en établissement).

Les taux d'encadrement et la qualité du prendre soin demandent à être renforcés au vu des niveaux de dépendance des personnes accueillies.

Des labels, comme le Label Humanitude, viennent éclairer la qualité du prendre soin.

Le site [pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://pour-les-personnes-agees.gouv.fr) propose de comparer leurs tarifs.

Les demandes d'admission se font via un formulaire national, à transmettre ensuite à l'Ehpad de son choix.

#### **RÈGLES D'OR POUR CHOISIR UN NOUVEAU LIEU DE VIE AVEC SON PROCHE**

- Visiter avec un ami, plus à même de donner un avis objectif.
- S'intéresser à la réputation de l'établissement, échanger avec d'autres familles.
- Étudier les atouts et les défauts du bâtiment : est-il convivial ? Y'a-t-il un jardin ? Des lieux ouverts à tous ? Est-il adapté (sonorisation des ascenseurs, rampe sur les murs...)?
- Déjeuner au restaurant de l'établissement, le meilleur moyen de sonder l'ambiance et d'évaluer la qualité de la cuisine et du service.
- Observer les résidents, leur attitude, leurs échanges...
- Se renseigner sur les professionnels présents : y'a-t-il un médecin coordonnateur, un orthophoniste, un ergothérapeute ?
- Consulter les rapports des conseils de la vie sociale : ces instances qui représentent les résidents et les familles sont obligatoires dans tous les Ehpad.

# Prendre soin de soi

«Quand mon père est mort, ça a été l'anéantissement... Ma mère disait qu'elle n'arriverait jamais à vivre toute seule. Et moi, outre ma douleur, il fallait que je m'occupe d'elle. J'avais 40 ans et je devais gérer une femme de 70 ans. Je subissais de plein fouet la pression de toute la famille qui me susurrait chaque seconde : "Il faut que tu sois forte pour ta mère". Et tout le monde m'interdisait de montrer un signe de faiblesse. Un an après, j'étais en thérapie.»

**Véronique, 43 ans, Ivry-Sur-Seine**

Selon une enquête menée en 2015 par l'Association française des aidants, un aidant sur deux déclare avoir des problèmes de santé qu'il n'avait pas auparavant. Plus précisément :

- 61 % des aidants déclarent avoir des problèmes de sommeil depuis qu'ils sont aidants ;
- pour 63,5 % des répondants, des douleurs physiques ;
- 59 % des répondants déclarent se sentir seuls ;
- près de 25 % des répondants affirment avoir augmenté leur consommation de médicaments.

## Cinq conseils pour préserver sa santé

- Préférer une alimentation variée, équilibrée, avec de vrais repas pris à table.
- Pratiquer une activité : sport ou bricolage, marche ou jardinage... l'essentiel étant de bouger et d'en tirer du plaisir.
- Maintenir une vie sociale et voir ses amis, voisins, proches... dès que possible.
- Apprendre à gérer le stress, en participant à des ateliers ou en vous faisant accompagner d'un psychothérapeute.
- Prendre soin de son sommeil, en se couchant à heures régulières et en tenant compte des signes d'endormissement.

## Oser parler avant d'être épuisé !

N'hésitez pas à aborder la situation avec votre médecin traitant, lors d'une consultation classique ou à l'occasion d'une consultation spécifique comme :

- **la visite longue à domicile** : dédiée aux personnes atteintes de maladies neurodégénératives, elle dure trois heures et prend également en compte la santé de l'aidant(e);

- **la consultation annuelle pour les aidants** : également réservée aux personnes qui aident un proche souffrant d'une pathologie neurodégénérative, elle a pour vocation de permettre au médecin traitant de se pencher en détail sur la situation de l'aidant(e).

## Un test pour évaluer l'épuisement

Utilisé en version longue par les professionnels de santé, ce mini-test a pour but de mesurer la charge ressentie et donc le risque d'épuisement.

**Après chaque affirmation, indiquez si vous ressentez cet état : jamais/parfois/souvent :**

1. Le fait de vous occuper de votre parent entraîne-t-il :
  - des difficultés dans votre vie familiale ?
  - des difficultés dans vos relations avec vos amis, vos loisirs ou dans votre travail ?
  - un retentissement sur votre santé (physique et/ou psychique) ?

2. Avez-vous le sentiment de ne plus reconnaître votre parent ?
3. Avez-vous peur pour l'avenir de votre parent ?
4. Souhaitez-vous être (davantage) aidé(e) pour vous occuper de votre parent ?
5. Ressentez-vous une charge en vous occupant de votre parent ?

Comptez et additionnez le nombre de réponses « parfois » = 0,5 point et le nombre de réponses « souvent » = 1 point. Faites la somme totale.

0   0,5   1   1,5   2   2,5   3   3,5   4   4,5   5   5,5   6   6,5   7



Charge absente  
ou légère

Charge légère  
à modérée

Charge modérée  
à sévère

Charge sévère

# Du temps pour soi

## Le droit au répit

Pour souffler, éviter de s'épuiser, aller voir son médecin, préserver une vie sociale en voyant des amis, empêcher la relation aidant/aidé de se dégrader... il est essentiel de s'accorder du temps, pour soi.

La loi d'adaptation de la société au vieillissement de 2015 a instauré

### **le droit au répit pour les aidants.**

Concrètement, il s'agit d'une aide financière destinée à financer un accueil temporaire ou une autre forme de relais. En 2019, elle se monte à **506,71 euros maximum par an et par personne aidée.**

## Une aide octroyée sous conditions

Pour bénéficier de cette somme, quatre conditions à remplir :

- Assurer « une présence ou une aide indispensable à la vie à domicile » de la personne aidée.
- Ne pas pouvoir être remplacé par un autre aidant.
- Aider une personne éligible à l'APA (Allocation personnalisée d'autonomie).
- Avoir atteint le montant maximum possible (plafond) de l'APA (voir page 20).

## Démarches à accomplir

**Si votre proche ne bénéficie pas de l'APA :** déposer une demande auprès des services du Conseil départemental. Une équipe spécialisée se rendra au domicile de votre proche pour faire le point sur ses besoins, et les vôtres.

**Si votre proche est déjà bénéficiaire de l'APA :** demander une révision

du plan d'aide auprès des services du Conseil départemental entraînera une nouvelle visite de l'équipe spécialisée.

Autre option, contacter directement les services du département pour les informer de votre besoin de répit.

| PLAFOND DE L'APA EN 2018 |            |
|--------------------------|------------|
| GIR 1                    | 1 719,93 € |
| GIR 2                    | 1 381,04 € |
| GIR 3                    | 997,85 €   |
| GIR 4                    | 665,60 €   |

## Les solutions de répit

Comme pour l'APA, le droit au répit est fléché vers une solution particulière. Il peut s'agir de :

- **L'accueil de jour** : il reçoit les personnes âgées en perte d'autonomie un ou plusieurs jours chaque semaine.

Autonome ou adossé à une structure type Ehpad (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes), il emploie des professionnels et propose des activités variées autour de l'art, de l'activité physique, du bien-être ou encore de la cuisine.

Pour votre proche, c'est un lieu de convivialité, qui lui permet de conserver une vie sociale, d'être stimulé. Pour l'aidant, un temps de répit régulier, une journée « rien qu'à soi ».

**À noter** : certains établissements proposent aussi un accueil de nuit : la personne aidée peut venir dîner à l'Ehpad, y passer la nuit et y prendre son petit-déjeuner avant de rentrer.

- **Le séjour temporaire, en famille d'accueil agréée ou en Ehpad** : le séjour peut durer de quelques semaines à six mois, l'aide accordée au titre du droit au répit couvrant environ 10 jours d'accueil.

- **Les séjours de vacances aidants/aidés** : organisés par des associations, des établissements d'hébergement et de soins ou par des services à domicile, ils se déroulent dans des hôtels, des gîtes ou des maisons de vacances.

Les vacanciers sont accompagnés d'une équipe de professionnels, parfois complétée de bénévoles. Il existe également des séjours pour les personnes aidées uniquement.

### BON À SAVOIR

La plateforme **SOS Répit**, lancée en décembre 2018, répertorie en temps réel toutes les disponibilités en matière d'accueil temporaire, régulier ou ponctuel. [sos-repit.fr](http://sos-repit.fr)

### **LES PLATEFORMES DE RÉPIT**

Ces lieux multifonctions ont pour vocation de soutenir les aidants et de proposer des temps de répit. Elles peuvent proposer des sorties, des groupes d'échange entre aidants, un soutien psychologique, de l'information, des formations... Certains services sont payants, mais l'accès aux conseils et à l'information est gratuit. Il en existe une centaine en France.

### **LE BALUCHONNAGE (RELAYAGE)**

Cette formule de répit venue du Québec consiste à faire venir un professionnel au domicile de la personne aidée plusieurs jours d'affilée, en remplacement de l'aidant. Le baluchonneur dort donc sur place. Une possibilité limitée par le droit du travail français, même si plusieurs expériences de baluchonnage ont déjà été menées en France. L'article 53 de la loi du 10 août 2018 pour un État au service d'une société de confiance (Essoc) assouplit toutefois les règles et devrait permettre à d'autres structures de se lancer prochainement dans le baluchonnage.

# Concilier vie professionnelle et vie d'aidant

*«Depuis que ma mère est tombée malade, je suis tout le temps préoccupé, j'ai du mal à me concentrer. J'ai dû plusieurs fois m'absenter en urgence, je suis parfois en retard et je vois que certains de mes collègues commencent à être agacés. J'ai même surpris une conversation me reprochant un manque de fiabilité. Je ne sais pas quoi faire... je n'ai pas envie d'étaler ma vie privée au travail et je ne veux surtout pas le perdre.»*

**Philippe, 49 ans, Ajaccio**

Pourtant, Philippe n'est pas seul à devoir s'occuper d'un proche tout en conservant son activité professionnelle : on compte aujourd'hui plus de salariés qui aident un proche âgé que de salariés qui s'occupent d'un enfant. Le nombre d'actifs aidants ne cesse d'augmenter.

De fait, **47 % des aidants travaillent et aident un proche**. Et 9 aidants sur 10 souhaitent conserver leur activité professionnelle. Cette réalité commence à être prise en compte, puisqu'un congé réservé aux proches aidants a été instauré par la loi d'adaptation de la société au vieillissement de décembre 2015.

## Les droits des aidants en activité

### Le congé de proche aidant

**Conditions :** aider un membre de sa famille (ascendant, descendant, enfant, collatéral jusqu'au 4e degré) ou de sa belle-famille, son époux(se), son(sa) concubin(e) ou son(sa) partenaire de Pacs, ou une personne âgée avec qui l'aidant « *entretient des liens étroits et stables, à qui il 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* » ; avoir

au moins 1 an d'ancienneté dans l'entreprise.

La perte d'autonomie de la personne aidée doit être évaluée en GIR 1, 2 ou 3 (voir page 7) ou donner lieu à une incapacité permanente d'au moins 80 %.

**Durée :** trois mois renouvelables sans pouvoir dépasser un an sur l'ensemble de la carrière, hors dispositions conventionnelles plus favorables.



**Modalités :** le congé peut être fractionné ou transformé en temps partiel, avec l'accord de l'employeur.

**Indemnisation :** aucune

**Démarches :** sauf situation d'urgence, demande écrite à l'employeur 1 mois avant la date souhaitée, accompagnée

d'une déclaration sur l'honneur précisant le lien d'aide, une autre indiquant si le salarié a déjà bénéficié du congé de proche aidant, et une copie de l'attribution d'APA ou du taux d'incapacité. En cas d'urgence, le congé peut être pris immédiatement.

## Le congé de solidarité familiale

Il a pour but d'accompagner un proche en fin de vie.

**Conditions :** être l'ascendant, le descendant, le frère, la sœur ou la personne de confiance (voir page 26) de la personne aidée, ou partager son domicile.

**Durée :** trois mois renouvelables une fois, sauf dispositions conventionnelles plus favorables.

**Modalités :** le congé peut être fractionné ou transformé en temps partiel, avec l'accord de l'employeur.

**Indemnisation :** allocation journalière d'accompagnement d'une per-

sonne en fin de vie (55,93 euros/jour), à demander au CNAJAP (Centre national des demandes d'allocations).

**Démarches :** demande écrite à l'employeur au moins 15 jours avant le début du congé (hors accord conventionnel spécifique) sur présentation d'un certificat médical attestant que la personne aidée souffre d'une pathologie mettant en jeu le pronostic vital ou qu'elle est en phase avancée ou terminale d'une affection grave et incurable.

## Don de jours de repos

Les salariés aidants peuvent bénéficier de dons de jour de repos de la part de leurs collègues. Longtemps réservé aux parents d'enfants gravement malades (loi Mathys), ce droit concerne aujourd'hui tous les aidants salariés.

**Conditions :** aider un membre de sa famille (ascendant, descendant, enfant, collatéral jusqu'au 4<sup>e</sup> degré) ou de sa belle-famille, son époux(se), son(sa) concubin(e) ou son(sa) partenaire de Pacs, ou une personne âgée avec qui l'aidant « *entretient des liens étroits et stables, à qui il 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* »; avoir au moins un an d'ancienneté dans l'entreprise.

**Démarches pour le donateur :** adresser une demande à l'employeur. Peuvent être donnés : les jours de congés payés (à l'exception des quatre premières semaines), les jours de RTT et les jours de récupération.

**Démarches pour le bénéficiaire :** adresser un certificat médical à l'employeur attestant de la gravité de la maladie ou de la perte d'autonomie, ainsi que du besoin d'une présence soutenue et de soins contraignants.

## Durée de congés payés autorisée

Par dérogation, les salariés qui vivent avec une personne âgée en perte d'autonomie peuvent poser plus de 24 jours ouvrables de congés consé-

cutifs (soit quatre semaines), ce qui est normalement le maximum légal autorisé.

## Des pistes pour concilier vie professionnelle et vie d'aidant

### Le dialogue

Informez votre manager, le responsable des ressources humaines ou l'employeur de votre situation d'aidant, ce n'est pas une obligation. Mais le dialogue

facilite la compréhension, renforce la confiance et peut aider à trouver des solutions qui conviennent tant au salarié qu'à l'entreprise.

### L'information

Les droits des aidants salariés ont beaucoup évolué ces dernières années, avec l'instauration du congé dédié puis l'ouverture du don de jour de repos aux aidants de personnes

adultes. Connaître ses droits est essentiel, de même que les soutiens, et les solutions de répit possibles (voir page 19).

### La négociation

Pour poursuivre son activité dans de bonnes conditions, il serait peut-être utile de bénéficier de jours de télétra-

vail, d'horaires modulables ou d'autres aménagements. Des solutions à imaginer et proposer à son employeur.

**À noter : 3 aidants sur 10 affirment que leur expérience d'aidant a eu un impact positif sur leur travail : meilleure compréhension des autres, prise de recul permettant de mieux hiérarchiser les priorités, meilleures capacités d'écoute et d'empathie. Sans compter que le rôle d'aidant demande de développer de nouvelles compétences administratives, organisationnelles...**

# Protéger sa vie de famille

*«J'ai appelé mon frère et je lui ai demandé un rendez-vous. Lorsqu'il est arrivé, je lui ai jeté à la figure que ma mère était aussi sa mère et qu'il ne pouvait se désintéresser totalement de la situation. Il a été surpris, je crois, par la violence de mes paroles. Et il a proposé de l'argent pour rémunérer une aide extérieure. J'ai fait un effort surhumain pour garder mon calme. J'ai dit que je regrettais que nous en soyons arrivés à ce degré d'incompréhension et que j'étais responsable aussi sans doute de la situation.»*

**Brigitte, 52 ans, Mont-de-Marsan**

## Communication et médiation

Devoir soutenir un proche en perte d'autonomie engendre souvent de grands bouleversements dans les familles. Entre ressentis et sentiments de culpabilité, désaccords et

rancœurs oubliées qui resurgissent, les liens familiaux peuvent être mis à mal... il est donc essentiel d'instaurer un dialogue collectif constructif.

## Stratégies pour mobiliser la famille

**L'objectif :** impliquer tous les membres de la famille pour éviter les conflits, mais aussi permettre à l'aidant principal de passer le relais quand il en ressent le besoin.

- 1.** rester en lien : par mail, téléphone, en ouvrant un groupe WhatsApp... l'idée est de tenir toutes les personnes concernées informées de la situation et de son évolution.
- 2.** organiser un conseil de famille : si une décision importante doit être prise, un échange en face à face, avec la personne aidée peut être

utile pour désamorcer les tensions et arriver à une réponse satisfaisante pour tous.

- 3.** recourir à la médiation familiale : en cas de conflit, le médiateur familial peut dénouer la situation. Qualifié et impartial, il prendra en considération les besoins de chacun pour rétablir la communication et proposer une solution.

La première rencontre est gratuite, les autres sont facturées selon les revenus.

En savoir plus sur [fenamef.info.fr](http://fenamef.info.fr)

## La personne de confiance

Cette personne – qui peut être un membre de la famille, un ami, un médecin... – a pour mission de porter la voix d'une personne qui ne serait plus en capacité de le faire, pour tout ce qui relève de sa santé.

Les médecins sont tenus de la consulter avant de prendre une décision, notamment dans les situations de fin de vie.

La personne de confiance peut accompagner le proche aidé lors des rendez-vous médicaux et l'assister dans ses démarches, si le proche aidé le souhaite.

La personne de confiance peut être désignée à n'importe quel moment, sur papier libre signé et daté. Si possible, une copie de ce document sera adressée au médecin traitant.

## Protection juridique : des mesures progressives et adaptées

Lorsqu'un adulte ne peut plus pourvoir seul à ses intérêts, il peut être placé sous une mesure de protection judiciaire.

Un tiers – soit un professionnel, soit un proche – devra veiller à la préservation de ses biens. Mais le majeur pro-

tégé reste décisionnaire pour tout ce qui concerne sa personne : il conserve notamment le droit de vivre où il le souhaite, de voyager, le droit de vote...

Il existe différentes mesures de protection, qui laissent plus ou moins d'autonomie à la personne protégée.

## L'habilitation familiale

Elle est confiée par le juge des tutelles à un membre de la famille, après obtention d'un consensus familial.

## La curatelle

Le majeur protégé doit être assisté par un curateur (professionnel ou non) pour accomplir les actes qui engagent son patrimoine (se marier, vendre un

bien, faire une donation...). Le curateur doit rendre des comptes chaque année. Ce choix peut être révisé ou révoqué à tout moment.

## La tutelle

La tutelle est une mesure plus contraignante, puisque le tuteur perçoit et gère les revenus de la personne protégée. Pour se marier ou conclure un pacte civil de solidarité, l'autorisation du juge est obligatoire.

### **LE MANDAT DE PROTECTION FUTURE**

Toute personne majeure peut organiser à l'avance sa protection grâce au mandat de protection future, et désigner le mandataire qui sera chargé(e) de gérer ses affaires si elle ne plus le faire seule.

Ce mandat peut être révoqué ou modifié à tout moment, tant qu'il n'a pas pris effet. Il s'agit d'un contrat qui doit être contresigné par un avocat ou enregistré à la recette des impôts (mandat sous seing privé) ou encore rédigé par un notaire (mandat notarié).

Pour mettre en œuvre le mandat, la personne qui se fragilise doit être examinée par un médecin agréé (liste disponible dans les tribunaux d'instance).

Le mandat et le certificat médical doivent ensuite être présentés au greffe du tribunal d'instance.

# Adresses utiles

## Pour s'informer

Informations sur les dispositifs existants et comparateur des prix des Ehpad.

**[Pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://Pour-les-personnes-agees.gouv.fr)**

### **Le magazine [agevillage.com](http://agevillage.com)**

Depuis 2000, le magazine en ligne [agevillage.com](http://agevillage.com) informe les personnes âgées et leurs proches sur leurs droits, les solutions qui leur sont destinées, et répertorie plus de 30 000 adresses grand âge dans son annuaire, avec les avis des clients/résidents et les labels

Humanitude, garants de la qualité du prendre soin.

**[agevillage.com](http://agevillage.com)**

### **La CNSA (Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie)**

Site d'information institutionnelle et professionnelle de l'aide à l'autonomie

**[cnsa.fr](http://cnsa.fr)**

**Le site officiel de l'administration française** pour tout savoir sur les démarches à accomplir.

**[Service-public.fr](http://Service-public.fr)**

## Pour se faire accompagner

### **Le CCAS (Centre communal d'action sociale) de la mairie**

Il reçoit les particuliers pour les informer et les orienter vers les solutions adaptées, instruit les demandes d'aides financières et gère des services d'aide et de soutien (portage de repas à domicile, service de soins infirmiers à domicile, téléassistance...).

### **Le CLIC (Centre local d'information et de coordination gérontologique)**

Parfois baptisé Maisons de seniors, Point info seniors ou encore Maison des aînés, il s'agit d'un guichet d'accueil, d'information et de coordination, destiné aux personnes âgées et

à leur entourage. On en compte 600 en France.

### **La fédération Soliha (solidaires pour l'habitat)**

Elle a pour mission d'informer, conseiller, aider au montage des dossiers, vérifier les devis dans le cadre de l'aménagement du logement des personnes vulnérables.

### **L'Association nationale française des ergothérapeutes**

Pour trouver un ergothérapeute spécialisé grand âge exerçant en libéral.

**[anfe.fr](http://anfe.fr)**

## Pour demander une aide financière et être aidé

### Le Conseil départemental

Pour l'allocation personnalisée d'autonomie

### Le CCAS

Pour l'aide sociale départementale et l'allocation de solidarité pour les personnes âgées

### La caisse de retraite principale

Pour l'allocation de solidarité pour les personnes âgées, des aides aux travaux d'aménagement, aux vacances, financer une aide à domicile, une aide d'urgence...

### La caisse de retraite complémentaire

Elle peut octroyer des aides, notamment pour financer des solutions de répit. Elle peut également proposer des ateliers, conférence, groupe de parole...

### L'organisme de prévoyance

Les garanties aidant ou dépendance prévoient des aides financières et/ou humaines pour soutenir les personnes en perte d'autonomie et ceux qui les accompagnent.

### L'Anah (Agence nationale de l'habitat)

Pour l'aménagement du logement - Tél. 0 820 15 15 15 (0,05 €/min + prix appel).

[anah.fr](http://anah.fr)

### La maison départementale des personnes handicapées (MDPH)

Pour les personnes âgées de moins de 60 ans reconnues handicapées à 80 %.

## Pour trouver du soutien

### Association française des aidants

L'Afa propose des formations, des informations, des cafés des aidants un peu partout en France.

[aidants.fr](http://aidants.fr)

### Les associations de familles

France Alzheimer et France Parkinson, notamment, organisent des rencontres, des formations, des activités pour les personnes malades et leurs proches, grâce à leurs nombreux comités locaux.

[franceparkinson.fr](http://franceparkinson.fr)

[francealzheimer.org](http://francealzheimer.org)

### La Compagnie des aidants

La Compagnie des Aidants est un réseau social d'entraide et d'échanges entre aidants, qui comprend un

annuaire des aidants et des bénévoles, une bourse d'échanges de matériel, un numéro d'appel, ainsi qu'une plateforme d'autoformation des aidants. La Compagnie des Aidants propose également des actions en entreprise. La Compagnie des Aidants est membre du collectif associatif Je t'Aide qui organise chaque année la journée nationale des aidants.

[lacompaniedesaidants.org](http://lacompaniedesaidants.org)

### Monalisa

La démarche Monalisa mobilise 259 équipes citoyennes sur le territoire français, qui ont pour but de lutter contre l'isolement des plus âgés et peuvent faire figure de relais pour les aidants.

[monalisa-asso.org](http://monalisa-asso.org)

# Stratégie gouvernementale « agir pour les aidants »

*« Les proches aidants, dont les vies sont mises à l'épreuve, nous les avons rencontrés, dans nos expériences professionnelles passées, dans nos histoires personnelles ou encore dans nos quotidiens de ministres. La plupart d'entre eux décrivent leur rôle comme "naturel" et beaucoup trouvent aussi du sens et de la fierté dans le soin qu'ils apportent à leur proche; ils évoquent cependant un besoin de reconnaissance de leur engagement, tant ils se sentent parfois "oubliés" dans une société qui leur demande beaucoup. Fort de ces situations, diverses et toujours très bouleversantes pour les familles, la solidarité nationale doit être mobilisée pour répondre aux aspirations légitimes que les proches aidants expriment. »*

**Agnès Buzin, ministre des Solidarités et de la Santé.**

**Sophie Cluzel, secrétaire d'État auprès du Premier ministre, chargée des Personnes handicapées.**

## Les 17 mesures du plan aidants

### Les mesures d'orientation/accompagnement des aidants

#### **MESURE N° 1**

La mise en place d'un numéro téléphonique national de soutien des proches aidants, pour les aider à se reconnaître comme proche aidant, leur offrir une écoute, assurer un premier niveau d'information, et les orienter vers des interlocuteurs de proximité, dès 2020.

#### **MESURE N° 2**

La création d'un réseau de lieux d'accueil labellisés « Je réponds aux

aidants », pour recevoir les proches aidants et les orienter dans le paysage des aides et de l'accompagnement disponibles, en fonction de leurs besoins, à compter de 2020.

#### **MESURE N° 3**

La création d'une plateforme numérique « Je réponds aux aidants » permettant d'identifier l'offre d'accompagnement près de chez soi, dans tous les territoires, d'ici 2022.



#### MESURE N° 4

La diversification et le déploiement des offres d'accompagnement par des professionnels et des pairs dans tous les territoires : soutien psychologique,

collectif et individuel, sensibilisation et formation (en présentiel et à distance). Objectif : + 450 000 aidants accompagnés d'ici 2022.

## Les mesures d'amélioration du congé proche aidant

#### MESURE N° 5

Le congé de proche aidant indemnisé pour les salariés, les travailleurs indépendants, les fonctionnaires et les chômeurs indemnisés, dès octobre 2020.

#### MESURE N° 6

Un congé de proche aidant qui pourra désormais être pris tout de suite à l'arrivée en entreprise, sans attendre un an comme auparavant, dès janvier 2020.

#### MESURE N° 7

Des périodes de congé proche aidant qui ne compteront plus dans le calcul des droits au chômage pour éviter une

baisse des allocations, dès novembre 2019.

#### MESURE N° 8

Une prise en compte automatique du congé de proche aidant indemnisé au titre des droits à la retraite, sans formalités à accomplir, dès octobre 2020. Au-delà, la concertation en cours sur le système universel des retraites intègre ce sujet majeur de la prise en compte des périodes d'aide.

### L'INDEMNISATION DU CONGÉ DE PROCHE AIDANT :

Prévue par le projet de loi de financement de la Sécurité sociale pour 2020, l'indemnisation du congé de proche aidant, portant sur trois mois ouvrés sur l'ensemble de la carrière, permettra de répondre à la fois à un besoin de soutien régulier et étalé dans le temps et à un besoin urgent et ponctuel. L'allocation pourra en effet indemniser des jours pris consécutivement, de manière fractionnée ou en complément d'une activité à temps partiel.

Le montant de cette allocation sera fixé à un niveau équivalent à celui de l'allocation journalière de présence parentale : 43 euros par jour pour les personnes vivant en couple et 52 euros par jour pour une personne seule. Elle sera versée par les caisses d'allocations familiales et les caisses de la mutualité sociale agricole, sur demande du proche aidant, à travers une téléprocédure simple. Les proches aidants pourront avoir accès simplement au compteur des jours indemnisés qu'il leur reste à prendre.

## Les mesures d'accompagnement en entreprise

### MESURE N° 9

L'assouplissement du congé de présence parentale et de l'allocation journalière de présence parentale, qui pourront être pris de façon fractionnée, par demi-journées, dès janvier 2020.

### MESURE N° 10

La facilitation des parcours professionnels des aidants qui ont dû arrêter de travailler pendant longtemps pour accompagner un proche avec notam-

ment un nouveau système de reconnaissance de l'expérience acquise en tant que proche aidant, en 2021.

### MESURE N° 11

Le soutien aux proches aidants inscrit parmi les thèmes de la négociation obligatoire dans les entreprises et parmi les critères de la responsabilité sociale et environnementale des entreprises, en 2020.

## Les mesures d'amélioration de la santé des aidants

### MESURE N° 12

Le lancement d'un plan national de renforcement et de diversification des solutions de répit, adossé à un financement supplémentaire de 105 M€ sur la période 2020 – 2022.

### MESURE N° 13

La compréhension des risques qui pèsent sur la santé des proches aidants, à travers une enquête de Santé publique France en 2020.

### MESURE N° 14

L'instauration d'un « réflexe proches aidants » chez les professionnels de santé ou d'accompagnement à compter de 2020, à travers plusieurs canaux.

### MESURE N° 15

L'identification du rôle de proche aidant dans le dossier médical partagé en 2020, en application de la loi du 22 mai 2019.

## Les mesures pour les jeunes aidants

### MESURE N° 16

La sensibilisation des personnels de l'Éducation nationale, pour repérer et orienter les jeunes aidants, grâce à des outils efficaces et co-construits avec le monde associatif. Dans un premier temps, une expérimentation sera

lancée en 2020 dans deux régions (Île-de-France et Occitanie).

### MESURE N° 17

L'aménagement des rythmes d'étude (condition d'assiduité et examen) pour les étudiants aidants, dès fin 2019.



Ce livret est imprimé en France,  
sur du papier 100 % recyclé.

Une publication de l'OCIRP, Union d'institutions de prévoyance régie par le *Code de la Sécurité sociale*.

Cet ouvrage a été réalisé en collaboration avec [Agevillage.com](http://Agevillage.com).

Photo de couverture : Stock/Peopleimages – page 3 : Vincent Pancol.

Novembre 2019.

# POUR CONTACTER L'ACCOMPAGNEMENT SOCIAL DE L'OCIRP

[social@ocirp.fr](mailto:social@ocirp.fr)

0 800 599 800

Service & appel  
gratuits

Retrouvez-nous  
sur les réseaux sociaux



L'Union d'institutions de prévoyance OCIRP innove depuis plus de 50 ans avec ses membres pour protéger le salarié et sa famille en les aidant à faire face aux conséquences d'un décès ou de la perte d'autonomie.

6,6 millions de garanties OCIRP ont été souscrites pour couvrir ces risques lourds. Ces contrats collectifs négociés au sein des entreprises ou des branches professionnelles garantissent le versement d'une rente ou d'une aide financière ponctuelle et un accompagnement social personnalisé.

Porteuse de l'engagement social de l'OCIRP, sa fondation d'entreprise agit au cœur des familles vivant un deuil ou confrontées aux questions liées à l'autonomie. La Fondation OCIRP soutient ainsi des actions en direction des enfants orphelins, pour les aider à construire leur avenir. Elle accompagne les veufs et les veuves en soutenant l'association Dialogue & Solidarité. Désormais, elle soutient également des porteurs de projets sur le handicap, la perte d'autonomie, les aidants... dans l'optique de favoriser l'autonomie.