

Tout savoir sur...

Être un bon aidant



- Se reconnaître comme proche aidant
- Se préserver pour mieux aider
- Les solutions de répit
- Envisager l'avenir avec un proche âgé

Edition 2021

1

Se reconnaître comme proche aidant

Est qualifiée d'aidant proche une personne qui vient en aide, à titre non professionnel, à une personne dépendante ou handicapée de son entourage, pour les activités de la vie quotidienne.

Être un proche aidant

Un proche aidant d'aîné est une personne qui fournit, le plus souvent sans rémunération, des soins et du soutien régulier à domicile à une personne âgée ayant une incapacité significative ou persistante. Cette aide peut être soit régulière soit permanente et comprend plusieurs aspects : les soins, l'accompagnement à la vie sociale, les démarches administratives, la coordination, la vigilance, le soutien psychologique et les activités domestiques.

Se reconnaître comme un « aidant »

Une des étapes importantes est de se reconnaître comme aidant. En effet, ce n'est qu'en ayant réalisé sa situation que celui-ci pourra se donner les moyens et les outils destinés à l'aider à poursuivre son

rôle de proche aidant sans nuire à sa qualité de vie. Si l'aidant veut tenir la route à long terme, il est indispensable qu'il prenne soin de lui-même et surtout qu'il se fasse aider afin d'éviter l'isolement et l'épuisement.

Qui sont ces aidants naturels ?

Il s'agit souvent de femmes, âgées de 50 à 64 ans, confrontées à la perte progressive d'autonomie de leur père ou de leur mère, parfois de manière brutale avec la survenue d'une maladie.



A savoir

Si vous débutez dans votre rôle d'aidant, n'hésitez pas à participer à des groupes d'information et de soutien pour profiter de leur expérience.

LES AIDANTS DE PERSONNES ÂGÉES

Les obligations de la famille

Si pour beaucoup le devoir d'assistance coule de source, pour d'autres l'acte de venir en aide à un parent vulnérable est loin d'être naturel. Aussi, le législateur a donné un cadre de loi à l'obligation alimentaire afin de protéger les personnes les plus démunies.

Régler les frais d'hébergement

Si l'aidant proche donne de son temps et de son énergie, il peut être également sollicité financièrement pour aider à régler les frais d'hébergement de son proche parent en maison de retraite ou chez des accueillants familiaux, si celui-ci ne dispose pas des ressources nécessaires. Le conseil départemental s'adresse aux obligés alimentaires et étudie leur situation financière afin de déterminer le montant de leur participation. L'aide sociale à l'hébergement (ASH) réglera la différence entre le montant de la facture et la contribution du résident ou de ses obligés alimentaires.

Devenir aidant salarié

Cela permet de valoriser financièrement l'aide apportée mais aussi de cotiser pour la retraite et de bénéficier d'une protection sociale. Pour ce faire, l'aidant pourra être employé par son proche âgé en tant qu'aide à domicile. Toutefois, cela ne peut pas concerner le conjoint ou le concubin.

- Si la personne âgée n'est pas bénéficiaire de l'APA, elle peut employer un membre de sa famille en tant qu'aide à domicile.
- Si elle bénéficie de l'APA, elle peut utiliser cette allocation pour employer un membre de sa famille en tant qu'aide à domicile.

Important

La personne âgée devenue employeur est tenue de :

- Faire la déclaration d'embauche de son « aidant salarié » à l'Urssaf.
- Remplir les obligations prévues par le code du travail.

Le congé du proche aidant

Ce congé s'adresse à tout salarié désirant accompagner en fin de vie un parent, un conjoint ou une personne partageant son domicile. Cette mesure a pris effet dès le 1^{er} janvier 2017. À partir de cette date, les aidants salariés peuvent bénéficier du congé du proche aidant. Ce nouveau type de congé s'adresse également aux aidants n'ayant pas de lien de parenté avec leur aidé ainsi qu'aux aidants de personnes accueillies en établissement ou autre.

Depuis la réforme d'octobre 2020, le congé du proche aidant est rémunéré, à raison de 43,83 euros par jour pour une personne en couple et 52,08 euros pour une personne qui vit seule. Ce congé est d'une durée de trois mois. Il peut être renouvelé mais ne doit pas dépasser 1 an sur l'ensemble de la carrière du salarié. Il n'est pas financé au-delà de trois mois. Pour pouvoir bénéficier de ce congé, le demandeur doit effectuer les démarches suivantes :

- Réclamer un certificat médical au médecin traitant de son proche, confirmant la gravité

de son état de santé et donc la nécessité de ce congé.

- Informer son employeur, au moins un mois avant le début du congé de proche aidant (au lieu de deux mois auparavant)
- Ce congé prendra fin soit au bout de 3 mois révolus, soit dans les 3 jours suivant le décès de la personne assistée. Il peut également prendre fin avant la fin des trois mois si l'état de la personne assistée s'est amélioré.
- Prévenir l'employeur de la date prévisible de son retour (préavis de 3 jours).

INFOS UTILES

À savoir

Après la fin du congé de solidarité familiale, l'employeur a l'obligation de réintégrer son employé à ses anciennes fonctions ou à un poste similaire. La durée de ce congé de solidarité familiale sera prise en compte lors du calcul des avantages liés à l'ancienneté.

- Téléchargez un modèle de demande de congé sur le site : www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R46971

2

Se préserver pour mieux aider

Prendre soin d'un proche en permanence peut provoquer des émotions multiples : chagrin, culpabilité, frustration voire colère. L'aidant devra faire preuve de vigilance pour ne pas se laisser submerger.

Un rôle complexe et chronophage

Du fait de l'allongement de l'espérance de vie, les aidants sont de plus en plus nombreux et toujours plus sollicités. Leur rôle devient encore plus chronophage. À ce jour, en France, un aidant sur deux se dit surmené, stressé et exposé au burn-out voire à la dépression. D'ailleurs les aidants actifs ont 63% de risques supplémentaires de développer une maladie. Certains sont même amenés à stopper leur activité professionnelle.

Rester attentifs aux symptômes annonciateurs de stress

Pour éviter que l'aidant ne sombre dans une spirale de burn-out d'où il lui sera très difficile de

sortir, il est préférable de prendre des mesures préventives. Voici 8 signes révélateurs de stress :

- Une fatigue qui s'aggrave.
- De l'impatience et de l'irritabilité.
- Une perte de contact avec les amis et la famille.
- Un manque d'intérêt pour ses activités.
- Un affaiblissement du système immunitaire.
- Une tristesse qui s'installe.
- Des changements d'appétit.
- Des troubles du sommeil



Important

Pour obtenir plus d'informations sur les différentes formations pour aidants, contactez Retraite Plus au N° : 01 84 16 39 23.

Se ressourcer et se faire aider

Reprendre des forces pendant une ou deux semaines de vacances peut éviter des situations de crise, voire de graves dépressions... Ne pas se ménager d'instant de répit pour reprendre son souffle est une erreur. Pour prévenir un éventuel état d'épuisement, les aidants doivent impérativement apprendre à se faire aider.

Créer un réseau de soutien

C'est important pour rester en bonne forme physique et mentale. La collaboration devient un élément essentiel. En plus de la famille immédiate et des amis, d'autres intervenants peuvent contribuer à prodiguer les soins quotidiens. Ainsi, les fournisseurs de services de santé et certains membres du voisinage peuvent également participer.

Mesures pour éviter l'épuisement

Avec le temps, l'état de la personne aidée peut se détériorer, et l'aidant sera amené à avoir une surcharge de travail. C'est pour ne pas arriver à une telle situation qu'il est essentiel

de se préserver. Voici quelques astuces à mettre en œuvre :

- Faites-vous des petits plaisirs (une balade, un restaurant ou une séance shopping) pour recharger vos batteries.
- Réservez-vous une plage de temps libre chaque jour et inscrivez-la sur votre agenda.
- Prenez du temps pour faire une sieste.
- Décompressez en faisant du jardinage ou un travail manuel (bricolage, cuisine, tricot...).
- Pratiquez un sport de façon régulière (marche, vélo, natation...).
- Sortez avec des amis.

INFOS UTILES

À savoir

Pour éviter l'épuisement de l'aidant, un placement d'urgence en établissement peut s'avérer nécessaire. Les conseillers Retraite Plus sont formés à ce type de situation.

► N'hésitez pas à les contacter gratuitement au 0805 69 66 31

3

Les solutions de répit

Aider au jour le jour une personne en perte d'autonomie peut vite devenir source d'épuisement physique et psychique. Pour votre santé et pour éviter que cela nuise à la qualité de votre accompagnement, vous devez impérativement vous organiser des plages de répit.

Le remplacement ponctuel

Aussi appelé répit à domicile, il permet au proche aidant de bénéficier des services d'une personne qui le remplacera auprès de l'aidé pendant qu'il ira se ressourcer. Cette solution a le mérite de permettre à l'aidant de prendre du répit sans déstabiliser la personne aidée. Ces remplaçants peuvent être des proches ou des auxiliaires de vie. Ces derniers, disponibles de jour comme de nuit, ont été formés pour dispenser les soins courants, alimenter la personne aidée, l'habiller et lui faire faire des activités comme la lecture ou des promenades.

L'accueil de jour

Il offre aux personnes âgées autonomes ou dépendantes des activités thérapeutiques ainsi que des animations. Elles peuvent être accueillies durant une ou plusieurs journées en fonction des besoins. Ces accueils de jour sont gérés par des maisons de retraite ou des hôpitaux psychiatriques. C'est la personne âgée qui assure le paiement des frais d'hébergement à la journée.



À savoir

Les conseillers de Retraite Plus peuvent vous aider à trouver la meilleure solution pour votre proche. Pour profiter de ce service gratuit, composez le Numéro Vert : 0800 69 66 31.

Les familles d'accueil temporaires

Les accueillants familiaux reçoivent des personnes âgées ou des personnes handicapées chez eux et leur font partager leur vie de famille, moyennant rémunération. Ils proposent aux personnes accueillies un accompagnement ponctuel ou au long cours, dans un cadre familial. L'accueil familial est proposé par des accueillants familiaux agréés par le conseil départemental.

L'hébergement temporaire en maison de retraite

Cette solution d'accueil est plus complète que l'accueil de jour car elle offre également un accueil de nuit. Adaptée aux situations de crise comme une absence ou une convalescence de l'aidant, cette solution de répit peut durer une à deux semaines consécutives. Cette forme de répit est offerte de façon ponctuelle, pour un temps défini. En général, il faut réserver à l'avance pour être sûr d'avoir une place dans un établissement près de chez vous. Si vous devez prendre cette décision dans l'urgence, mieux vaut passer par un organisme spécialisé comme

Retraite Plus, dont les conseillers connaissent les disponibilités des EHPAD en temps réel. Cette forme de répit permet également à la personne aidée de se familiariser avec la vie en hébergement. Ce qui sera fort utile le cas échéant et facilitera sa transition et son adaptation.

POUR ALLER + LOIN

À savoir

Les conseillers de Retraite Plus peuvent trouver une place en accueil temporaire pour votre proche, même en cas d'urgence. Ils connaissent les disponibilités des établissements en temps réel.

À noter

L'organisme Retraite Plus informe et aide gratuitement les personnes âgées et leurs familles dans leur recherche de maison de retraite.

- ▶ Site : www.retraiteplus.fr
- ▶ Numéro vert : 0805 69 66 31

4

Envisager l'avenir avec un proche âgé

Dans certains cas, le proche aidant peut mettre en place un cadre juridique afin d'aider à protéger les intérêts de la personne âgée.

Les mesures de protection

Selon l'article 490 du code civil, les personnes concernées sont celles dont l'altération des facultés mentales ou corporelles est médicalement établie. Ces mesures (sauvegarde de justice, habilitation familiale, curatelle, tutelle, mandat de protection future, MASP ou MAJ), permettent de prévenir le risque d'abus par un tiers et d'annuler les actes nuisibles que la personne âgée aurait pu commettre.

L'hébergement médicalisé

Lorsque la dépendance d'un proche âgé s'aggrave et nécessite une assistance et des soins constants, l'aidant fait souvent le choix de la sécurité; celui de se tourner vers un établissement d'hébergement adapté à ses besoins spécifiques et à ses impératifs médicaux.

Il existe des établissements médicalisés et spécialisés dans l'accueil des différentes pathologies : arthrose, maladie de Parkinson ou d'Alzheimer, troubles de la vue ou handicap mineur. L'aidant devra également rassurer son proche lorsqu'il emménagera dans ce lieu où il n'a plus ses repères, en particulier s'il souffre de troubles cognitifs. C'est une responsabilité importante pour l'aidant car la personne aidée peut avoir des réactions incontrôlées (régression, agressivité, insécurité).



À noter

Le devoir de protection s'applique envers le père, la mère ou le conjoint, lorsque celui-ci est devenu dépendant.

CE QU'IL FAUT VÉRIFIER

Avant de sélectionner une maison de retraite, il est primordial d'effectuer plusieurs visites au sein des établissements et de vérifier les points suivants :

- La formation et la qualité du personnel
- La sécurité et l'hygiène des lieux
- La restauration et le confort des chambres
- La diversité des animations proposées
- Le personnel doit être suffisamment nombreux pour bien s'occuper de chacun. Le taux d'encadrement conseillé est d'un aide-soignant pour deux résidents.

Assister un proche hospitalisé

En tant qu'aidant, vous pourrez être confronté à des périodes d'hospitalisation de votre proche âgé. Sachez que même si votre proche est déjà pris en charge par l'hôpital, il a encore besoin de vous. Un établissement de soins est un lieu imposant avec une structure organisationnelle complexe qui peut être source d'angoisse pour une personne

dépendante ou présentant des troubles cognitifs. Vous serez son point de repère, la personne à qui s'adresser pour être rassuré.

Accompagner la fin de vie

Lorsqu'un proche vit ses derniers instants, il incombe également à l'aidant de l'accompagner dans sa fin de vie. Même si le décès survient à l'hôpital, une partie du parcours de soins palliatifs ou de la période de fin de vie se déroulera à domicile, ce qui nécessitera une certaine logistique.

POUR ALLER + LOIN

En cas d'urgence

Détérioration de l'état de santé de la personne âgée, sortie de l'hôpital sans retour possible au domicile...
Nombreuses sont les causes pouvant mener à un placement d'urgence. Nos conseillers sont formés à ce type de situation.

► **N'hésitez pas à les contacter gratuitement au 0805 69 66 31**

Un investissement psychologique important

Même si des professionnels interviendront pour vous soutenir et assurer la coordination des soins, maintenir votre proche en fin de vie à domicile vous demandera un réel investissement, surtout si vous êtes actif. Il vous faudra alors bien réfléchir à votre capacité à faire face à la fois à votre activité professionnelle et à l'accompagnement de la fin de vie de votre proche. N'hésitez pas à en parler avec votre entourage et à des professionnels médicaux. Ils sauront vous conseiller et vous aider à faire le bon choix.

L'allocation journalière d'accompagnement des personnes en fin de vie

Pour s'occuper d'un proche en fin de vie, il est parfois nécessaire de cesser temporairement son travail. Cette démarche est facilitée grâce à l'AJAP. Elle est versée aux personnes qui accompagnent, à domicile ou en EHPAD, une personne en phase avancée ou terminale d'une affection grave et incurable. Les démarches s'effectuent auprès

de l'employeur, par courrier recommandé accompagné d'un certificat médical. À compter du 1er avril 2019, son montant est fixé à 56,10 euros brut par jour avec une durée maximale de versement fixée à 21 jours (ou 28,05 euros brut par jour durant 42 jours dans le cas d'une réduction de l'activité à un temps partiel).

FORMATIONS ET ORGANISMES DE SOUTIEN

L'association Française des aidants

Elle oriente et soutient les aidants localement, notamment via l'animation du réseau national des Cafés des Aidants et la mise en place d'Ateliers Santé et de formations.

► Consultez le site : www.aidants.fr

Génération mouvement

Il accompagne les aidants et leur propose des ateliers pour les informer, les accompagner et leur permettre de mieux vivre leur rôle.

► Mail : aidants@gmouv.org



90 000 familles

ont déjà bénéficié de notre service gratuit et ont trouvé **une maison de retraite dans les meilleurs délais.**



RETRAITE PLUS
Plus que du conseil

Rejoignez les milliers de familles qui ont fait confiance à Retraite Plus, leader français de l'orientation gratuite en maison de retraite. Il vous suffit de nous contacter via notre site internet ou en appelant un conseiller en gérontologie :

N° Fixe 01 84 16 39 23

www.retraiteplus.fr