
Les proches aidants

Auteurs : Association Française des aidants • Equipe Offre Prévention de la Mutualité Française

Date : 20-07-2021

Un proche aidant est une personne qui accompagne sur son temps libre une personne de son entourage en situation de maladie ou de perte d'autonomie.

Sommaire

- Qu'est-ce qu'être proche aidant ?
- Comment rester en bonne santé en étant proche aidant ?
- Quelles sont les aides pour la personne accompagnée ?
- Quelles sont les aides pour le proche aidant ?
- Comment organiser sa vie professionnelle quand on est proche aidant ?
- A qui s'adresser quand on est proche aidant ?

L'essentiel

Le proche aidant peut faire appel pour la personne accompagnée à des aides humaines et financières afin de faciliter le maintien à domicile, ainsi qu'à des accueils temporaires et autres solutions de répit assurant la garde de la personne accompagnée pendant quelques heures ou quelques jours.

Le proche aidant peut également bénéficier pour lui-même d'actions de soutien pour mieux vivre au quotidien, d'aides financières et, lorsqu'il est en activité professionnelle, de droits spécifiques.

Les aidants peuvent s'adresser à de nombreuses structures pour faciliter leurs démarches et être soutenus.

Les proches aidants accompagnant une personne en fin de vie vivent une situation particulière.

Qu'est-ce qu'être proche aidant ?

Un proche aidant est une personne qui accompagne sur son temps libre une personne de son entourage en situation de maladie ou de perte d'autonomie. L'aide apportée à de nombreuses conséquences sur la vie du proche aidant, et notamment sur sa santé.

La définition du « proche aidant » donnée par la COFACE dans sa Charte Européenne de l'aidant familial est :

« 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, soins, accompagnement à l'éducation et à la vie sociale, démarches administratives,

coordination, vigilance permanente, soutien psychologique, communication, activités domestiques, etc. ».

Entre 8 et 11 millions de français soutiennent un proche en perte d'autonomie ou en situation de handicap.

Le proche aidant accompagne une personne malade, porteuse d'un handicap, ou devenue dépendante du fait de l'âge. La personne que le proche aidant accompagne peut-être son conjoint, ses parents, ses amis, ses proches ou ses voisins.

Être proche aidant a souvent un impact fort sur le quotidien. Cela peut faire apparaître des problèmes tels que le manque de temps pour soi, la perturbation de l'activité professionnelle, des soucis administratifs ou encore la négligence de sa propre santé.

C'est pourquoi il est souvent nécessaire de faire appel à des professionnels pour alléger le quotidien des aidants et ne pas hésiter à recourir aux aides adaptées.

Comment rester en bonne santé en étant proche aidant ?

Le proche aidant peut développer des problèmes de santé comme l'anxiété, le stress, la perturbation ou le manque de sommeil, les douleurs physiques chroniques et la fatigue morale voire la dépression. Son alimentation peut être perturbée. Enfin, il peut également être amené à refuser une consultation ou une hospitalisation par manque de temps ou avoir trop recours aux médicaments.

De manière générale, il est important que le proche aidant continue à prendre soin de lui et à avoir une vie sociale.

L'alimentation est un élément important : le proche aidant doit se donner le temps de prendre ses 3 repas par jour et veiller à garder, voire à renforcer, son équilibre alimentaire.

Le sommeil du proche aidant peut être perturbé par le fait que la personne accompagnée a un sommeil agité. Dans ce cas, il peut être utile d'installer un système de type talkie-walkie ou « babyphone » qui permet de s'éloigner tout en maintenant la surveillance, de faire chambre à part ou de faire de temps en temps garder la personne accompagnée par un professionnel.

Pour tous, suivre quelques conseils permet de se donner de meilleures chances de passer une bonne nuit : favoriser les activités relaxantes le soir et éviter les excitants, se coucher et mettre son réveil à des horaires réguliers, éviter les écrans (téléphone, ordinateur, télévision).

L'activité physique permet de se détendre et de prévenir de nombreuses maladies. Il est recommandé de pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour. Ce temps peut être atteint par les activités quotidiennes : aller au travail ou faire les courses, jardiner, etc.

A tout âge, il est possible de reprendre une activité physique, seul ou en groupe, en prenant quelques précautions

(Re-)trouver un sentiment de bien-être émotionnel et spirituel peut paraître difficile mais adopter de bonnes habitudes donne de réels bénéfices.

Par exemple :

- Penser à un endroit que l'on apprécie beaucoup, se détendre en fermant les yeux et laisser libre cours à ses pensées en profitant d'un moment de tranquillité.
- Se souvenir des moments positifs que l'on a vécus.
- Apprendre à gérer ses pensées négatives : aller à leur rencontre, à les accueillir, au même titre qu'une pensée positive, et les laisser repartir comme elles sont venues.
- Faire une chose à la fois en lui accordant toute son attention plutôt que mener plusieurs activités de front en n'étant concentré sur aucune.

- Se changer les idées, nouer ou d'entretenir des relations sociales.
- S'accorder du temps pour soi-même et pour ses loisirs, pour des activités dont on a envie comme se cuisiner un bon petit plat, se promener dans un parc, ou simplement faire une sieste et de détendre.

Pour en savoir plus :

Consultez les fiches conseils de l'Association française des aidants :

Ma santé, parlons-en !

Aidants : et votre santé, si on en parlait ?

Quelles sont les aides pour la personne accompagnée ?

Le proche aidant peut faire appel pour la personne accompagnée à des aides humaines et financières pour faciliter le maintien à domicile, ainsi qu'à des accueils temporaires et autres solutions de répit assurant la garde de la personne accompagnée pendant quelques heures ou quelques jours.

Les aides financières au maintien à domicile sont nombreuses et dépendent du profil de la personne accompagnée et des ressources du foyer :

- Personnes âgées de plus de 60 ans
- Personnes en situation de handicap
- Enfants en situation de handicap et leurs parents

Les solutions de répit comprennent :

- L'accueil de jour et autres hébergements temporaires pour personnes âgées
- L'accueil de jour pour les personnes en situation de handicap

L'intervention de professionnels à domicile :

- La téléassistance

Les services de téléassistance permettent de mobiliser des secours spécifiques en fonction du besoin de la personne et de la raison qui a motivé l'appel.

Quelles sont les aides pour le proche aidant ?

Le proche aidant peut bénéficier d'actions de soutien pour mieux vivre et d'aides financières.

Des actions de soutien dédiées aux aidants existent.

Par exemple, parmi les actions gratuites animées par des professionnels de la santé ou travailleurs sociaux :

- Les Ateliers Santé des Aidants, qui conjuguent les échanges et la pratique autour de trois objectifs : forme physique, être bien dans sa tête, lien social.
- Les Cafés des Aidants, animés par un travailleur social et un psychologue, où les proches aidants peuvent échanger entre eux et obtenir conseils et information.

Pour retrouver les actions près de chez vous, consulter les cartes interactives de la Mutualité Française et de l'Association Française des aidants .

Les aides financières sont liées à la situation de la personne accompagnée.

Par exemple, les parents d'enfants en situation de handicap ont le droit à une l'Allocation d'Education

de l'Enfant Handicapé (AEEH).

Les proches aidant une personne âgée dépendante et ayant de ce fait interrompu leur activité professionnelle peuvent être rémunérés dans le cadre de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA).

Comment organiser sa vie professionnelle quand on est proche aidant ?

Les proches aidants peuvent bénéficier de congés spécifiques, de dispositions légales ou d'aménagements sur mesure.

Pour plus d'information, voir les fiche pratiques « Concilier vie d'aidant et vie professionnelle » et « La retraite pour les aidants » de l'Association Française des aidants.

A qui s'adresser quand on est proche aidant ?

Les aidants peuvent s'adresser à de nombreuses structures pour faciliter leurs démarches et être soutenus.

Pour les aidants accompagnant une personne âgée ou en situation de handicap :

- Les Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS)
- Les associations de patients et de leurs proches
- Les services sociaux des caisses d'assurance maladie ou de retraite
- Les plateformes d'accompagnement et de répit
- Les médecins et professionnels de santé.

Pour en savoir plus et connaître les structures près de chez vous, voir la fiche pratique « Les interlocuteurs à solliciter » de l'Association Française des aidants



Les aidants



Aidants : quels sont vos droits ? _____

congés • aides financières • handicap • perte d'autonomie

Les personnes accompagnant une personne en perte d'autonomie du fait de l'âge, d'une situation de handicap ou d'une maladie chronique, appelées « Aidants » ou « proches aidants » bénéficient de droits spécifiques.

Ces droits permettent notamment de dégager du temps pour accompagner le proche ou de compenser une partie des pertes de revenus ou des coûts induits par l'accompagnement.

> LES CONGÉS POUR LES AIDANTS

Les salariés mais également les fonctionnaires peuvent demander à bénéficier de congés en lien avec le besoin d'accompagnement de leur proche (conjoint, parent, enfant, tante, neveu, etc). Ses congés peuvent en général être pris en une ou plusieurs fois, selon les besoins.

Selon le profil de la personne accompagnée, le droit aux congés est différent :

- **Le congé de proche aidant**
Ce congé est possible lorsque la personne accompagnée est en perte d'autonomie du fait de l'âge ou d'un handicap.
Sa durée maximale est de 3 mois sur l'ensemble de la carrière.
- **Le congé de présence parentale**
Il s'adresse aux parents dont l'enfant nécessite des soins réguliers.
Sa durée maximale est de 310 jours pris sur une période maximale de 3 ans).
- **Le congé de solidarité familiale**
Ce congé permet d'accompagner un proche en fin de vie.
Sa durée maximale est de 6 mois.

Une allocation (de l'ordre de 40 - 60 euros par jour) permet de compenser, pour tout ou partie, la perte de salaire liée à ses congés¹.

Il est possible pour les salariés et les fonctionnaires de faire des dons anonymes de jours de repos à leurs collègues.

A qui s'adresser ?

Les droits aux congés dépendent de dispositions légales mais également des dispositions particulières prises dans le cadre des accords d'entreprise.

- **Le service en charge des ressources humaines est donc l'interlocuteur à privilégier pour connaître les possibilités offertes par l'employeur.**
- **Le service de santé au travail accompagne les aidants en cas de difficultés à concilier vie personnelle et vie professionnelle et propose parfois une aide aux démarches.**

1 - Le congé de proche aidant sera indemnisé à partir d'octobre 2020

Références

Sources :

L'Association Française des Aidants

Ministère des solidarités et de la santé

Rédaction :

L'équipe Offre Prévention de la Mutualité Française

Avec l'appui de L'Association Française des Aidants .