



Mutuaide
Life

MUTUAIDE

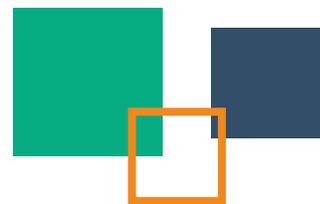
www.mutuaide.fr



Guide de l'aidant familial



Sommaire



Avant-propos

Quelques chiffres en France
Qu'est-ce qu'être aidant familial ?

3

3 points importants pour les aidants

Préserver sa santé
Se ménager du temps libre
Prendre conscience de son statut d'aidant
Le droit au répit

4

Bénéficiaire de droits en tant qu'aidant

Le congé de proche aidant
Le congé de solidarité familiale

5

Écoute et accompagnement, vers qui se tourner ?

La maison départementale des personnes handicapées (MDPH)
Les contacts dans votre entreprise si vous êtes salarié

6



AVANT PROPOS

Devenir aidant familial est une situation qui peut tous nous concerner un jour. Un enfant, conjoint, parent ou proche peut basculer dans une situation de handicap, de perte d'autonomie ou de maladie. Accompagner un proche et vivre avec ces nouvelles contraintes bouleverse le quotidien de l'aidant, qui a rarement conscience de son statut et des droits dont il bénéficie.

QUELQUES CHIFFRES EN FRANCE

Aujourd'hui en France, plus de 8,3 millions de personnes sont aidantes d'un proche, en situation de dépendance ou de handicap.

- **la moitié des aidants sont des femmes,**
- **la moitié des aidants vivent avec le proche aidé,**
- lorsque l'aidé ne vit pas sous le même toit que l'aidant, **un tiers des aidants interviennent au moins une fois par jour auprès de l'aidé** (visite, course, repas...), et la moitié des aidants interviennent au moins une fois par semaine.
- lorsque l'aidant exerce une activité professionnelle, **il doit allier à la fois vie personnelle et vie professionnelle, tout en s'occupant de son proche.**

La charge du soutien apporté à l'aidé varie suivant les besoins. Les aidants familiaux se retrouvent cependant souvent isolés. Ils peuvent être eux aussi fragilisés et avoir besoin d'être aidés à leur tour, même s'ils n'en ont pas toujours conscience.

Ce guide à pour objet :

- d'aider les aidants à prendre conscience de leur statut délicat à vivre,
- de mettre en lumière les acteurs qui peuvent les informer et les soutenir,
- d'informer de leurs droits les aidants exerçant une activité salariée.

QU'EST-CE QU'ÊTRE AIDANT FAMILIAL ?

Être aidant familial, c'est être la personne qui vient en aide à titre non professionnel, en partie ou totalement, à un membre de son entourage qui en est dépendant, pour les activités de la vie quotidienne.

Il peut s'agir d'un enfant, d'un conjoint, d'un parent, grand parent...ou même d'un ami ou d'un voisin, atteint d'un handicap, d'une maladie grave ou d'une perte d'autonomie.

3 POINTS IMPORTANTS POUR LES AIDANTS

1 PRESERVER SA SANTE

Consacrant toute son énergie et son temps au proche aidé, l'aidant en arrive souvent à négliger sa propre santé.

Préserver sa santé permet d'assurer un meilleur accompagnement au proche aidé. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé : « la santé ne se caractérise pas uniquement par l'absence de maladie ou d'infirmité, mais par un état de bien-être complet, aussi bien physique, mental, que social » !

2 SE MENAGER DU TEMPS LIBRE

Entre son activité d'aidant et sa vie familiale, il est difficile pour l'aidant d'avoir du temps pour soi. Mobilisé par sa présence (mentale, affective et physique) auprès du proche, il peut en arriver à négliger ses occupations courantes, comme rendre visite à des amis, faire du sport, aller chez le coiffeur...

Il est évidemment capital de conserver ses activités propres et de préserver ses relations sociales : pour se retrouver, mais aussi pour exister autrement. Ce temps pour soi aide aussi à maintenir une relation de qualité avec son proche.

3 PRENDRE CONSCIENCE DE SON STATUT D'AIDANT

Les aidants qui exercent une activité professionnelle ne prennent pas toujours conscience de leur situation particulière et des conséquences que cela peut entraîner. L'accompagnement d'un proche aidé a nécessairement un impact sur la vie personnelle et professionnelle.

Les aidants familiaux font rarement parti de leur situation autour d'eux car ils souhaitent conserver « une bulle d'air » voire un lieu d'épanouissement extérieur, par exemple dans leur entreprise ou l'exercice de leur activité professionnelle. Ils préfèrent séparer leur activité professionnelle de leur vie personnelle. La prise de conscience du statut d'aidant est un premier pas vers la démarche d'accompagnement.

LE DROIT AU REPIT, POUR LES AIDANTS DE PERSONNES RECONNUES DEPENDANTES

La Loi relative à la société et au vieillissement, entrée en vigueur le 1er janvier 2016, reconnaît l'action précieuse des aidants de personnes âgées dépendantes.

• Des temps de repos facilités pour les aidants

Afin de soutenir les aidants, la loi instaure un droit au répit, intégré dans l'Allocation Personnalisée d'autonomie (APA), pour permettre aux aidants qui ne peuvent pas être remplacés et dont la présence ou l'aide est indispensable à la vie au domicile du bénéficiaire de l'APA de prendre un temps de repos. L'accueil de la personne aidée dans un accueil de jour ou un hébergement temporaire pourra être financé jusqu'à 500 € par an au-delà des plafonds de l'APA. Cette enveloppe pourra aussi servir à financer des heures d'aide à domicile supplémentaires.

• La prise en charge des bénéficiaires de l'APA dont l'aidant est hospitalisé.

En cas d'hospitalisation d'un aidant qui ne peut être remplacé et dont la présence ou l'aide est indispensable à la vie à domicile, une aide ponctuelle pourra être accordée. Son montant pourra atteindre jusqu'à 992 euros au-delà des plafonds de l'APA.

Droit au répit en savoir + :

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/actualites/quest-ce-que-le-droit-au-repit>



BENEFICIER DE DROITS EN TANT QU' Aidant

Pour les aidants exerçant une activité salariée, le Code du Travail prévoit plusieurs dispositifs possibles pour aménager le temps de travail ou bénéficier de congés spécifiques.

Dans certaines entreprises, des dispositions supplémentaires sont aussi prévues dans les conventions d'entreprise ou accords collectifs de branches.

Vous même n'êtes peut être pas salarié, mais ces informations intéresseront peut être une personne de votre entourage professionnel ou personnel.

LE CONGE DE PROCHE AIDANT

Anciennement congé de soutien familial
Articles L. 3142-16 à L. 3142-27 du code du travail

Nouveau ! Créé dans le cadre de la Loi relative à la société et au vieillissement, entrée en vigueur le 1er janvier 2016, ce congé de proche aidant est plus souple que son prédécesseur (le congé de soutien familial).

Le congé de proche aidant permet à un salarié de suspendre son travail ou de travailler à temps partiel, pour consacrer plus de temps à un proche en situation de perte d'autonomie ou de handicap.

Ce congé **n'est pas rémunéré par l'employeur** (sauf disposition dans la convention d'entreprise ou l'accord de branche), **ni indemnisé par la Sécurité Sociale.**

Qui a droit au congé de proche aidant ?

Vous pouvez en bénéficier si vous êtes salarié depuis au moins 1 an dans votre entreprise, et si vous vous occupez :

- **d'un membre de votre famille** (conjoint, concubin, partenaire Pacsé, enfant, parent, oncle, grande tante...), présentant un handicap ou une perte d'autonomie reconnue,
- **d'un proche au sens large** (personne qui ne fait pas partie de votre famille, mais avec laquelle vous entretenez des liens étroits et stables), handicapée ou âgée, et à qui vous venez en aide de manière régulière, fréquente et bénévole.

L'aidé peut résider chez vous, en établissement ou chez quelqu'un d'autre (en France).

Durée et mise en place du congé de proche aidant ?

- La durée du congé est de **3 mois renouvelables**, avec un maximum d'un an sur toute la carrière (sauf autre disposition dans la convention d'entreprise ou l'accord de branche).
- **Sous forme de période d'activité à temps partiel ou pris de manière fractionnée** avec l'accord de l'employeur.



Droit au répit :

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/dossiers/les-nouvelles-mesures-de-la-loi>

Loi relative à la société et au vieillissement :

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/actualites/la-loi-relative-ladaptation-de-la-societe-au-veillissement>

Congé du proche aidant :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F16920>

Allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F706>

Secteur privé : congé de solidarité familiale :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1767>

Allocation journalière de présence parentale (AJPP) :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F15132>

Congé de présence parentale, secteur privé :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1631>

Don de jours de repos à un salarié parent d'enfant gravement malade :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F32112>

LE CONGE DE SOLIDARITE FAMILIALE

Article L.3142-6 à L.3142-15 du code du travail

Le congé de solidarité familiale permet à un salarié d'assister un proche dont la maladie met en jeu le pronostic vital, ou qui se trouve en phase avancée ou terminale d'une maladie grave et incurable.

Le salarié ne perçoit pas de rémunération, mais il peut bénéficier d'une allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie.

Qui a droit au congé de solidarité familiale ?

Ce congé est ouvert à tout salarié sans condition d'ancienneté, et si vous vous occupez :

- **d'un parent, grand parent, etc...** (ascendant)
- **d'un enfant, petit enfant, etc...** (descendant)
- **d'un frère ou d'une soeur,**
- **d'une personne partageant le même domicile que vous,** ou vous ayant désigné comme sa personne de confiance.

Comment est mis en place le congé de proche aidant ?

- La durée du congé est fixée par le salarié, **de 3 mois renouvelables, soit 6 mois au maximum** (sauf autre disposition dans la convention d'entreprise ou l'accord de branche),
- Il est pris **de manière fractionnée ou en continu.**

Démarche

- Adresser une demande à son employeur, au moins 15 jours avant, informant de la volonté de bénéficier de ce congé et de la date souhaitée du départ de l'entreprise.
- En cas d'urgence, ce congé peut débuter sans délai de prévenance.
- Joindre à la demande, un certificat médical, établi par le médecin traitant de la personne aidée.

LE DON DE JOURS DE REPOS : LA SOLIDARITE ENTRE LES SALARIES

Article L.1225-65-1 du code du travail

Un salarié peut, avec l'accord de l'entreprise, faire don de ses jours de repos à un collègue d'entreprise dont l'enfant est atteint d'une maladie, d'un handicap ou victime d'un accident rendant indispensable sa présence soutenue.

Ces règles peuvent être améliorées par convention ou accord collectif dans l'entreprise. Se rapprocher de la Direction des Ressources Humaines de votre entreprise.

ECOUTE ET ACCOMPAGNEMENT : VERS QUI SE TOURNER ?

LES SITES GOUVERNEMENTAUX

- Pour les personnes âgées :
<http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/aider-un-proche/trouver-du-soutien>

LES ASSOCIATIONS

- Association Française des Aidants :
<http://www.aidants.fr>
- La compagnie des aidants :
<https://lacompaniedesaidants.org>
- Avec nos proches :
<http://www.avecnosproches.com>
- Aidant attitude :
<http://www.aidantattitude.fr>
- France Alzheimer & maladies apparentées :
<http://www.francealzheimer.org>

LE CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS) OU LA MAIRIE DE VOTRE VILLE

Le **CCAS** peut aider à constituer les dossiers de demandes d'aide sociale ou médicale. De plus, ce centre dispose des adresses des organismes ou associations d'aide à la personne qui se situent proches du domicile de l'aidé. Il peut ainsi fournir les coordonnées d'une aide-ménagère ou d'un(e) auxiliaire de vie.

Pour obtenir les coordonnées du CCAS local, prendre contact avec la mairie. S'il n'y a pas de CCAS dans la commune, les services de la mairie peuvent aussi vous renseigner.

LE POINT INFO FAMILLE

Le **Point Info Famille** est un lieu d'accueil, d'information et d'orientation destiné aux familles qui recherchent des informations pour leurs démarches administratives et associatives.

Les Points Info Famille travaillent en partenariat avec les organismes et associations qui proposent des services aux familles. Ils vous orientent vers les interlocuteurs appropriés.

LE CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION GERONTOLOGIQUE (CLIC)

Le **Centre Local d'Information et de Coordination Gériatrique** est destiné aux personnes âgées ainsi qu'à leur entourage. C'est un guichet d'accueil de proximité, d'information, de conseil et d'orientation.

Les professionnels du CLIC sont à l'écoute et aident à trouver des solutions concrètes aux situations rencontrées au quotidien, comme trouver une aide à domicile par exemple.

Ces professionnels peuvent évaluer les besoins des personnes âgées, élaborer avec elles un plan d'aide individualisé, mettre en relation avec des professionnels de la santé et de l'accompagnement à domicile et faciliter les démarches auprès des organismes locaux.

Trouver un CLIC :

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/resultats-annuaire>



ECOUTE ET ACCOMPAGNEMENT : VERS QUI SE TOURNER ?

LA MAISON DEPARTEMENTALE DES PERSONNES HANDICAPEES (MDPH)

La Maison Départementale des Personnes handicapées a pour missions d'informer, d'accompagner et de conseiller les personnes handicapées et leur famille.

Elle les informe et les accompagne dès l'annonce du handicap et tout au long de son évolution. Elle désigne une équipe de professionnels médicaux et paramédicaux qui va évaluer les besoins de la personne handicapée.

A partir de cette évaluation, elle propose un plan personnalisé de compréhension du handicap et elle peut également accorder des aides financières pour compenser des frais qui resteraient à la charge des personnes handicapées, grâce à un fonds départemental de compensation du handicap.

Trouvez une MDPH :

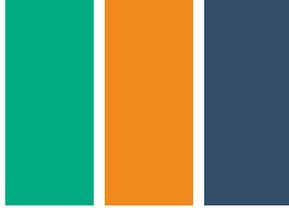
- <http://mdph-info.com>

LES CONTACTS DANS VOTRE ENTREPRISE SI VOUS ETES SALARIE

Il existe au sein de certaines entreprises des interlocuteurs qui peuvent accompagner et conseiller les salariés :

- Le manager
- La Direction des Ressources Humaines
- Les services de santé au travail (médecin du travail, infirmière,...)
- L'assistant social
- Les représentants du personnel.

Les organismes de prévoyance des entreprises peuvent aussi proposer des dispositifs spécifiques pour les aidants familiaux. Pour les connaître, vous pouvez vous rapprocher de la Direction des ressources humaines de votre entreprise.



Mutuaide

Une filiale de



ISO 9001:2015

BUREAU VERITAS
Certification



MUTUAIDE ASSISTANCE SA au capital de 12 558 240 € entièrement libéré - Entreprise régie par le Code des assurances et soumise au contrôle de l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution - 4 place de Budapest - CS 92459 - 75436 Paris Cedex 09 - Siège social : 8-14, avenue des Frères Lumière - 94368 Bry-sur-Marne Cedex - 383 974 086 R.C.S Créteil

Crédit photos : Shutterstock – Mutuaide – Fotolia – AdobeStock – Groupama - RMA – Anaelle Le Roy