

Le statut de proche aidant et les aides disponibles



Qu'est-ce qu'un proche aidant ?

Un proche aidant est « une personne qui 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 d'une personne en perte d'autonomie, du fait de l'âge, de la maladie ou d'un handicap. »

Il y a en France plus de 5 millions de proches aidants de personnes âgées. Pourtant, moins de la moitié se reconnaissent comme tels, tant soutenir un mari, une mère ou un voisin paraît naturel. Ce rôle apporte du sens et de la fierté au quotidien.

Mais quand cette aide prend une part croissante dans leur vie, elle constitue une véritable mise à l'épreuve. Ils expriment alors un besoin de souffler, d'être accompagnés et reconnus par la société.

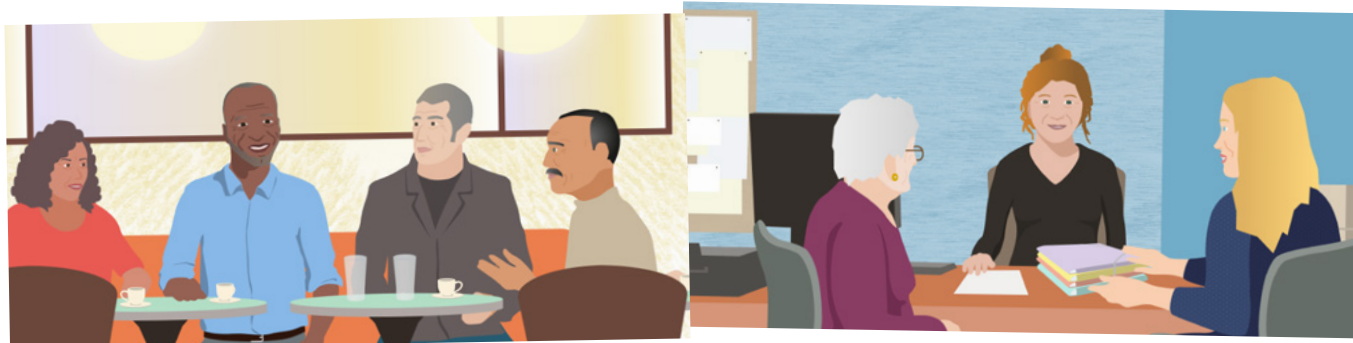
C'est pourquoi depuis le 22 mai 2019, ces personnes disposent de [droits prévus par la loi visant à favoriser la reconnaissance de leur statut de proche aidant](#). Ce statut leur permet :

- D'avoir recours au congé de proche aidant avec notamment un droit au répit, durant lequel des professionnels les relayent pour leur permettre de souffler.
- De sécuriser leurs droits sociaux, en particulier un droit à l'affiliation gratuite à l'assurance vieillesse du régime général.
- De consacrer leur droit à une rémunération ou à un dédommagement
- De bénéficier ponctuellement de formations, d'un congé de solidarité familiale, etc.

Pour rompre l'isolement et trouver un soutien au quotidien dans son rôle d'aidant

Parler de ses difficultés du quotidien, être écouté et accompagné dans sa réflexion, informé et orienté vers les offres d'accompagnement de proximité :

- ➔ Contacter la plateforme gouvernementale pour les personnes âgées et leurs proches aidants au 0820 10 39 39 ou contacter l'association **avec nos proches** au 01 84 72 94 72 (avecnosproches.com)
- ➔ Consulter le site internet pour-les-personnes-agees.gouv.fr pour identifier l'offre d'accompagnement près de chez soi
- ➔ Participer à des groupes de paroles lors de « **cafés des aidants** » par exemple via le site de l'association française des aidants (aidants.fr) ou celui de l'association nationale de la maison des aidants (lamaisondesaidants.com)



Pour ouvrir de nouveaux droits sociaux et faciliter vos démarches administratives

Se faire accompagner par des professionnels, comme des assistants sociaux, pour faire les demandes d'aides financières, bénéficier de l'indemnisation de congé de proche aidant, aider à remplir les formulaires, avoir des conseils pour les déclarations d'impôts.

- ➔ Contacter le **centre communal d'action sociale (CCAS)** de votre commune
- ➔ Contacter le **centre local d'information et de coordination (CLIC)**
- ➔ Contacter les associations dédiées aux aidants sur le site internet pour-les-personnes-agees.gouv.fr dans la rubrique « Solutions pour les aidants – Annuaire »

Pour bénéficier d'une aide financière

Contactez les structures et professionnels compétents pour mettre en place les différentes allocations qui peuvent être attribuées à une personne âgée dépendante selon les cas comme :

- **L'allocation perte d'autonomie (APA)**, pour les plus de 60 ans aide à payer les dépenses nécessaires pour rester vivre à domicile malgré la perte d'autonomie. Le montant attribué dépend du niveau de revenus. Vous pouvez retirer le dossier auprès de votre mairie ou du centre communal d'action sociale CCAS.
- **L'allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA)** permet d'aider les retraités ayant de faibles ressources. Le dossier est à constituer auprès de la caisse de retraite de la personne (CARSAT, MSA...)
- **La prestation de compensation du handicap (PCH)** destinée aux personnes de moins de 60 ans en situation de handicap, peut être demandée pour les personnes plus âgées qui remplissaient déjà les conditions d'attribution avant 60 ans.

Pour aider à concilier vie professionnelle avec vie personnelle

En concertation avec son employeur, demander des congés spécifiques, aménager son temps de travail, éventuellement être rémunéré par la personne accompagnée :

- Le congé de « proche aidant » permet de cesser temporairement son activité professionnelle pendant 3 mois renouvelables jusqu'à 1 an. La demande est à adresser par courrier recommandé à l'employeur.
- Les proches aidants ont le droit de demander à leur employeur d'aménager leur temps de travail. Les périodes non travaillées ou travaillées à temps partiel peuvent être prises en compte pour la retraite gratuitement, sans verser de cotisations. Les démarches pour bénéficier de ce dispositif se font auprès de la caisse d'allocation familiale (CAF).
- Il est également possible de devenir salarié de son proche dans le cadre de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) à domicile ou dans le cadre des services à la personne.
Les formulaires et références sont disponibles sur le site internet service-public.fr, en mentionnant le nom de l'aide demandée, ou sur le site pour-les-personnes-agees.gouv.fr
Le Chèque Emploi Service Universel (www.cesu.urssaf.fr) simplifie grandement les démarches administratives pour ce type d'emploi.



Pour être accompagné et obtenir un soutien pour les actes de la vie de tous les jours

Employer si besoin des aides à domicile, par exemple pour faire les courses, préparer à manger, faire la toilette, aider au ménage, ou encore aider au lever et au coucher d'un proche :

- ➔ Contacter un [service d'aide et d'accompagnement à domicile \(SAAD\)](http://servicesalapersonne.gouv.fr). L'annuaire de ces services se trouve sur le site internet servicesalapersonne.gouv.fr dans la rubrique « Bénéficiaire d'un SAP – Annuaire »
- ➔ S'informer sur le site internet pour-les-personnes-agees.gouv.fr ou auprès du CLIC le plus proche du domicile de la personne accompagnée. Diverses allocations et déductions fiscales peuvent aider à prendre en charge ce service.

Pour aménager des temps de repos, bénéficier d'un « répit »

Se faire relayer par des professionnels pour souffler, se préserver, dans son propre intérêt et dans l'intérêt de son proche :

- ➔ Contacter des [plateformes d'accompagnement et de répit](#), qui proposent des accueils de jour au sein desquels la personne participe à des activités de groupe et garde un lien social. Un hébergement temporaire de plusieurs jours peut être proposé, pour permettre un départ en vacances par exemple.
- ➔ Consulter le site internet pour-les-personnes-agees.gouv.fr dans la rubrique « Solutions pour les aidants – Se préserver – Partir en vacances » pour obtenir des renseignements.



Pour alléger le quotidien grâce aux nouvelles technologies

Découvrir les nombreux dispositifs facilement disponibles, simples et peu coûteux qui peuvent faciliter l'aide au quotidien, améliorer la qualité de vie des proches aidants et de ceux et celles qu'ils accompagnent :

- ➔ Demander conseil aux professionnels et aux autres proches aidants, via par exemple [les plateformes d'échange sur internet](#), sur les outils qu'ils utilisent : boîtes à clés pour faciliter les visites, pilulier pour sécuriser la prise des médicaments, smartphones adaptés pour communiquer facilement, etc.
- ➔ Consulter sur le site www.infoaidants.org les vidéos de la série [Infoaidants](#) réalisées par les professionnels de l'Hôpital Broca, qui présentent diverses technologies et outils simples et utiles pour :
 - L'information et soutien psychologique aux aidants,
 - La sécurisation du logement
 - La communication à distance et le maintien du lien social
 - La coordination de la prise en charge médicale
 - Les activités et loisirs à partager

Pour en savoir plus : www.infoaidants.org

Fiche réalisée par l'équipe du Pr. Anne-Sophie Rigaud, de l'Hôpital Broca (Assistance Publique - Hôpitaux de Paris) dans le cadre du projet InfoAidants.

Le projet InfoAidants vise à créer une série de vidéos et des fiches d'information sur le rôle d'aidant proche d'une personne âgée et les technologies d'assistance permettant de le faciliter. Ces contenus sont gratuits et neutres. Ils sont le fruit d'une collaboration entre les experts de l'Hôpital Broca et un groupe d'aidants et de professionnels de terrain.

Pour en savoir plus et, si vous le souhaitez, participer à l'élaboration des futures vidéos en tant qu'expert ou testeur, contactez-nous : contact@brocalivinglab.org

Projet soutenu par :

