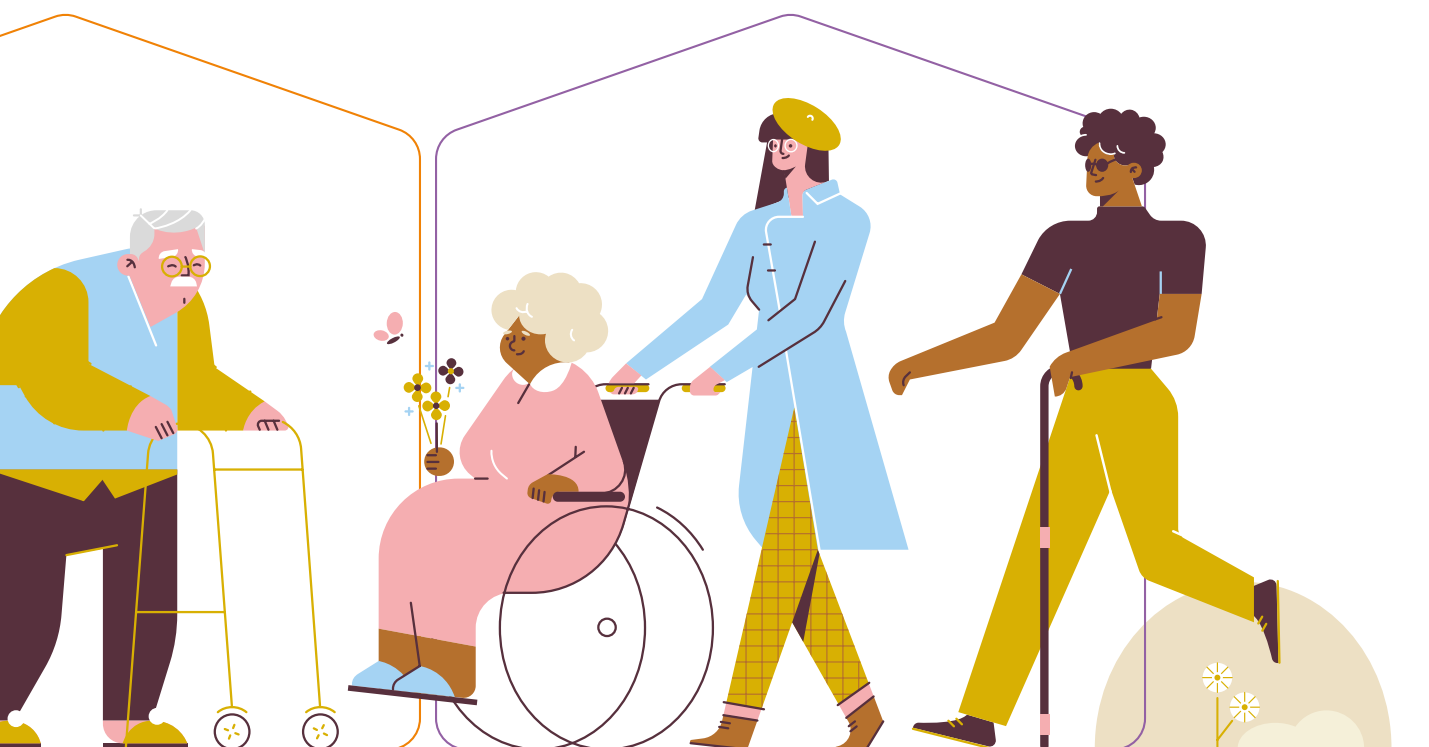




Guide des aidantes et des aidants



Un guide pour accompagner les aidantes et les aidants



Stéphane Troussel

Président du Département
de la Seine-Saint-Denis

Alors qu'une récente enquête du ministère des Solidarités évalue à 9,3 millions de Françaises et Français déclarant apporter une aide régulière à un proche, il nous a paru nécessaire avec Stéphane Blanchet, vice-président chargé de l'autonomie, de réaliser ce guide à votre destination afin de vous accompagner au mieux dans votre quotidien et celui de la personne que vous aidez.

9,3 millions c'est bien évidemment sans compter celles et ceux qui ne se reconnaissent pas comme tel-le-s : ces parents, enfants, conjoints qui accompagnent au quotidien leurs proches en perte d'autonomie ou en situation de handicap dépasseraient ainsi les 11 millions. C'est pourquoi l'objectif premier de ce guide est de vous aider à questionner votre rôle auprès des personnes que vous aidez au quotidien, que vous puissiez vous qualifier d'aidante ou d'aidant et ainsi obtenir les informations et les droits relatifs.

Car votre action est remarquable et indispensable face au défi de l'autonomie des personnes âgées ou en situation de handicap. Nous savons l'importance de rompre l'isolement et le besoin de répit pour vous, aidantes, aidants qui êtes aux côtés de vos proches.

Ce guide permet ainsi de centraliser les démarches à effectuer, d'identifier le grand nombre de solutions déployées en Seine-Saint-Denis, les ressources financières disponibles, et ainsi à prendre soin non seulement de vos proches mais aussi de vous.

Il vient ainsi compléter le lancement du site Aidants en Seine-Saint-Denis, deux réponses très concrètes dans la perspective de la création de la Maison de l'autonomie et des aidant-e-s qui permettra notamment un accueil physique de votre proche et de vous-même.





« Suis-je un ou une aidant/aidante pour mon proche ? »

6 aidantes/aidants sur 10 ne se considèrent pas comme tel.

Vous vous occupez d'un proche (conjoint, parent, enfant, membre de la famille, ami, voisin), cochez les situations qui vous concernent :

- ☐ Nous habitons dans le même logement.
- ☐ Je l'aide dans ses démarches administratives (exemples : courrier, compléter des dossiers).
- ☐ Je l'aide à gérer son budget (remplir des chèques pour payer des factures...).
- ☐ J'organise ses rendez-vous médicaux ou autres rendez-vous.
- ☐ Je l'accompagne dans ses déplacements (courses, rendez-vous médicaux, coiffeur...).
- ☐ Je fais ses courses.
- ☐ Je prépare ses repas.
- ☐ Je l'aide à prendre ses repas.
- ☐ Je l'aide à se laver et/ou s'habiller et/ou se lever et/ou se coucher.
- ☐ Je vais le voir régulièrement.
- ☐ Je me rends disponible, il peut me joindre facilement.
- ☐ Je prends du temps pour l'écouter.
- ☐ Je réalise avec mon proche des activités de stimulation (visuelle, auditive, sensorielle), de loisirs.

Comprendre ma/mes réponse(s) :

L'une de ces situations vous parle ? Vous faites l'une ou plusieurs de ces tâches ? Sachez que vous êtes considéré comme un proche aidant. Autrement dit, vous prenez soin d'un proche âgé, en situation de handicap, malade et/ou accidenté de la vie.

Table des matières



Qu'est-ce qu'un proche aidant ou aidante? p. 6

Définition / p. 6

Où trouver l'information pour accompagner mon proche? p. 7

A / Des services de proximité pour vous informer et vous accompagner / p. 7

B / Santé et accès aux soins pour le proche que j'aide / p. 8

Comment être attentif au suivi médical? / p. 8
La prise en charge des frais médicaux de mon proche / p. 9

C / Enfance, scolarisation et formation / p. 10

Petite enfance : 0-3 ans / p. 10
Enfance - adolescence / p. 11
Passage à la vie d'adulte / p. 11

D / Impact de la maladie ou du handicap sur le travail de mon proche aidé / p. 13

Arrêt de travail / p. 13
Aménagement des conditions de travail / p. 13
Accompagnement médico-social / p. 14
Passage à la retraite / p. 14

E / Aide pour faciliter la vie quotidienne au domicile / p. 15

La compensation du handicap : un droit à des ressources ou à un complément de ressources / p. 17
Aides techniques et aménagement du logement / p. 19

F / Transports, déplacements, aménagement du véhicule / p. 21

Pour les personnes en situation de handicap / p. 21
Pour les personnes âgées / p. 22

G / Vie sociale et familiale et loisirs / p. 23

Activités culturelles et sportives / p. 23
Vacances - séjours de répit / p. 24

Où trouver les informations me concernant? p. 24

A / Information, soutien, écoute / p. 24

B / Prendre soin de soi / p. 25

Il est important que vous preniez soin de vous également / p. 26

C / Mes droits / p. 27

Mes droits en tant que salarié / p. 27
Mes droits à la retraite / p. 29

D / Être jeune aidante/aidant / p. 29

E / Prendre du repos pour mieux aider / p. 30

Pour vous permettre de prendre du temps pour vous, vous reposer, des solutions existent / p. 30

F / Des formations pour les aidantes/aidants / p. 31

Et moi, comment je vis mon rôle d'aidante/aidant? p. 32

Quel aidante/aidant suis-je? / p. 33

Se projeter vers l'avenir / p. 35

Carte d'urgence de l'aidant / p. 37

Exemple de courrier / p. 38

Glossaire / p. 39

Annuaire / p. 40

Qu'est-ce qu'un proche aidant ou aidante ?

On estime à 11 millions le nombre d'aidantes/aidants en France, soit 1 personne sur 5.

Définition

Les proches aidants et aidantes sont toutes les personnes qui sont en lien étroit et stable avec un-e proche fragilisé-e (perte d'autonomie liée à un handicap, à une maladie, à l'âge), résidant ou non sous le même toit. Ils lui viennent 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.

Ce rôle de proche aidant doit souvent être concilié avec une vie professionnelle et/ou une vie personnelle. Il n'y a pas d'âge pour être un proche aidant.

Dans la majorité des cas, il existe un lien de parenté entre l'aidant et le proche fragilisé. En effet, un aidant peut être un conjoint, un frère ou une sœur, un parent. Cependant, un aidant peut aussi prendre soin d'une personne proche comme un voisin ou une voisine, un collègue ou une collègue ou encore un ami ou une amie.

Son accompagnement passe par la réalisation de différentes tâches au quotidien comme :

- ✓ prendre ses rendez-vous médicaux et/ou l'accompagner,
- ✓ faire ses courses et/ou son ménage,
- ✓ s'occuper de l'aménagement de son domicile,
- ✓ gérer la présence des professionnels qui interviennent à son domicile...

Pour aller plus loin

Le statut de l'aidante/aidant a évolué depuis plusieurs années :

11 février 2005

La loi n°2005-102 pour l'égalité des droits et des chances reconnaissant la place et le rôle des « aidants familiaux » de personne en situation de handicap.

7 mai 2008

L'article R. 245-7 du Code de l'action sociale et des familles apporte une définition officielle des aidants familiaux.

28 décembre 2015

L'article L. 113-1-3, du Code de l'action sociale et des familles, élargit la notion d'aidant au-delà du cercle familial. On parle de « proche aidant ».

Où trouver l'information pour accompagner mon proche ?

A / Des services de proximité pour vous informer et vous accompagner

Les centres communaux d'action sociale (CCAS) proposent des prestations pour favoriser le soutien à domicile (portage de repas, aide-ménagère, dépôt de demande de téléassistance...) et des activités de loisirs et culturelles. C'est auprès d'eux qu'il faut déposer un dossier d'aide sociale à l'hébergement pour financer une maison de retraite (EHPAD) ou un foyer d'accueil pour personnes handicapées. Vous pouvez être informé sur ce qui existe dans votre ville et orienté.

Le service social départemental, vous serez écouté, orienté et accompagné par un professionnel du travail social selon vos besoins.

La Maison départementale des personnes handicapées (MDPH) exerce une mission d'accueil, d'information, d'accompagnement et de conseil des personnes en situation de handicap et de leur famille. Elle évalue les besoins de compensation dans leur vie quotidienne, exercer une activité (scolaire ou professionnelle) et/ou leur permettre une inclusion sociale.

La communauté 360 (0 800 360 360) est un numéro unique destiné aux personnes en situation de handicap et aux proches aidant·e·s en grande difficulté ou sans solution immédiate. Il met en relation les appelant·e·s directement avec les acteurs et actrices de l'accompagnement près de chez eux qui se coordonnent pour leur apporter des solutions adaptées.

La direction de l'autonomie du Département de la Seine-Saint-Denis a en charge différentes compétences sociales et notamment le versement de l'APA (Allocation personnalisée d'autonomie) et de la PCH (Prestation de compensation du handicap), différents types d'aides à la mobilité ou encore l'aménagement du logement. Elle verse également les aides sociales à l'hébergement pour les personnes accueillies en établissement.

Les associations représentées par des personnes confrontées à la même maladie ou à une perte d'autonomie liée à l'âge ou au handicap, ont pour objectif d'apporter un soutien aux malades et à leurs familles mais aussi de défendre leurs intérêts et leurs droits.

La CAF est l'organisme chargé notamment de verser les prestations suivantes : l'allocation aux adultes handicapés (AAH), l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH), l'allocation journalière de proche aidant (AJPA) et l'allocation journalière de présence.

Pour aller plus loin

Vous trouverez les coordonnées dans l'annuaire page 40.

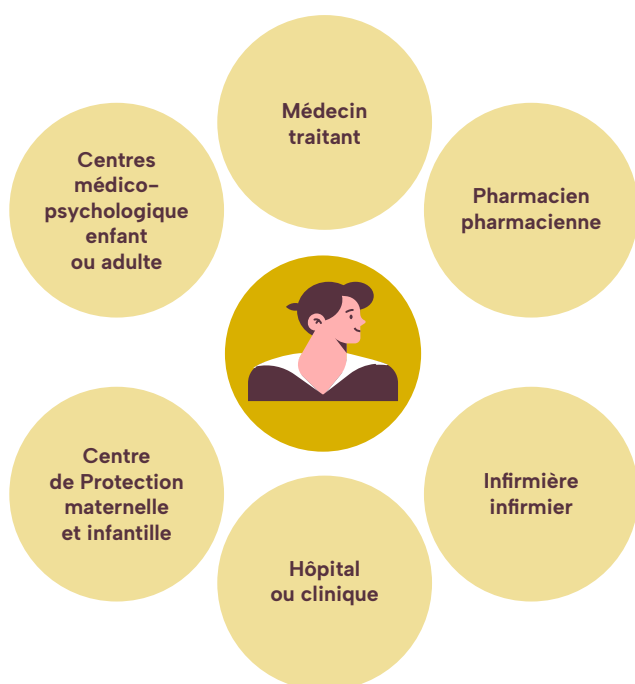
B / Santé et accès aux soins pour le proche que j'aide

Comment être attentif au suivi médical ?

En tant qu'aidant, au-delà de l'aspect moral qui vous lie à votre proche, vous êtes peut-être impliqué dans son suivi de santé. Vous gérez la prise de rendez-vous, l'accompagnement aux consultations, le suivi médicamenteux.

Vous êtes un relais d'informations précieux pour les professionnels de santé. Toutes vos observations sur l'environnement et les capacités de votre proche dans les gestes de la vie courante, permettent d'affiner le diagnostic et d'adapter les soins au plus près de ses besoins

En cas de doute sur l'état de santé de votre proche, n'hésitez pas à prendre conseil auprès d'un professionnel de santé.



Le médecin traitant est le lien privilégié avec le monde médical dans son ensemble : il connaît votre proche aidé, saura détecter les signes de fragilité et mettre en place, si besoin, les recours utiles (infirmier, kinésithérapeute, orthophoniste, pédicure...). C'est également lui qui pourra l'orienter vers un médecin spécialiste, un service spécialisé.

Bon à savoir

Si votre proche n'a pas de médecin traitant, il existe peut-être dans votre ville des centres de santé ou des maisons de santé qui proposent des consultations de médecins généralistes ou spécialistes. Les week-end et jours fériés, vous pourrez vous rapprocher des maisons médicales de garde.

Le ou la pharmacien·ne. Au-delà de la délivrance des médicaments, le ou la pharmacien·ne joue un rôle de conseil et d'alerte notamment en cas de multiplicité des traitements médicamenteux. Certaines pharmacies assurent également la livraison des médicaments à domicile.

Certains centres de prévention proposent des consultations et des actions d'accompagnement et de prévention gratuites. La PMI accueille les mères et les enfants de 0 à 6 ans. Les centres d'AGIRC ARRCO et la CPAM proposent un bilan de santé pour les plus de 50 ans.



Le Centre médico-psychologique adultes accueille gratuitement toute personne en souffrance psychique (consultations, activités thérapeutiques).

Le Centre médico-psychologique enfants accueille gratuitement enfants et adolescents présentant des difficultés affectives, psychologiques ou familiales.

Le dispositif « Mon Psy » permet à votre proche de bénéficier jusqu'à 8 consultations remboursées (chez un psychologue conventionné) après avoir été orienté par son médecin qui doit remplir un courrier.

Bon à savoir

Votre proche peut désigner une personne de confiance qui l'accompagne, l'assiste et le conseille dans ses prises de décision. Elle doit s'exprimer au nom de votre proche et non en son nom. Art L. 111-4 Code de la Santé.

Les Permanences d'Accès aux Soins de Santé (PASS) sont des dispositifs de prise en charge médico-sociale pour les personnes en situation de précarité sociale. Il s'agit de leur faciliter l'accès au système de santé et les accompagner dans les démarches.

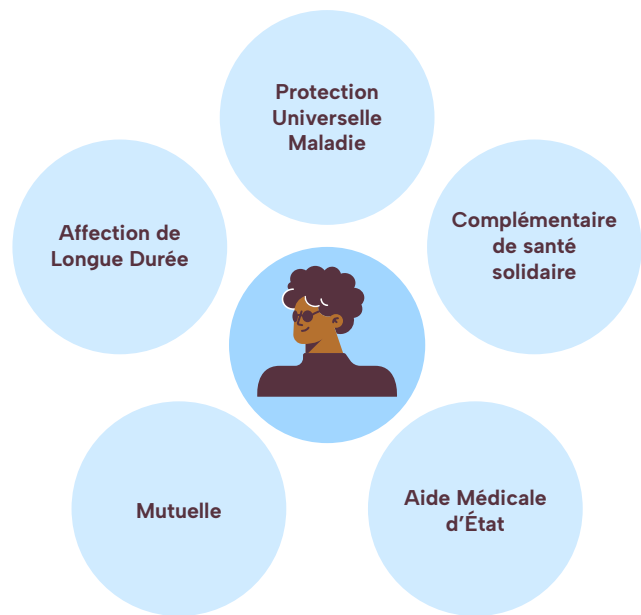
Les centres hospitaliers et consultations spécialisées proposent un suivi médical pris en charge par l'Assurance Maladie à votre proche aidé. Cette consultation, sur un ou plusieurs jours, permet de réaliser des bilans moteurs, mémoires, sensoriels, nutritionnels.

Au sein des hôpitaux se trouvent **les maisons des usagers**, des espaces ouverts aux patients, à leurs proches et même aux personnes extérieures à l'établissement. Vous y trouverez des informations sur les pathologies, les traitements, les médicaments, les droits, la prévention, l'accompagnement de proches, etc.

Bon à savoir

L'offre 100 % Santé : des soins (lunettes de vue, prothèses auditives ou dentaires) pris en charge 100 % par la Sécurité sociale et les complémentaires santé.

La prise en charge des frais médicaux de mon proche



Protection Universelle Maladie (PUMA)

Si votre proche travaille (salarié ou travailleur indépendant) ou s'il est sans activité professionnelle et réside en France de manière stable et régulière, il a le droit à la prise en charge de ses frais de santé.

Une demande doit être adressée à sa caisse d'assurance maladie.

Bon à savoir

Qualité d'ayant-droit pour les mineurs : votre enfant peut bénéficier de votre couverture sociale. Ce statut d'ayant-droit prend fin l'année de ses 18 ans.

Complémentaire santé (mutuelle)

L'assurance maladie ne rembourse pas la totalité des dépenses de santé (soins, frais d'hospitalisation, médicaments...)

Une complémentaire santé individuelle ou d'entreprise peut rembourser la partie restant à charge. L'adhésion à une mutuelle est payante et son coût est variable d'un organisme à un autre.

Complémentaire santé solidaire (C2S)

Si votre proche a de faibles ressources, la complémentaire santé solidaire peut rembourser la part de ses dépenses de santé restant à sa charge. La complémentaire santé solidaire est gratuite ou payante selon ses revenus. Le renouvellement doit être demandé chaque année à la CPAM.

Aide Médicale d'État (AME)

L'aide médicale de l'État permet aux étrangers en situation irrégulière de bénéficier d'un accès aux soins et prend en charge les frais de santé. Elle est attribuée sous conditions de résidence et de ressources. Pour la demander, un dossier est à remplir auprès de la CPAM. Une fois attribuée, l'AME est accordée pour 1 an. Le renouvellement doit être demandé chaque année. Le dossier peut être envoyé à la caisse ou déposé auprès du centre communal ou intercommunal d'action sociale (CCAS-CIAS) du lieu de résidence, des services sanitaires et sociaux du département de résidence, d'une association ou d'un organisme agréé.

Affection de Longue Durée (ALD)

Si votre proche souffre d'une affection de longue durée, son médecin traitant adresse à l'assurance maladie une demande de prise en charge en ALD pour les soins et les traitements liés à cette maladie. Ainsi, il ou elle pourra bénéficier d'une prise en charge à 100 % des soins et traitements liés à cette ALD. Il bénéficiera du tiers payant, c'est-à-dire qu'il n'avancera pas les frais des soins et traitement en rapport avec son ALD.

Certains frais restent à la charge de votre proche : les dépassements d'honoraires, la participation forfaitaire de 1€, le forfait hospitalier.

C / Enfance, scolarisation et formation

Petite enfance : 0-3 ans

Les services de Protection Maternelle Infantile (PMI) sont vos premiers interlocuteurs de proximité.

Avec ou sans orientation de la MDPH, votre enfant et vous-même pouvez aussi être accompagnés par des services médico-sociaux.

Les Centres d'action médico-sociale précoce (CAMSP) (pour les 0-6 ans) proposent un suivi en ambulatoire avec plusieurs professionnels, selon les besoins de l'enfant et de sa famille et sur orientation de la MDPH.

Les Services d'Education Spéciale et de Soins à Domicile (SESSAD) proposent une prise en charge aux enfants de 0 à 20 ans sur leur lieu de vie ou de scolarisation : par exemple, orthophonie, kinésithérapie, éducation spécialisée, enseignement spécialisé...

Les services de soins que vous aura recommandés votre médecin traitant :

- ✓ Centre médico-psychologique (CMP) ou Centre médico-psycho-pédagogique (CMPP) qui proposent une prise en charge « ambulatoire » (sur rendez-vous) de la petite enfance à l'âge adulte,
- ✓ Hôpital de jour, qui propose un accueil en journée, à temps plein ou temps partiel, sur orientation du médecin du CMP.



Enfance – adolescence

Scolarisation en milieu ordinaire (école, collège, lycée)

Le directeur de l'école ou le chef d'établissement est votre premier interlocuteur, il sollicitera l'enseignant référent·e si besoin.

L'enseignant référent est un enseignant spécialisé de proximité. Il ou elle est l'un des premiers interlocuteurs qu'il faut contacter pour le suivi de l'enfant qui rencontre des difficultés dans sa scolarité en raison de sa situation de handicap ou de ses difficultés de développement. Vous pouvez demander les coordonnées à la direction de l'établissement.

L'équipe de suivi de scolarisation et le médecin scolaire participent directement à la mise en œuvre du projet personnalisé de scolarisation, y compris l'élève et ses parents ou son représentant légal, selon l'orientation donnée et les droits ouverts : aide humaine (AESH), achat de matériel pédagogique adapté (aides techniques), aménagements pédagogiques (tiers temps, etc.).

L'équipe de suivi de scolarisation (ESS) est chargée d'assurer le suivi des décisions prises par la Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH) de la maison départementale des personnes handicapées (MDPH) : aide humaine (AESH), achat de matériel pédagogique adapté (aides techniques), aménagements pédagogiques (tiers temps, etc.).

Définition

Le Projet Personnalisé de Scolarisation définit les modalités d'accueil des enfants en situation de handicap : temps de scolarisation, aides humaines et techniques, aménagement.

Scolarisation des enfants hospitalisés ou atteints de maladie chronique

L'accompagnement pédagogique à domicile, à l'hôpital (APADHE) : lorsque votre enfant ne peut pas fréquenter l'école, le collège ou le lycée pendant une période longue (soins, hospitalisation, convalescence) ou s'il doit régulièrement s'en absenter pour suivre un traitement en milieu médical, il peut bénéficier d'un accompagnement pédagogique.

L'accès à ce dispositif peut être demandé à l'Inspection académique par la famille ou le directeur de l'établissement scolaire.

Le Centre national d'enseignement à distance (CNED) peut constituer un moyen complémentaire de poursuivre la scolarité.

Le soutien scolaire : certaines mutuelles et assurances scolaires prennent en charge le soutien scolaire de l'enfant jusqu'à la reprise des cours.

Scolarisation en établissements médico-sociaux

Dans le cadre d'une orientation MDPH vers une autre voie de scolarisation, vous devez envoyer un dossier unique d'admission (DUDA) aux établissements qui sont préconisés sur la notification. Ce dossier est téléchargeable sur le site de Place handicap.

Il s'agit généralement d' :

- ✓ Établissements et services pour enfants et adolescents polyhandicapés (EEAP),
- ✓ Institut d'éducation motrice (IEM),
- ✓ Institut d'éducation sensorielle (IES) pour les enfants avec déficience visuelle et/ou auditive,
- ✓ Institut médico-éducatif (IME),
- ✓ Institut thérapeutique éducatif et pédagogique (ITEP) et dispositif ITEP (DITEP).

Suivi et prises en charge complémentaires

Sur orientation de la MDPH, le Service d'Education Spéciale et de Soins à Domicile (SESSAD) propose un accompagnement aux enfants de 0 à 20 ans sur le lieu de vie ou de scolarisation.

Vous pouvez aussi contacter, ou être orienté par votre médecin traitant vers le CMP, le CMPP ou l'hôpital de jour.

Passage à la vie d'adulte

Aménagement d'examen ou concours dans l'enseignement supérieur

Le service universitaire de médecine préventive et de promotion de la santé (SUMPPS) peut proposer à votre proche étudiant un aménagement qui sera défini directement entre lui et le médecin du service universitaire de médecine préventive et de promotion de la santé (SUMPPS) de l'université.

Le référent handicap, chargé de mission handicap, chargé de mission diversité a pour mission d'accompagner au mieux les étudiants dans leurs démarches d'aménagements nécessaires à la poursuite de leurs études. Les référents des universités et établissements publics sont organisés en association.

Au sein des établissements privés, il faut se rapprocher de la direction de l'établissement.

L'accessibilité des logements du CROUS et les demandes d'aménagement des logements

Le centre régional des œuvres universitaires et scolaire (CROUS) accueille les étudiants en situation de handicap pour l'accessibilité et pour les demandes d'aménagements de logement.

Formation professionnelle/reclassement

Les stages de pré-orientation et de réadaptation professionnelle sont accessibles aux personnes à partir de 16 ans, en recherche d'emploi ou salariées du secteur privé ou agents des fonctions publiques, reconnus « travailleurs handicapés » ou orientées par la Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH), après évaluation de la MDPH.

Les établissements et services

- ✓ Les missions locales accompagnent tous les jeunes de 16 à 25 ans dans leurs démarches d'insertion professionnelle. Contacter la mairie de votre lieu de résidence pour connaître celle qui peut vous accompagner.
- ✓ Les établissements et services de pré-orientation (ESPO) accompagnent pour l'élaboration d'un projet professionnel.
- ✓ Les établissements et services de réadaptation professionnelle (ESRP) accompagnent pour les formations qualifiantes, des formations préparatoires et guident vers l'emploi.
- ✓ Les Unités Expérimentales d'Évaluation, de Réentraînement et d'Orientation Sociale et professionnelle (UEROS) accueillent des personnes cérébrolésées pour un parcours d'évaluation, de réentraînement et d'orientation sociale ou professionnelle.

Orientation professionnelle : milieu ordinaire (entreprises ou administrations publiques) ou milieu protégé

Votre proche, en fonction de son état de santé, peut être reconnu « travailleur handicapé » (RQTH), s'il en fait la demande auprès de la MDPH. Il pourra donc être orienté s'il est déjà en emploi ou s'il recherche un emploi : milieu ordinaire de travail, milieu protégé ou lieu d'orientation et de rééducation.

Dans l'impossibilité de travailler en milieu ordinaire, il pourra être orienté (selon des critères précis concernant son état de santé) vers le milieu protégé qui recouvre les Etablissements et Services d'Aide au Travail (ESAT).

Pôle Emploi

Votre proche en situation de handicap doit être inscrit à Pôle Emploi pour faire valoir son droit à l'assurance chômage ou bénéficier d'un accompagnement.

Maintien dans l'emploi

- ✓ Cap emploi s'adresse aux personnes en situation de handicap en recherche d'emploi, aux salariés, aux travailleurs indépendants et agents publics qui souhaitent engager une reconversion professionnelle.
- ✓ Pôle Emploi aide votre proche à définir son projet professionnel et l'accompagne dans ses démarches. Ce service peut assurer un suivi individuel ou collectif.
- ✓ L'Équipe d'Orientation Spécialisée Pôle Emploi (EOS) évalue les capacités de votre proche à suivre une formation en vue d'un reclassement professionnel si son niveau d'étude est inférieur au Brevet des collèges.

D / Impact de la maladie ou du handicap sur le travail de mon proche aidé

Définition du handicap

« Constitue un handicap... toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société subie dans son environnement par une personne en raison d'une altération substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, d'un polyhandicap ou d'un trouble de santé invalidant ».

Arrêt de travail

Si l'état de santé de votre proche le nécessite, un médecin peut prescrire un avis d'arrêt de travail qui lui permettra de bénéficier d'indemnités journalières. Le montant de ces indemnités varie en fonction du salaire, du type de maladie et de la durée de l'arrêt maladie.

Bon à savoir

En cas d'accident de travail ou de maladie professionnelle, votre proche peut bénéficier d'indemnités journalières majorées. Il bénéficie également de la prise en charge des soins médicaux sans avance de frais. Il doit s'adresser à son employeur ou à sa caisse de sécurité sociale.

En fonction de son état de santé et de son incapacité à reprendre son travail, il peut bénéficier d'un **congé longue maladie** et d'une **pension d'invalidité** ou d'une **rente d'accident de travail/maladie professionnelle**.

Pour obtenir des informations, vous pouvez vous rapprocher de la médecine du travail, de la CRAMIF ou du service social de l'assurance maladie.

L'arrêt de travail de votre proche peut entraîner une baisse de ressources. N'hésitez pas à rencontrer un professionnel du service social du personnel, de l'hôpital, de la CPAM ou le service social présent sur votre ville. En fonction de sa situation, des aides ou prestations sociales peuvent peut-être être sollicitées.

Aménagement des conditions de travail

La reconnaissance de qualité de travailleur handicapé (RQTH)

Suite à un accident de travail ou à une maladie invalidante, votre proche peut obtenir auprès de la MDPH une RQTH. Ce statut pourra lui permettre de bénéficier d'aide, d'aménagement des conditions de travail et/ou un reclassement professionnel envisagé par le médecin du travail.

Le mi-temps thérapeutique

Après un arrêt de travail pour maladie, votre proche salarié peut reprendre le travail à temps partiel pour motif thérapeutique.

Pendant cette durée, il peut bénéficier du maintien partiel de ses indemnités journalières.



Accompagnement médico-social

La MDPH peut être amenée à prononcer une orientation vers un établissement ou un service médico-social, à même de répondre aux besoins de la personne en situation de handicap. Suite à la réception de la notification, ces établissements et services doivent être sollicités par votre proche ou son représentant légal, via un Dossier Unique de Demande d'Admission (DUDA)

Les Sections d'Adaptation Spécialisées (SAS)

sont des établissements de transition pour des personnes de 20 à 30 ans (sortant d'IMPro ou d'IME) qui n'ont pas encore la maturité nécessaire pour intégrer un ESAT. Ces établissements accueillent exclusivement des jeunes adultes présentant une déficience intellectuelle légère, sans fauteuil roulant et de préférence sans troubles sensoriels.

Les Services d'Accompagnement à la Vie Sociale (SAVS)

contribuent à la réalisation du projet de vie des personnes en situation de handicap par un accompagnement favorisant le maintien ou la restauration de leurs liens familiaux, sociaux, scolaires, universitaires ou professionnels et facilitant leur accès à l'ensemble des services offerts par la collectivité.

Les Services d'Accompagnement Médico-sociaux (SAMSAH) réalisent des prestations de soins : ils accompagnent les adultes en situation de handicap dans leur projet de vie tout en favorisant les liens familiaux, sociaux, scolaires, professionnels. Ils réalisent surtout un travail de coordination.

Les Foyers de vie, foyers occupationnels ou Centres d'accueil de jour proposent des activités ludiques, éducatives, sportives, adaptées au handicap des personnes accueillies.

Ces établissements s'adressent aux personnes qui ne sont pas, ou plus en mesure d'exercer une activité professionnelle mais dont l'autonomie et l'état de santé permettent un accompagnement strictement socio-éducatif, sans prise en charge médicale. Ils ont pour objectif de maintenir l'autonomie et d'entretenir une dynamique à travers l'élaboration d'un projet de vie.

Les Etablissements d'Accueil Médicalisé (EAM) proposent des activités ainsi qu'une prise en charge socio-éducative. Ils aident également

à maintenir l'autonomie de la personne, offrent un environnement propice à l'épanouissement et l'élaboration d'un projet de vie. Ils prodiguent aussi les soins nécessaires et assurent une surveillance médicale. Ils profitent également d'une équipe socio-éducative plus importante qu'en foyers de vie.

Les Maisons d'Accueil Spécialisé (MAS)

accueillent des personnes qui ont besoin d'une aide importante dans les actes de la vie quotidienne, d'une surveillance médicale et de soins constants.

Passage à la retraite

En fonction de la situation de votre proche (âge, maladie, handicap) et de sa durée de cotisation, il a droit à une pension retraite et/ou à d'autres prestations sociales.

Il est peut-être susceptible de bénéficier d'une retraite anticipée. Dès 60 ans, il peut se renseigner pour ouvrir ses droits.

L'Allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA), anciennement « Minimum Vieillesse », est allouée aux personnes âgées de plus de 65 ans justifiant de faibles ressources et sous condition de régularité sur le territoire français.

Si votre proche est invalide et qu'il ne remplit pas les conditions pour bénéficier de l'allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA), il peut obtenir **l'Allocation Supplémentaire d'Invalidité (ASI)** sous certaines conditions (âge, invalidité, ressources, résidence stable et régulière en France). Cette prestation vient compléter ses faibles revenus, pour le faire atteindre un montant total minimal. Elle est versée chaque mois par la sécurité sociale (ou la MSA s'il dépend du régime agricole).

La retraite anticipée pour pénibilité de travail.

Votre proche a eu, au cours de sa carrière professionnelle, des activités dites « pénibles ». Celles-ci l'autorisent à demander une retraite anticipée. Toutefois, ces périodes de pénibilité doivent pouvoir être justifiées et avoir obtenu un nombre minimum de points pénibilité sur son compte professionnel de prévention (C2P).

La retraite anticipée pour invalidité ou en qualité d'un parent d'un enfant atteint d'un handicap, au titre d'une infirmité ou d'une maladie incurable ou d'une incapacité permanente d'au moins 50 %.

E / Aides pour faciliter la vie quotidienne au domicile

Différentes aides existent en fonction de la situation de votre proche pour favoriser son maintien à domicile. Le tableau ci-dessous vous permet de trouver les informations selon la situation de votre proche.



Personne en situation de handicap



Personne âgée



Personne malade

Reportez-vous à la page d'information sur l'aide correspondant à la situation de votre proche

Aides humaines

Demande d'aide pour rester chez soi Caisses assurance retraite		p. 18	
Aide à domicile caisse de prévoyance/mutuelle	p. 18	p. 18	p. 18
Aide-ménagère à domicile départementale	p. 18	p. 18	
Aide au retour à domicile après une hospitalisation	p. 18	p. 18	p. 18
Allocation Départementale Personnalisée Autonomie (ADPA)		p. 18	
Allocation Adulte Handicapé	p. 17		
Allocation de l'Education de l'Enfant Handicapé	p. 17		
Prestation de Compensation du Handicap	p. 17		

Aides techniques

Allocation Départementale personnalisée Autonomie (ADPA)		p. 18	
Prestation de Compensation du Handicap (PCH)	p. 19	p. 20	
Fonds départemental de compensation du handicap (FDC)	p. 19		
Assurance maladie	p. 20	p. 20	p. 20
Mutuelle	p. 20	p. 20	p. 20
Caisses de retraite		p. 20	



Personne
en situation
de handicap



Personne
âgée



Personne
malade

Reportez-vous à la page d'information
sur l'aide correspondant à la situation de votre proche

Adaptation du logement

Prestation de Compensation du Handicap	p. 20	p. 20	
Majoration pour la vie autonome (MVA)	p. 20		
Fonds départemental de compensation du handicap (FDC)	p. 20		
ANAH – Habiter facile	p. 20	p. 20	
RénovHabitat		p. 21	
Caisses de retraite		p. 20	

Transports, aménagements du véhicule

Forfait Améthyste	p. 21	p. 22	
Carte Mobilité Inclusion (CMI)	p. 22	p. 22	
Allocation chèque taxi	p. 22	p. 22	
Transports scolaires Ile-de-France Mobilités	p. 22		
PAM 93	p. 22		
Sortir Plus- AGIRC-ARRCO		p. 22	
Transports sanitaires – Assurance maladie	p. 22	p. 22	p. 22
Prestation de Compensation du Handicap (PCH)	p. 21		
Fonds départemental de compensation du handicap (FDC)	p. 21		

La compensation du handicap : un droit à des ressources ou à un complément de ressources

L'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH) est une aide financière destinée à compenser vos dépenses liées à la situation de handicap de votre enfant de moins de 20 ans. L'AEEH est versée, par la CAF, aux parents sur notification de la MDPH. Elle peut être complétée, dans certains cas, par d'autres allocations.

L'allocation adulte handicapé (AAH) est une prestation sociale qui permet à votre proche d'avoir un minimum de ressources. Cette aide est attribuée sous réserve de respecter des critères d'incapacité, d'âge, de résidence et de ressources. Elle est accordée par la MDPH et versée par la CAF.

La Prestation de Compensation du Handicap (PCH) est une aide, attribuée par la MDPH, et versée par le conseil départemental. Elle permet de rembourser les dépenses liées au handicap et à la perte d'autonomie.

Elle comprend plusieurs formes d'aide : humaine, technique, aménagement du logement et du véhicule, aide spécifique ou exceptionnelle, animalière.

Son attribution dépend du handicap de votre proche, de son âge, de ses ressources et de sa résidence.

Concernant les conditions d'âge, pour bénéficier de cette prestation, il faut :

- ✓ être âgée de moins de 60 ans lors de la première demande et avoir un handicap qui répond aux critères de la PCH au moment de la demande,
- ✓ ou être âgé de plus de 60 ans et sans limite d'âge si vous remplissiez déjà les conditions d'attribution avant 60 ans ou si vous continuez à travailler,
- ✓ ou être en activité professionnelle, même après l'âge légal de départ à la retraite, et avoir un handicap qui répond aux critères de la PCH au moment de la demande.

Le dossier est à déposer auprès de la MDPH du lieu du domicile de votre proche ou sur le service en ligne de la MDPH.

Bon à savoir

Les droits à la compensation du handicap sont ouverts sur proposition des équipes d'évaluation de la MDPH, après validation de la Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées (CDAPH).

Le taux d'incapacité est défini grâce au « guide barème ». Il existe 3 fourchettes de taux d'incapacité :

- forme légère/modérée : inférieur à 50 %
- forme importante : de 50 à 79 %
- forme sévère ou majeure : supérieur à 80 %.

Les seuils de 50 % et de 80 %, s'ils sont atteints, peuvent ouvrir droit à diverses aides ou prestations.

La Prestation compensation du Handicap

Parentalité : les parents percevant la PCH, et ayant des enfants de moins de 7 ans ont droit la prestation de compensation du handicap (PCH) « parentalité ».

Elle se compose de deux aides :

- ✓ l'aide humaine à la parentalité qui permet au parent de rémunérer quelqu'un pour l'aider à s'occuper de son enfant,
- ✓ l'aide technique à la parentalité qui permet au parent d'acheter du matériel adapté pour l'aider à s'occuper de son enfant.

Le parent fait une demande à la MDPH en utilisant le formulaire de demande simplifié disponible à la MDPH ou sur le service de demande en ligne de sa MDPH.

Bon à savoir

Si les deux parents sont en situation de handicap, ils ont chacun l'aide humaine à la parentalité et l'aide technique à la parentalité dès lors qu'ils remplissent les conditions d'attribution.

Aux 7 ans de l'enfant, les versements s'arrêtent.

L'aide ménagère départementale

permet de financer des heures d'intervention d'aide-ménagère. Elle est destinée aux :

- ✓ personnes âgées d'au moins 65 ans ou pour les personnes âgées d'au moins 60 ans et reconnues inaptes au travail, rencontrant des difficultés pour réaliser les principales tâches ménagères, ne relevant pas de l'APA et dont leurs ressources sont inférieures ou égales à l'ASPA,
- ✓ personnes en situation de handicap, âgées d'au moins 20 ans, qui rencontrent des difficultés pour réaliser les principales tâches ménagères, et dont leurs ressources sont inférieures ou égales à l'AAH.

Une demande doit être faite auprès du CCAS ou de la mairie et un certificat médical doit être fourni.

Cette prestation est versée par le Conseil départemental.

Les aides après une sortie d'hospitalisation

Lors de l'hospitalisation de votre proche, vous pouvez vous rapprocher de l'assistante sociale de l'hôpital afin de préparer son retour à son domicile. Des aides peuvent être mises en place. Elles peuvent varier en fonction de la situation : organisme de prévoyance, caisse de retraite, sécurité sociale.

Vous pouvez également prendre contact directement avec ces organismes.

Si l'hospitalisation est programmée, ces démarches peuvent être entreprises avant l'admission de votre proche.

Les aides de la caisse de retraite principale et complémentaire

Si votre proche retraité est en situation de fragilité, les caisses de retraite peuvent vous proposer des aides financières et matérielles (financement d'aides techniques comme des barres d'appui ou des marches antidérapantes, financement de l'intervention d'une aide à domicile...). L'objectif de ces aides est de lui permettre de continuer à vivre chez lui le mieux possible et de vous soutenir lorsque vous rencontrez des difficultés (besoin d'aide à domicile, hospitalisation...).

Pensez à contacter ses caisses de retraite pour savoir à quelles aides il peut prétendre.

L'Allocation Départementale Personnalisée Autonomie à domicile (ADPA ou APA),

est une allocation destinée aux personnes âgées de 60 ans et plus en perte d'autonomie :

- ✓ qui ont besoin d'aide pour accomplir les actes essentiels de la vie quotidienne (se laver, s'habiller, se lever...),
- ✓ ou dont l'état nécessite une surveillance régulière.

Cette aide est versée par le conseil départemental sous condition de résidence régulière en France, et permet de payer une partie des frais liés à la perte d'autonomie tels que l'intervention d'une aide à domicile, le portage des repas, la téléassistance et du matériel adapté. Elle permet également de financer certaines solutions de répit, notamment un accueil temporaire (accueil de jour, accueil de nuit ou hébergement temporaire) en établissement ou en famille d'accueil et vous aide à financer le relayage à domicile.

Elle n'est pas soumise à des conditions de revenu cependant son montant dépend du niveau de revenus. Au-delà d'un certain niveau de revenus, une partie des dépenses restera à la charge du bénéficiaire (par exemple, la rémunération d'une aide à domicile).

La demande est à adresser au conseil départemental. Suite à cette demande, un professionnel médico-social viendra au domicile de votre proche afin d'évaluer son degré de perte d'autonomie le GIR (Groupe Iso Ressource) et ses besoins.

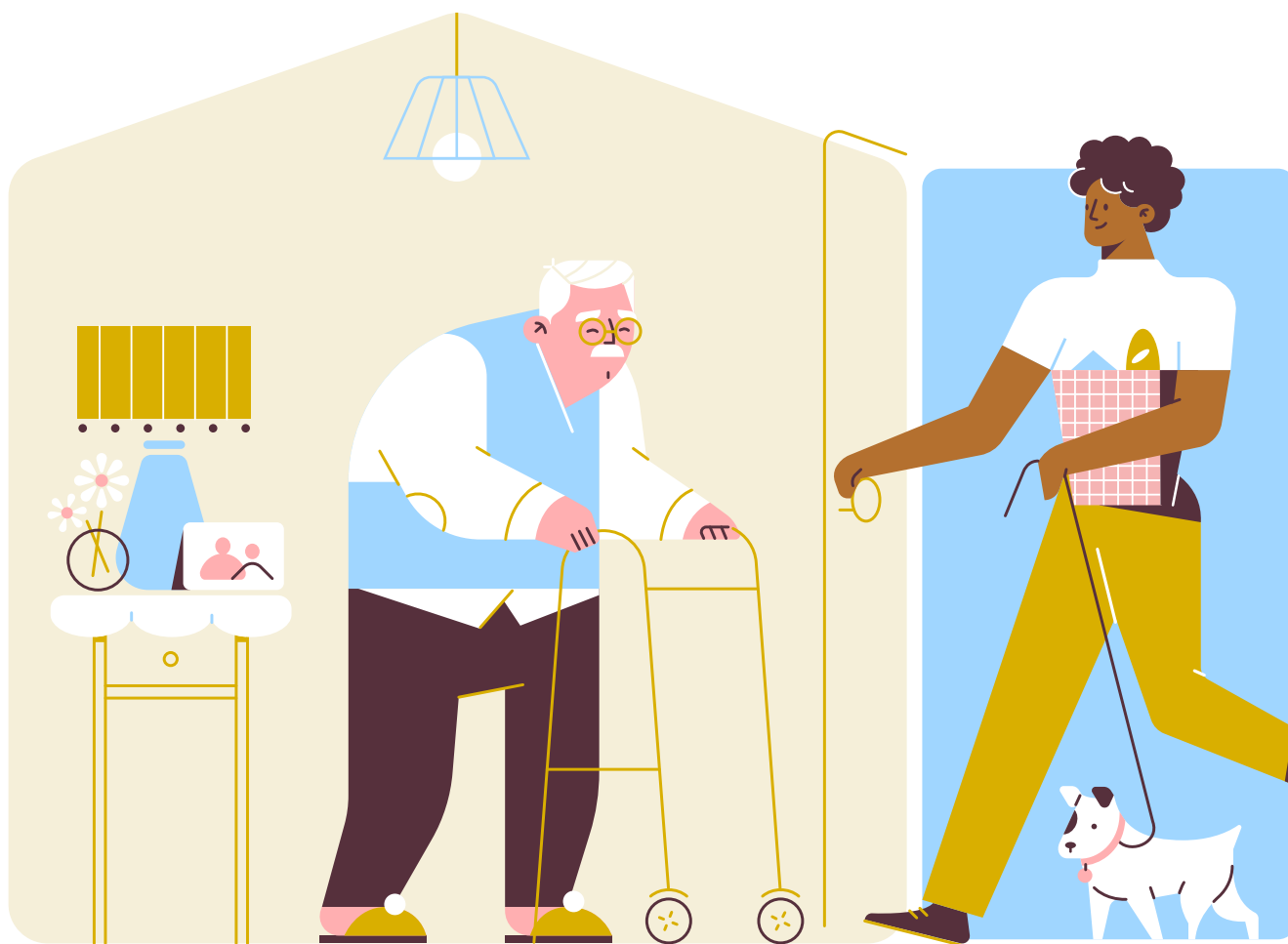
Pour bénéficier de l'APA, il faut que le GIR de votre proche soit compris entre 1 et 4.

Si votre proche vit en résidence autonomie, une demande d'APA à domicile peut être faite.

Bon à savoir

L'APA étant exonérée d'impôt, vous n'avez pas à reporter le montant d'APA reçu dans votre déclaration de revenus. En revanche, si vous bénéficiez de l'APA à domicile, vous pouvez déclarer votre reste à charge et bénéficier ainsi d'un crédit d'impôt.

L'APA ne fait l'objet d'aucune récupération des sommes attribuées au décès de son bénéficiaire.



Aides techniques et aménagement du logement

Aides techniques

Les aides techniques sont des objets, équipements qui contribuent à l'autonomie et à l'amélioration de la qualité de vie des personnes en situation de handicap et des personnes âgées.

Ce matériel permet de faciliter de nombreuses tâches quotidiennes.

Il peut s'agir par exemple de déambulateur, fauteuil roulant, couverts avec un gros manche, pilulier, rehausseur de WC, siège de bain, enfile bas, téléphone à grosses touches, loupe éclairante...

Pour les personnes en situation de handicap

Elles peuvent bénéficier de la PCH « aide technique » et de la PCH parentalité « aide technique », mais également d'autres aides spécifiques telles que :

La majoration pour la vie autonome (MVA)

est une aide financière qui permet de faire face aux dépenses courantes d'entretien d'un logement (par exemple, adaptation de votre logement à votre handicap). Pour percevoir cette aide, votre proche doit bénéficier de l'allocation aux adultes handicapés (AAH) ou l'allocation supplémentaire d'invalidité (ASI), il doit avoir un taux d'incapacité permanente d'au moins 80 % et doit également vivre dans un logement indépendant et bénéficier d'une aide au logement. Le versement de la MVA peut être suspendu dans certains cas.

Le Fonds départemental de compensation du handicap (FDC)

est un dispositif d'aide financière complémentaire, qui intervient pour aider votre proche à compléter le financement d'aides techniques, équipements adaptés au handicap.

Pour les personnes âgées

Elles peuvent bénéficier :

- ✓ d'aides techniques dans le cadre de l'APA,
- ✓ d'aides des caisses de retraite et/ou des mutuelles.

N'hésitez pas à vous renseigner auprès d'elles.

Aménagement du logement

Le logement de votre proche a besoin d'être adapté à son handicap ou sa perte d'autonomie. Différentes aides existent.

Les aides à l'aménagement du logement de votre proche et les démarches à réaliser peuvent être différentes en fonction de son statut : locataire dans le parc social, locataire dans le parc privé ou propriétaire de son logement.

Pour les personnes en situation de handicap

Locataire auprès d'un bailleur social

La loi exige que les nouvelles constructions soient accessibles aux personnes en situation de handicap. Cependant, les anciens logements ne le sont pas.

Lorsque vous devez aménager votre logement, votre bailleur doit pouvoir faire les travaux à ses frais. Lorsque ceux-ci ne sont pas possibles ou en cas de refus il doit pouvoir vous proposer un logement adapté à votre handicap.

La PCH peut vous aider au financement d'un déménagement vers un logement adapté si vous ne pouvez pas rester dans votre logement actuel, du fait de votre handicap.

Locataire auprès d'un bailleur privé ou propriétaire de son logement

Si votre proche est locataire, il doit impérativement demander l'autorisation à son bailleur avant de solliciter un financement ou de commencer les travaux.

La PCH aide au financement total ou partiel des travaux d'aménagement du logement de votre proche. Ces aménagements visent à maintenir ou améliorer son autonomie : circuler, pouvoir se repérer et communiquer sans difficulté et en toute sécurité.

Il peut s'agir par exemple de travaux pour agrandir les encadrements de porte pour permettre le passage d'un fauteuil roulant, pour remplacer une baignoire par une douche...

Le Fonds départemental de compensation du handicap (FDC) peut également intervenir pour vous aider à compléter le financement de travaux d'aménagement du logement pour le rendre accessible.

Le dispositif **«Habiter facile»** de l'agence nationale de l'habitat (ANAH) peut financer une partie de vos travaux. Ce dispositif est soumis à des conditions de ressources.

Si votre proche est locataire, le propriétaire du logement peut bénéficier aussi d'une aide si le loyer est conventionné.

Pour les personnes âgées

Locataire auprès d'un bailleur social

La loi exige que les nouvelles constructions soient accessibles aux personnes en situation de handicap, et recommande l'adaptation dans le cadre de la perte d'autonomie. Cependant, les anciens logements ne le sont pas.

Lorsque vous devez aménager votre logement, votre bailleur doit pouvoir faire les travaux à ses frais. Lorsque ceux-ci ne sont pas possibles ou en cas de refus il doit pouvoir vous proposer un logement adapté à votre perte d'autonomie.

Locataire auprès d'un bailleur privé ou propriétaire de son logement

Si votre proche est locataire, il doit impérativement demander l'autorisation à son bailleur avant de solliciter un financement ou de commencer les travaux.

Les caisses de retraite et les retraites complémentaires proposent sous certaines conditions des aides pour l'amélioration du logement.

La **PCH** peut, sous certaines conditions, être sollicitée auprès de la MDPH.

Le dispositif **«Habiter facile»** de l'agence nationale de l'habitat (ANAH) peut financer une partie de vos travaux. Ce dispositif est soumis à des conditions de ressources.

Si votre proche est locataire, le propriétaire du logement peut bénéficier aussi d'une aide si le loyer est conventionné.

Votre caisse d'assurance maladie prend en charge – sur prescription médicale et dans la limite des montants fixés par l'État (dits « tarifs de responsabilité ») – les frais de prothèse, de chaussures orthopédiques, de fauteuil

roulant, etc., ainsi que tout ou partie de vos frais d'entretien ou de renouvellement.

RénovHabitat du Département est une aide pour les propriétaires occupants de Seine-Saint-Denis, âgés de plus de 60 ans et bénéficiant de l'APA. Ce dispositif, soumis à des conditions de ressources, permet de financer une partie des travaux d'amélioration et d'adaptation des logements en prévention de la perte d'autonomie.

Bon à savoir

Votre proche peut, sous certaines conditions, bénéficier d'un crédit d'impôt s'il a effectué des dépenses pour des travaux permettant l'adaptation du logement à son handicap ou sa perte d'autonomie (bac de douche extra-plat, motorisation des volets...) ou des travaux pour l'accessibilité du logement (exemple : évier à hauteur réglable, rampes fixes, sièges de douches muraux...).

Pour plus d'informations, contacter le centre impôts dont dépend votre proche.

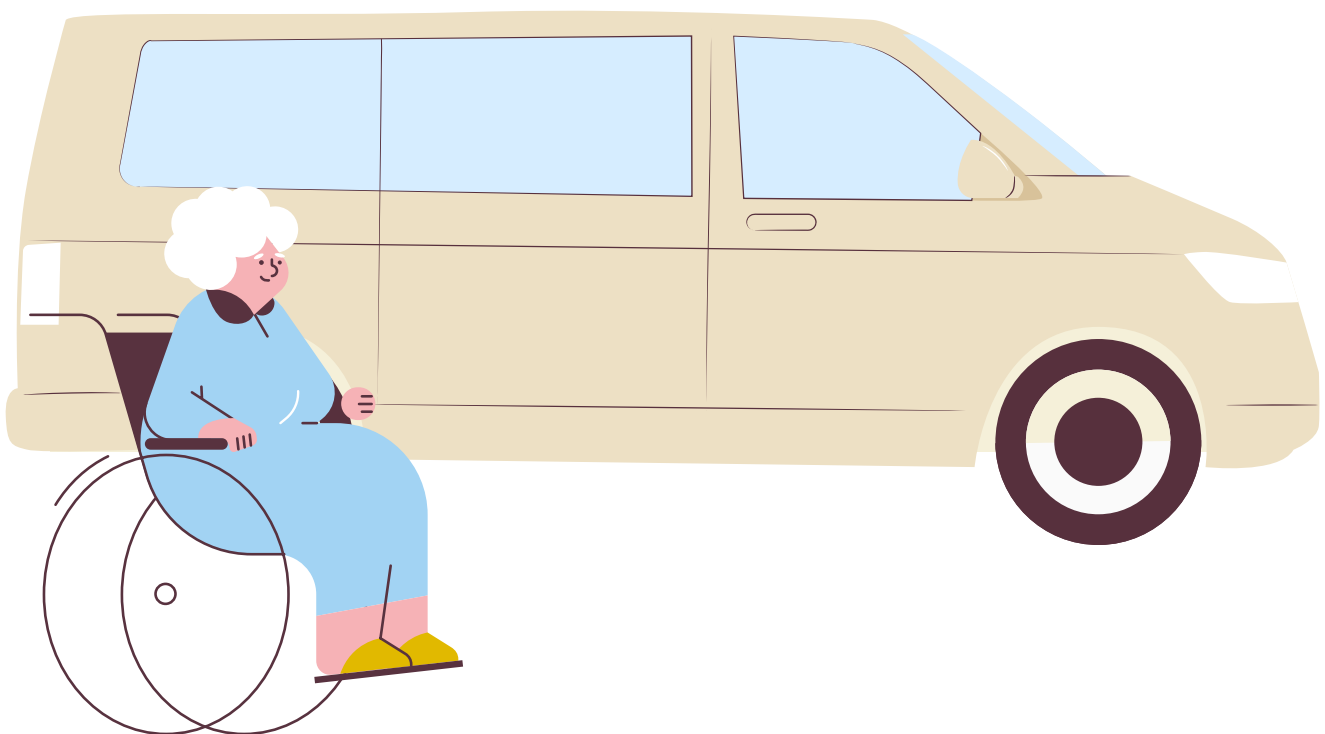
F / Transports, déplacements, aménagement du véhicule

Pour les personnes en situation de handicap

La prestation de compensation du handicap peut intervenir pour la prise en charge de l'aménagement du véhicule ou des surcoûts liés aux transports (réguliers, fréquents ou liés à un départ annuel en congés, sous conditions).

Le Fonds départemental de compensation du handicap (FDC) est un dispositif d'aide financière complémentaire, qui intervient pour vous aider à compléter le financement de l'aménagement du véhicule personnel pour le rendre accessible.

Le Forfait Améthyste permet de se déplacer en Ile-de-France de manière illimitée sur tous les modes de transport (métro, bus, RER, tramway) pour un montant très réduit. Pour en bénéficier, votre proche doit être non imposable sur le revenu et résider depuis au moins un an en Seine-Saint-Denis. La demande de forfait Améthyste doit être adressée au Conseil départemental.



L'Allocation chèque taxi permet de payer les déplacements en taxi, les services de transport adapté mis en place par les communes ou les associations et le service de transport PAM 93.

Pour en bénéficier votre proche doit bénéficier de l'AAH ou d'une pension d'invalidité de 2^e ou 3^e catégorie ou d'une rente d'accident du travail (ou maladie professionnelle), résider en Seine-Saint-Denis depuis au moins un an.

Cette allocation n'est pas cumulable avec le forfait Améthyste.

La demande d'allocation chèque taxi doit être adressée au conseil départemental.

Les transports scolaires adaptés d'Île-de-France Mobilités sont un service spécifique et gratuit de transport de porte à porte pour les élèves et les étudiants en situation de handicap pour lesquels la MDPH a émis un avis favorable de prise en charge des transports.

La carte mobilité inclusion (CMI) a pour but de faciliter les déplacements de votre proche s'il est en perte d'autonomie. Il existe 3 CMI :

- ✓ la CMI stationnement qui permet de se garer gratuitement,
- ✓ la CMI priorité qui permet d'éviter les files d'attente ou d'avoir une place assise,
- ✓ la CMI invalidité pour une perte d'autonomie importante, elle offre les mêmes avantages que la CMI priorité avec en plus des réductions dans les transports et des avantages fiscaux notamment.

La demande de CMI est à formuler auprès de la MDPH.

PAM 93 est un service de transport à la demande pour les personnes titulaires d'une carte d'invalidité (et résidant en Seine-Saint-Denis), et avec un taux d'incapacité ≥ 80 %.

Pour les personnes âgées

Le forfait Améthyste permet de se déplacer en Île-de-France de manière illimitée sur tous les modes de transport (métro, bus, RER, tramway...) pour un montant réduit. Pour en bénéficier :

- ✓ être âgé de plus de 60 ans,
- ✓ ne pas être imposable sur le revenu sauf pour les anciens combattants et les veuves de guerre,
- ✓ ne pas bénéficier de la gratuité de transport par un autre organisme,
- ✓ ne pas bénéficier de l'allocation chèque Taxi.

L'Allocation chèque taxi peut être attribuée, par le Conseil départemental, aux personnes :

- ✓ âgées d'au moins 60 ans qui n'exerce pas d'activité professionnelle et non imposable sur le revenu,
- ✓ ayant le statut d'ancien combattant ou veuve de guerre et ayant au moins 65 ans.

Cette allocation n'est pas cumulable avec le forfait Améthyste.

La carte mobilité inclusion (CMI) a pour but de faciliter les déplacements de votre proche s'il est en perte d'autonomie.

Lors de la demande d'ADPA vous pouvez également solliciter la CMI.

Les personnes en GIR 1 et 2 peuvent bénéficier, à titre définitif, de la carte mobilité inclusion (CMI) comportant les mentions « invalidité » et « stationnement pour personnes en situation de handicap ».

« SORTIR PLUS » : si votre proche a 75 ans et plus et éprouve des difficultés à se déplacer pour ses sorties, la caisse de retraite complémentaire AGIRC-ARRCO met à disposition le service SORTIR PLUS pour l'accompagner à pied ou en voiture retrouver des amis, chez le coiffeur, faire des courses... Si besoin, il peut rester à ses côtés. Et ensuite le raccompagner à son domicile.

Le transport sanitaire : si votre proche a besoin d'un transport pour des soins, des examens ou pour rentrer chez lui après une hospitalisation, l'Assurance Maladie peut prendre en charge ses frais de transport, si son état de santé le justifie et sous certaines conditions : soit avoir une prescription médicale de son médecin, soit avoir une convocation (du service médical de l'Assurance Maladie, d'un médecin expert, d'un fournisseur d'appareillage, etc.).

G / Vie sociale, familiale et loisirs

Activités culturelles et sportives

Préserver le lien social en maintenant les habitudes de vie et centres d'intérêt de votre proche est essentiel pour son moral. L'entourage familial, souvent sollicité, n'a pas toujours la disponibilité ou la proximité géographique pour accompagner son proche.

De nombreuses structures permettent de maintenir une activité et d'être en relation avec d'autres personnes.

Les **CCAS** de votre ville proposent des activités culturelles, sportives et des sorties qui favorisent le lien social.

Les Ateliers du PRIF (Prévention retraite Ile de France) sont des ateliers pour bien vivre votre retraite.

Des programmes utiles et ludiques, menés par des intervenants experts, riches en informations et en moments d'échanges et de convivialité.

Les centres socioculturels et les maisons de quartier sont des lieux de proximité qui accueillent et portent une attention particulière aux familles et aux personnes âgées et/ou personnes en situation de handicap. Il s'agit de lieux de rencontres et d'échanges entre les générations, de lieux d'animation de la vie sociale locale, qui favorisent la démocratie de proximité. Pour plus d'informations, contacter votre CCAS ou allez sur le site de la ville.

Les tiers-lieux autonomie sont des espaces de rencontre et ont pour objectif d'éviter l'isolement des personnes âgées ou handicapées et les rapprocher de la vie sociale de leur quartier, grâce à des services de proximité et à des activités culturelles et de bien-être. Ces lieux sont ouverts à tout public.

Dans le cadre de la **carte Ikaria**, le Département et ses partenaires proposent des activités sportives et de loisirs pour les personnes à partir de 60 ans.

Cultures du cœur en Seine-Saint-Denis s'inscrit dans les valeurs de l'association nationale et favorise l'accès à la culture, au sport et aux loisirs pour les personnes les plus démunies en leur offrant des invitations gratuites pour des manifestations en tout genre.



Ciné-ma différence organise des séances pour les personnes avec ou sans handicap. Une expérience de cinéma vivante et chaleureuse où chacun est accueilli et respecté tel qu'il est.

La Fédération du sport adapté et La Fédération Sportive et Gymnique du Travail (FSGT), proposent des activités physiques, sportives et artistiques. Elles promeuvent le droit d'accès au sport de toutes et tous.

La Fédération française handisport propose des activités sportives pour les personnes avec handicap moteur ou sensoriel.

Trouve ton PARASPORT propose plusieurs disciplines sportives à chaque personne en situation de handicap, assure la mise en relation avec les fédérations et permet ainsi de trouver des structures qui peuvent accueillir votre proche.

Le GEM (groupe d'entraide mutuelle) est un lieu d'accueil et de sociabilité où les personnes en difficultés psychiques peuvent se rencontrer, partager et organiser des activités.

L'accueil de jour non permanent et sans hébergement pour les personnes âgées en perte d'autonomie ou les personnes en situation de handicap, permet à votre proche d'être accueilli sur une demi ou plusieurs journées dans un établissement social ou médico-social. Des activités de stimulation cognitive, de bien-être, des sorties ou encore des activités culturelles ou sportives peuvent être proposées.

Bon à savoir

Sur [Ogénie.fr](https://www.ogenie.fr) Seine-Saint-Denis retrouvez les initiatives à proximité de chez vous pour la vie sociale et des conseils lorsque vous faites face à une situation de solitude ou d'isolement.

De nombreuses associations de personnes âgées, malades ou en situation de handicap proposent des actions de bien-être, culture et sportive afin de maintenir une activité et d'être en relation avec d'autres personnes.

Vacances – séjours de répit

Ce sont des séjours de vacances pour les proches aidants, les aidés ou les deux pendant plusieurs

jours. Ils se déroulent dans un lieu dédié et adapté aux besoins de la personne aidée. Ils peuvent être proposés et organisés par des organismes privés, associatifs, publics (ANCV, les comités d'entreprise, UFCV, Int'act, France Alzheimer...).

Il s'agit de permettre aux aidantes et aidants des moments de répit tout en proposant aux personnes aidées des moments de loisirs voire d'échanges entre les deux.

Où trouver les informations me concernant ?

A / Information, soutien, écoute

Pour accompagner votre proche âgé, en situation de handicap ou malade de façon durable, il est important de vous préserver. Des structures existent près de chez vous pour vous aider à diminuer le stress et l'anxiété, pour prévenir les risques d'épuisement. Vous trouverez les informations dans l'annuaire pages 40 à 42 et sur le site → aidant.seinesaintdenis.fr.

« Quand mon épouse a été diagnostiquée "Alzheimer", je me suis senti complètement perdu. Une voisine m'a parlé de groupes de paroles. Au début, j'étais réticent. Mais parler avec des gens qui vivent la même chose que vous, en plaisanter parfois, c'est comme une bouffée d'oxygène. » Michel

Les Plateformes d'accompagnement et de répit sont des espaces qui s'adressent aux aidants.

Elles proposent différents types d'offres de répit et de soutien. Elles permettent de les informer, les orienter et les accompagner dans leur rôle. Exemple : orientation vers des modes d'accueil temporaire pour l'aidé, vers des séjours de répit... Elles proposent également des activités pour renforcer le lien social.

La Compagnie des Aidants est une plateforme téléphonique d'information, un réseau d'entraide et des formations en ligne. On y trouve également un annuaire des aidants pour échanger, communiquer et s'entraider, ainsi qu'un annuaire de bénévoles à contacter en cas de besoin.

Les Cafés des aidants ou les groupes de parole : sont des temps de rencontre dédiés aux proches aidants pour vous permettre de partager votre expérience et votre vécu d'aidant.

Le relais des aidants est une plateforme téléphonique qui accompagne, oriente, met en relation et soutient les aidants.

Les associations de malades ou de familles : Parkinson, Alzheimer, maladie à corps de Lewy, Ligue contre le cancer, Unafam, TRT 5, VIH, La Maison ikambere... sont des associations spécialisées au sein desquelles vous pourrez échanger, vous former, être conseillé sur les difficultés spécifiques que vous rencontrez.

Écoute-famille : anonyme et gratuite, cette ligne d'écoute s'adresse aux familles touchées par la maladie d'un proche. Les répondants sont des psychologues cliniciens formés à la psychopathologie et à l'écoute clinique au téléphone.

Avec nos proches : cette association vous propose une ligne téléphonique anonyme, disponible 7 jours sur 7 de 8 h à 22 h. La ligne est tenue par des écoutants bénévoles qui ont vécu l'accompagnement d'un proche fragilisé.



L'association Jeunes Aidants Ensemble (JADE) accompagne et soutient les jeunes aidants en leur apportant :

- ✓ un temps de répit, un lieu pour faire communauté, la possibilité de s'exprimer grâce à la pratique artistique centrée sur leur parole et leur ressenti,
- ✓ l'occasion de rencontrer d'autres jeunes dans la même situation et sortir de l'isolement,
- ✓ des conseils et informations, un réseau pour orienter en cas de besoin vers un professionnel.

JEFPSY « Jeune Enfant Fratrie » dédié à des jeunes de 11 à 20 ans qui sont enfants, frères ou sœurs d'une personne qui a des troubles psychiques et qui propose une plateforme commune d'information, d'accompagnement et de partage.

L'Espace singulier permet de tisser des liens solidaires, pour faciliter le quotidien des personnes en situation de handicap, malades ou en perte d'autonomie et celui des aidants.

«Aidant·e en Seine Saint Denis» : Site internet dédié à toute personne qui accompagne quotidiennement ou ponctuellement un proche (conjoint, enfant, parent, ami, voisin...) en situation de dépendance liée à l'âge, en situation de handicap ou malade. Vous y trouverez des informations sur les solutions de soutien sur le territoire de la Seine-Saint-Denis mais également les aides pour votre proche et vous. Ce site vous permet d'être informé, via une plateforme téléphonique, de bénéficier du réseau d'entraide et d'échanges en ligne et d'être formé sur les gestes et postures et pathologies de votre proche.

→ aidant.seinesaintdenis.fr

B / Prendre soin de soi

Faire passer la santé de la personne aidée avant sa propre santé est courant.

Afin de vous préserver, votre médecin traitant et autres professionnels de santé sont à votre écoute pour vous accompagner.

Aider votre proche a des répercussions dans votre vie. Ceci peut vous exposer à une fatigue, à une dégradation de votre état de santé, de vos relations sociales, à de l'isolement social, une fragilisation psychologique. Vous pouvez être amené à consacrer une partie de votre temps libre, voire tout votre temps libre, pour soutenir votre proche. Vous pouvez accorder plus d'importance, de temps aux besoins de votre proche qu'à vos propres besoins (voir infographie page suivante).

«Ma mère se fatigue vite maintenant. Je l'aide autant que je le peux mais entre elle, le bureau, mes enfants et la maison à faire tourner, j'avoue que je me sens souvent submergée.» **Nadia**



Il est important que vous preniez soin de vous également

Il est établi que nous avons tous des besoins fondamentaux pour vivre.

Il est important d'être attentif à vos propres besoins pour prendre soin de vous et contribuer à votre épanouissement.

Ces besoins fondamentaux sont ceux de votre proche mais aussi les vôtres.

- ✓ Les besoins physiologiques ou besoins vitaux sont les besoins de manger, respirer, boire, se loger, dormir, s'habiller, se laver, bouger.
- ✓ Le besoin de sécurité correspond au besoin d'être protégé physiquement et moralement : avoir un logement, des revenus/ressources, être protégé des agressions, de la violence, avoir une stabilité familiale, affective, sécurité médicale.
- ✓ Le besoin d'appartenance correspond aux besoins d'amour et de relation avec les autres : aimer et être aimé, avoir des amis, avoir une vie sociale.
- ✓ Le besoin d'estime correspond aux besoins de reconnaissance, d'être considéré, de respect de soi-même et de confiance en soi, de se sentir utile.

- ✓ Le besoin d'épanouissement de soi : mettre en valeur son potentiel, devenir pleinement soi-même, besoin de développer ses connaissances, d'explorer, de créer.

Vous, quels sont vos besoins pour vous sentir bien ? Prenez le temps de réfléchir à :

- ✓ Quelles sont vos limites dans l'aide que vous apportez à votre proche ?
- ✓ Quelles sont les ressources (relais, aides...) sur lesquelles vous pouvez vous appuyer ?
- ✓ Qu'est-ce qui vous manque ?

Vous pourrez ainsi identifier de quoi vous avez besoin. Enfin, nous vous proposons quelques conseils pour prendre soin de vous.

Pour maintenir cet équilibre, des professionnels peuvent intervenir auprès de votre proche à son domicile. N'hésitez pas à les solliciter.

- ✓ Conserver une bonne hygiène de vie : veillez à votre alimentation, maintenez une activité physique régulière. N'hésitez pas à demander conseils à votre médecin généraliste ou spécialiste.
- ✓ S'informer des solutions disponibles : il existe différentes solutions pour vous soutenir dans votre quotidien (aide au maintien à domicile, aides financières, lieux d'accueil, etc.).

- ✓ S'entourer pour se sentir moins seul : ne restez pas seul dans votre rôle car cet isolement peut complexifier votre quotidien. Nous vous conseillons de vous faire aider par des proches (famille, amis, voisins, etc.) mais aussi des professionnels du médico-social (services à la personne, etc.).
- ✓ Libérer la parole : il est difficile parfois d'expliquer les difficultés liées à son rôle d'aidant. Néanmoins, il est essentiel de pouvoir en parler autour de vous. Cela peut être à votre entourage, à des professionnels (psychologues, médecins, etc.) mais aussi à des proches aidants qui vivent ou ont vécu la même situation que vous.

C / Mes droits

Mes droits en tant que salarié

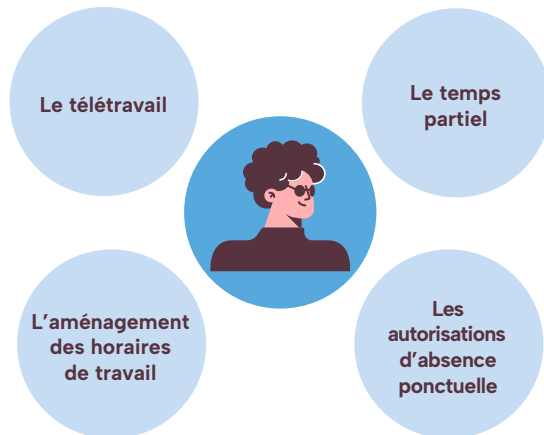
« Notre fils aîné est atteint d'un syndrome autistique. Entre le suivi médical, les démarches administratives, la vie scolaire... et la vie tout court, le quotidien n'est pas toujours facile. Je suis parfois obligée de passer des coups de fil pendant mes heures de bureau. Heureusement, ma hiérarchie est compréhensive. Mais ça pourrait ne pas être le cas... » **Isabelle**

Des personnes au sein de votre entreprise peuvent vous aider et vous renseigner sur les solutions et aides :



Les solutions pour aménager son temps de travail

Des solutions existent pour aménager votre temps de travail en continuant d'assurer son rôle d'aidant :



Aménager son temps de travail

- ✓ Vous êtes salarié, en fonction de la convention collective du secteur d'activité de votre entreprise, vous avez peut-être la possibilité d'aménager vos horaires, de télé-travailler ou travailler à temps partiel.

Renseignez-vous auprès des personnes ressources de votre entreprise.

- ✓ Vous êtes fonctionnaire, vous pouvez solliciter une disponibilité et un temps partiel de droit pour donner des soins à un proche atteint d'une maladie grave ou d'un handicap nécessitant la présence d'une tierce personne.
- ✓ Votre entreprise peut vous octroyer des journées d'absence ponctuelle notamment pour accompagner votre proche chez le médecin ou dans le cas d'une hospitalisation, de son installation dans une maison de retraite... Ces journées exceptionnelles ne sont pas décomptées de vos congés et vous permettent d'être présent en cas de besoin auprès de la personne que vous aidez.

Bon à savoir

Le don de jours de repos : un de vos collègues peut, sous condition, renoncer à tout ou partie de ses jours de repos non pris à votre profit si vous vous occupez de votre enfant gravement malade ou si vous êtes aidant d'un proche. Le don peut porter sur tous les jours de repos non pris, à l'exception des quatre premières semaines de congés payés. La durée est limitée à 60 jours ouvrés. Le don de jours de repos vous permet d'être rémunéré pendant votre absence.

Les congés légaux

Le congé de présence parentale s'adresse à tout salarié dont l'enfant à charge, de moins de 20 ans, requiert une présence continue et des soins contraignants parce qu'il est gravement malade, handicapé ou accidenté.

L'octroi de ce congé ne nécessite aucune condition d'ancienneté et il est d'une durée maximale de 310 jours ouvrés par enfant et par pathologie et à prendre sur une période de 3 ans maximum de manière continue ou fractionnée, en fonction des besoins. Attention toutefois, aucun jour ne peut être fractionné en demi-journée.

Ce congé n'est pas rémunéré mais peut être indemnisé par la caisse d'allocations familiales (CAF) sous la forme d'une allocation journalière de présence parentale (AJPP).

Le congé de solidarité familiale s'applique dans les cas graves où la personne prise en charge souffre d'une pathologie mettant en jeu son pronostic vital et se trouve en phase terminale d'une affection grave et incurable. Dans ces cas, l'aidant peut bénéficier d'un congé de 6 mois maximum (3 mois, renouvelable une fois) qui peut être pris à temps plein ou à temps partiel. Aucune condition d'ancienneté n'est alors requise.

Il prend fin à l'expiration de cette période ou dans les 3 jours qui suivent le décès de la personne ou à une date antérieure, en respectant un délai de prévenance de 3 jours calendaires (y compris dimanches et jours fériés).

Ce congé n'est pas rémunéré mais la Sécurité Sociale peut verser au salarié – aidant une allocation journalière pour compenser la perte de revenus.

Le congé du proche aidant permet à un demandeur d'emploi indemnisé ou à un salarié de droit privé, à un fonctionnaire, à un travailleur indépendant de cesser temporairement son activité professionnelle pour s'occuper d'une personne handicapée ou en perte d'autonomie importante.

Le proche aidé doit résider en France de façon stable et régulière. Il peut vivre à domicile ou en établissement. Son niveau de perte d'autonomie doit être évalué en GIR 1, 2 ou 3.

La durée maximale du congé est de 3 mois. Toutefois, le congé ne peut pas dépasser 1 an sur l'ensemble de la carrière du salarié.

Le congé pour l'annonce de la survenue d'une pathologie chronique ou d'un cancer de votre enfant vous permet de prendre un congé spécifique. Aucune condition d'ancienneté n'est exigée pour avoir droit au congé. La durée du congé est de 2 jours minimum. Vous devez prendre ce congé durant la période où se produit l'événement. Durant le congé, vous êtes rémunéré.

Les aides financières

L'allocation journalière du proche aidant (AJPA) est une prestation qui peut être versée aux personnes qui arrêtent de travailler ponctuellement ou réduisent leur activité pour s'occuper d'un proche en situation de handicap ou de perte d'autonomie d'une particulière gravité. Le demandeur d'emploi peut bénéficier de l'AJPA.

L'allocation journalière de présence parentale (AJPP) peut être versée si vous vous occupez de votre enfant gravement malade, accidenté ou handicapé. Vous percevez une allocation journalière pour chaque journée ou demi-journée passée auprès de votre enfant (dans la limite de 22 jours par mois). L'AJPP peut vous être accordée sur une période de 3 ans.

L'allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie (AJAP) est versée au salarié qui est en congé de solidarité familiale. Le travailleur indépendant ou le demandeur d'emploi peut aussi percevoir l'AJAP. Les conditions de versement de l'allocation varient selon la situation du demandeur (salarié, travailleur indépendant ou demandeur d'emploi).

Pour plus de renseignements, contacter votre caisse d'assurance maladie.

Mes droits à la retraite

En fonction de votre activité professionnelle et de votre durée de cotisation vous avez le droit à une pension retraite et ou à d'autres prestations.

Les périodes non travaillées ou travaillées à temps partiel pour vous occuper d'un enfant ou d'un proche handicapé ou malade, peuvent être prises en compte pour la retraite.

La Caisse d'allocations familiales peut vous affilier gratuitement à **l'assurance vieillesse du parent au foyer (AVPF)**. L'AVPF garantit une continuité dans la constitution des droits à la retraite des personnes qui cessent ou réduisent leur activité professionnelle pour s'occuper d'un ou plusieurs enfants handicapés ou d'une personne handicapée.

Les conditions pour bénéficier de cette affiliation gratuite varient selon votre situation :

- ✓ vous devez avoir interrompu totalement ou partiellement votre activité et les ressources de votre foyer ne doivent pas dépasser un plafond déterminé annuellement,
- ✓ vous devez assumer la charge d'une personne en situation de handicap (enfant de moins de 20 ans ou adulte de votre famille) présentant au moins 80 % d'incapacité permanente, vivant à votre domicile ou bénéficiant d'une prise en charge partielle dans un établissement ou un service médico-social.

D / Être jeune aidante/aidant

Un jeune aidant est un enfant ou un adolescent de moins de 18 ans qui apporte une aide significative régulière à un membre de sa famille ou de son foyer. Ce proche a besoin d'aide en raison d'une maladie physique, mentale ou d'un handicap. Entre 18 et 25 ans, on parle de jeune adulte aidant. On estime à au moins 500 000 le nombre de jeunes aidants.

Des services de proximité sont à votre écoute et peuvent vous soutenir (voir page 7)

Des professionnels sont présents au sein des établissements scolaires, universitaires pour vous écouter, vous soutenir :

Service social en faveur des élèves

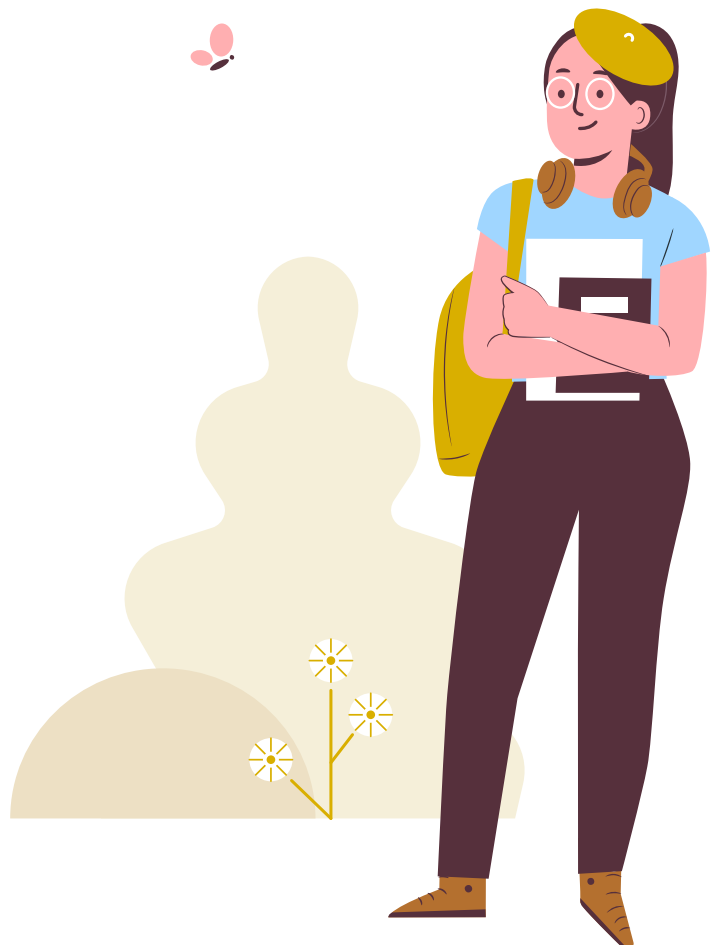
L'assistant de service social peut être sollicité par l'élève lui-même ou sa famille. Il a un rôle d'écoute et d'accompagnement social des élèves, en partenariat avec les membres de l'équipe éducative, les services et institutions extérieurs si le fait d'être aidant a un impact sur la scolarité.

Service universitaire de médecine préventive et de promotion de la santé (SUMPPS)

Composé d'une équipe pluridisciplinaire (médecins, infirmiers, psychologues), il est un lieu d'accueil et d'écoute privilégié pour la santé des étudiants.

CROUS

Le service social du CROUS accueille et écoute les étudiants qui rencontrent des difficultés (sociales, familiales, psychologiques, administratives, financières). Il instruit les demandes d'aides financières, et accompagne les étudiants dans les démarches administratives.



E / Prendre du repos pour mieux aider

Pour vous permettre de prendre du temps pour vous, vous reposer, des solutions existent

Le Forfait temps libre est proposé par les plateformes d'accompagnement et de répit. Il permet aux aidants de bénéficier d'heures de temps libre dans la journée. Pendant ces temps libres, un professionnel qualifié se déplace au domicile pour remplacer l'aidant et être auprès du proche aidé. Il s'agit de prévenir les situations d'épuisement et de permettre de ménager du temps pour sa vie professionnelle ou personnelle ou encore de faire face aux imprévus.

Le relaying (ou baluchonnage) à domicile consiste en l'intervention à domicile d'un professionnel en relai d'un proche aidant. Il s'agit de soulager et offrir du répit à l'aidant en le remplaçant auprès de la personne aidée pendant 1 à 6 jours mais également de permettre à la personne aidée de rester à son domicile et préserver ses repères.

L'accueil familial consiste pour un particulier, agréé par le Département, à héberger à son domicile une personne âgée ou une personne en situation de handicap qui ne peut ou ne veut plus vivre à son domicile et ne souhaite pas intégrer un établissement. La personne accueillie doit avoir une perte d'autonomie compatible avec l'accueil familial, c'est-à-dire ne pas être lourdement dépendante.

Ce dispositif permet de rompre un isolement par une présence et un soutien quotidien et offre un cadre familial sécurisant et stimulant.

L'accueil familial peut être temporaire ou séquentiel, ou à temps partiel (ex : demi journée) ou complet (toute la journée), ou permanent (définitif).

L'hébergement temporaire permet l'accueil d'une personne âgée en perte d'autonomie ou une personne en situation de handicap en établissement ou famille d'accueil. Il peut être utile lors d'une situation de crise ou complexe et ainsi permettre un hébergement à la personne quand le maintien à domicile est compliqué. Il peut permettre également de réaliser un premier essai de vie en collectivité en préparation d'une entrée future ou une transition entre une hospitalisation et un retour à domicile. Il peut s'agir de répondre à un temps de répit pour l'aidant.

Pour les personnes en situation de handicap, les démarches sont les mêmes que pour une prise en charge en établissement médico-social.



Le répit parental

Les Caisses d'Allocations Familiales (CAF) portent le dispositif d'aide et d'accompagnement à domicile qui agit en faveur du répit parental à destination des parents d'enfants en situation de handicap.

Il s'agit de faire intervenir un technicien de l'intervention sociale et familiale d'un service d'aide et d'accompagnement à domicile (SAAD) conventionné par la CAF, au domicile durant l'absence du ou des parent(s).

Cette aide peut intervenir :

- ✓ lors de la phase de reconnaissance du handicap : certains parents peuvent avoir besoin d'être accompagnés dans leurs démarches médicales (diagnostic...), administratives (MDPH...) et pour l'inclusion de leur enfant (entrée à l'école, recherche de structures adaptées, accompagnement dans les apprentissages...),
- ✓ pour faire face à l'épuisement : confier leur enfant à un professionnel venant à la maison leur permettra de souffler. Ce temps de répit, durant lequel ils seront en mesure de s'absenter du domicile, peut représenter jusqu'à 50 % de l'intervention du service d'aide.

L'accompagnement se fait sur une durée d'un an maximum sans limite d'heures d'intervention.

Garde de nuit

Des services d'aide et d'accompagnement à domicile ou des associations proposent de trouver une présence humaine qui viendra rassurer et apaiser votre proche en soirée ou pour toute la nuit.

Comment financer le répit ?

L'allocation personnalisée d'autonomie (APA) peut prendre en charge une partie des frais de certaines solutions de répit, notamment l'accueil temporaire (accueil de jour, accueil de nuit ou hébergement temporaire) en établissement ou en famille d'accueil. L'APA permet également de financer le relai à domicile. Si le plafond du plan d'aide APA est atteint, la personne aidée peut se voir attribuer une enveloppe complémentaire de 540 € par an pour financer des aides au répit.

En cas d'hospitalisation du proche aidant, une aide ponctuelle peut être accordée à la personne bénéficiaire de l'APA, si l'aidant ne peut pas être remplacé et que sa présence ou son aide est indispensable à la vie à domicile.

Pour les personnes en situation de handicap, **la prestation de compensation du handicap (PCH) ou l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH)** peuvent permettre de financer des solutions de relai à domicile, ainsi que financer un séjour temporaire en accueil familial ou des séjours de vacances de répit.

Des co-financements peuvent être apportés **par des complémentaires santé, des mutuelles, des assurances, des caisses de retraite ou des aides communales extralégales.**

F / Des formations pour les aidantes / aidants

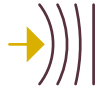
Les formations à destination des aidants ne sont pas des formations professionnelles mais des formations permettant de réfléchir à son rôle d'aidant : mieux se positionner dans son rôle d'aidant et préserver la qualité de la relation avec son proche, mieux connaître la maladie affectant son proche, ses conséquences sur la vie quotidienne et de pouvoir s'y adapter...

- ✓ **La Compagnie des aidants,**
- ✓ **L'association française des aidants,**
- ✓ **Avec nos proches,**
- ✓ **Le Centre de Ressources Autisme Île-de-France,**
- ✓ **France Alzheimer,**
- ✓ **UNAFAM...**

Et moi, comment je vis mon rôle d'aidante / aidant ?

Etre aidant peut être source d'enrichissement personnel, un moment de partage, d'entraide.

L'aidant développe des compétences et savoir-faire :

	Humanité : écoute, empathie, patience, enthousiasme
	Gestion : budgétaire, des situations d'urgence, d'équipe, du temps
	Résistance au stress
	Personne ressource dans une équipe
	Compétences sur le thème de la santé, des dispositifs d'aide

Cependant en tant qu'aidant il est important de connaître/d'identifier vos besoins, vos limites afin d'éviter de vous retrouver en situation de difficulté, de fragilité.

Pour tenir sur la longueur il faut savoir prendre soin de soi !

1 aidant sur 6 consacre 20 heures ou plus par semaine pour aider son proche.

Souvent, en tant qu'aidant, vous devenez un pilier pour votre proche fragile, vous l'accompagnez dans son quotidien dans toutes les étapes de soins. Ce n'est pas un rôle facile à gérer et, surtout, à accepter. Lorsque la pathologie est diagnostiquée, le proche fragilisé peut passer, ou non, par différentes phases d'émotions.

Vous pouvez également ressentir ces mêmes émotions qui sont :

- ✓ **la sidération** : vous êtes sous le choc d'apprendre la pathologie de votre proche. Vous ressentez un ébranlement : « Je suis sous le choc de ce que je viens d'apprendre »,
- ✓ **le déni** : Vous poursuivez en niant les faits. Vous vous dites que ce n'est pas possible : « Je n'arrive pas à y croire »,
- ✓ **la colère** : le temps passe et un sentiment d'agressivité apparaît en vous : « Quelle injustice ! », « Pourquoi cela nous arrive ? ! »,
- ✓ **la négociation** : par la suite, vous sentez le besoin d'échanger sur cette nouvelle situation : « Je comprends ce que mon proche vit actuellement mais n'était-il pas possible que cela soit moins difficile » ?
- ✓ **la réflexion** : vous êtes en pleine réflexion sur la situation que vous vivez mais le doute peut vous envahir : « Cela va me changer à tout jamais »,
- ✓ **l'acceptation** : vous vous résignez sur la pathologie de votre proche et les changements que cela comporte : « Nous allons tout faire pour surmonter cette situation ».

Ces phases d'émotion peuvent être vécues différemment selon les personnes. En effet, en tant qu'aidant, vous pouvez vivre ces moments d'émotions sans suivre un ordre préétabli : les sentiments peuvent se chevaucher ou certains ne pas apparaître. Cela est propre à chacun.

L'acceptation, c'est une prise de conscience d'une situation, d'un changement qui peut être difficile à vivre. C'est pourquoi il est important pour vous de vous identifier comme aidant, de connaître vos limites et de savoir trouver de l'information et l'aide.

Quel aidante / aidant suis-je ?

À partir de ce test, nous vous proposons de faire le point sur votre rôle d'aidant et son impact sur votre vie.

Vous pouvez réaliser ce test à différents moments de votre vie et noter vos résultats et remarques dans le tableau que vous trouverez sur la page suivante.

Vous vous occupez d'un proche fragilisé, en perte d'autonomie, en situation de handicap :

- ☐ a de temps en temps (une fois par semaine).
- ☐ b régulièrement (2 à 3 fois par semaine).
- ☐ c au quotidien.

Vous l'aidez pour :

- ☐ a la vie quotidienne (courses...).
- ☐ b les démarches administratives.
- ☐ c des soins (faire sa toilette) et/ou un soutien moral .

Cette aide a des répercussions sur votre vie familiale, amicale, vous avez moins de temps pour votre conjoint, vos enfants, vos amis :

- ☐ a Non.
- ☐ b Oui, j'ai un peu moins de temps pour ma famille, mes amis.
- ☐ c Oui, j'ai beaucoup moins de temps pour ma famille, mes amis.

Au travail, durant votre scolarité, votre rôle d'aidant vous a conduit à :

- ☐ a vous absenter quelques demi-journées.
- ☐ b réorganiser votre temps de travail.
- ☐ c vous absenter plusieurs jours/semaines.

Côté loisirs :

- ☐ a l'aide que vous apportez a peu d'incidence.
- ☐ b vous avez dû réduire vos sorties, vos loisirs...
- ☐ c vous n'avez plus le temps de prendre du temps pour vous.

Sur le plan de la santé :

- ☐ a vous continuez à prendre soin de vous.
- ☐ b vous sentez que vous êtes en moins en bonne santé qu'avant, vous vous sentez fatigué.
- ☐ c vous n'allez plus chez le médecin que pour des rendez-vous qui concernent votre proche.

Concernant votre moral, dans les 6 derniers mois, vous avez déjà eu envie de baisser les bras :

- ☐ a Non, jamais.
- ☐ b Ça m'est arrivé une fois ou deux.
- ☐ c Souvent, une à plusieurs fois par mois.

Résultats

**Vous avez une majorité de a
vous êtes un aidant présent « + »**

Vous accompagnez une personne fragile mais qui n'a pas nécessairement besoin d'aide tout le temps. La situation risque d'évoluer, soit en s'améliorant, soit en nécessitant des aides supplémentaires : anticipez ! Envisagez la mise en place d'aides ponctuelles.

**Vous avez une majorité de b
vous êtes un aidant présent « ++ »**

Votre rôle d'aidant occupe de plus en plus votre vie, vos temps libres. Prenez le temps de réfléchir à la situation, à vos choix. Il faut peut-être penser à construire un réseau d'aide, mais aussi à préserver l'autonomie de votre proche dans le respect de ses compétences, de ses besoins et ses envies.

Des professionnels peuvent intervenir auprès de votre proche et ainsi vous soulager, vous soutenir. Ne restez pas seul.

**Vous avez une majorité de c
vous êtes un aidant présent « +++ »**

Vous êtes un proche aidant présent au quotidien. Vous devez gérer le quotidien de votre proche en plus du vôtre. Vous devez faire preuve de connaissances, d'organisation, de patience, de soutien, d'écoute. Prenez le temps de réfléchir à votre rôle. Faites appel si besoin à d'autres aidants, familiaux ou professionnels, et surtout prenez soin de vous : c'est indispensable pour pouvoir aider l'autre.

Ne restez pas seul. Evitez l'isolement. Des professionnels peuvent vous aider, vous écouter.

Votre situation et/ou celle de votre proche peut évoluer, n'hésitez pas refaire ce test d'ici quelques mois.

Dates	Mes résultats	Mes réflexions/mes idées	Ma météo du moment : entourez votre émotion d'aujourd'hui
			   
			   
			   
			   

Se projeter vers l'avenir

L'accompagnement au quotidien d'un ou d'une proche mobilise beaucoup d'énergie. Il faut s'occuper de problèmes matériels ou de démarches administratives.

Anticiper ce qui peut arriver dans les mois ou les années à venir... On a souvent tendance à reporter ce à quoi on n'a pas trop envie de penser. Il faut pourtant s'efforcer de réfléchir à ce que la personne aidée deviendrait si la situation se compliquait.

Des solutions pourraient être envisagées en concertation avec votre entourage et/ou des professionnels.

Envisager un autre lieu de vie pour votre proche

Dans certaines situations (logement au 4^e étage sans ascenseur, lieu de vie éloigné de toutes les commodités...), il est préférable d'envisager un lieu de vie plus adapté. C'est le cas des résidences autonomie ou de l'accueil familial, qui permettent à la personne aidée de conserver un logement privé tout en bénéficiant de services communs.

Il peut arriver que le maintien à domicile devienne difficile compte-tenu de la perte d'autonomie importante liée aux problèmes de santé, aux comportements de votre proche. C'est pourquoi l'accueil en établissement pourrait être une alternative pour répondre à ses besoins et vous apporter du soutien. Il s'agit des établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD), les unités de soins de longue durée (USLD) et les établissements pour personnes en situation de handicap sur orientation de la MDPH.

En fonction de la situation de votre proche, il pourrait bénéficier de certains droits comme l'aide sociale à l'hébergement (ASH), l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) en établissement.

L'aide sociale à l'hébergement (ASH) est destinée à payer des frais d'hébergement lors d'un séjour en établissement médico-social.

Elle s'adresse aux personnes âgées de plus de 65 ans ou de 60 ans en cas d'inaptitude au travail et aux personnes en situation de handicap reconnues par la MDPH.

Elle est versée sous conditions de résidence et de ressources, lorsque les revenus sont inférieurs aux frais d'hébergement.

Pour les personnes âgées, l'attribution de l'ASH prend en compte les ressources des obligés alimentaires (conjoint, enfants, gendre et belle-fille).

L'ASH sert à financer les séjours en :

- ✓ Etablissements d'Hébergement pour Personnes Âgées (EHPAD), unités de Soins de Longue Durée (USLD), résidences autonomie (ancien foyer-logement) ;
- ✓ Foyers médicalisés ou non (foyer de vie, foyer d'hébergement, etc).

Protéger mon proche

Il peut arriver que votre proche rencontre des difficultés à comprendre les courriers et les documents, à régler les différentes factures ou qu'il soit peut-être vulnérable, influençable face à des démarcheurs ou à des personnes mal intentionnées. Plusieurs mesures de protection juridiques peuvent être proposées en fonction de sa situation de perte d'autonomie fonctionnelle ou cognitive.

L'habilitation familiale

Elle permet à un proche (descendant, ascendant, frère, sœur, concubin, partenaire de PACS) d'une personne incapable de manifester sa volonté et présentant une altération de ses facultés physiques et/ou mentales de la représenter dans certains actes ou dans tous les actes de sa vie, selon son état de santé.

Le juge statuera sur le choix de la ou les personnes habilitées et l'étendue de l'habilitation. Elle peut être générale ou limitée à un ou plusieurs actes.

La curatelle ou la tutelle

Lorsque les facultés physiques ou mentales de votre proche sont altérées, plusieurs régimes de protection existent, et peuvent porter sur les biens et/ou sur la personne.

Ces mesures sont à demander auprès du tribunal de proximité du domicile de votre proche et doivent être accompagnées par un certificat médical circonstancié établi par un médecin habilité.

Bon à savoir

Le mandat de protection future permet à toute personne majeure, ne faisant l'objet d'aucune mesure de protection juridique, de désigner à l'avance une ou plusieurs personnes pour la représenter le jour où elle ne sera plus en état physique ou mental à pourvoir à ses intérêts. Les parents d'enfants en situation de handicap ou souffrant de maladie peuvent également désigner un ou plusieurs mandataires qui veilleront aux intérêts de l'enfant soit lorsqu'ils n'auront plus la capacité de veiller sur lui, soit à leur décès. Ce mandat doit être obligatoirement établi auprès d'un notaire.

Des services peuvent vous soutenir en amont ou pendant ces démarches

Le service d'aide aux tuteurs familiaux (UDAF) : permanence physique ou téléphonique pour vous apporter du soutien technique en début, en cours ou en amont d'une mesure de protection.

Des services de médiation vous proposent un espace pour renouer le dialogue avec vos proches, gérer des situations conflictuelles, trouver ensemble des solutions : entrée en établissement, conflits entre frères et sœurs, obligation alimentaire, organisation de l'aide à domicile, décision d'une mesure de protection juridique...

Accompagner votre proche dans sa fin de vie

Les services de soins infirmiers à domicile (SSIAD) ou des infirmiers libéraux peuvent intervenir sur prescription médicale pour réaliser les différents soins.

Des soins palliatifs peuvent également être nécessaires pour soulager la douleur, apaiser la souffrance psychique et sauvegarder la dignité de la personne en fin de vie. Ils peuvent être dispensés par des infirmiers libéraux et des services d'hospitalisation à domicile (HAD). Ils sont accessibles sur prescription médicale et remboursés par l'assurance maladie.

Sur le département, il existe des réseaux de santé palliatifs, dont les professionnels se déplacent au domicile de votre proche pour évaluer les besoins et coordonner les interventions sur le plan sanitaire, social, psychologique et diététique. Ces réseaux sont également destinés à aider la famille et aux proches du malade.

Bon à savoir

Les directives anticipées :
toute personne majeure peut écrire ses souhaits concernant sa fin de vie. Il s'agit des directives anticipées. En cas de situation de fin de vie, et si votre proche est en incapacité de parler, les directives anticipées permettent d'exprimer au médecin les traitements ou actes médicaux qu'il souhaite ou non.
Exemple : réduire ou arrêter les traitements, être mis sous respiration artificielle...
Il est important d'informer le médecin de l'existence des directives anticipées.
Art. L. 1111-11 et R. 1111-18 et R. 1111-19 du code de la santé publique.

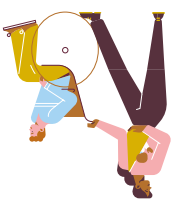
Carte d'urgence de l'aidant



CARTE D'URGENCE DE L'AIDANT



Je suis l'aidant d'un proche.
Il a besoin de soins et de mon aide.
Merci de prévenir les personnes désignées au dos de cette carte.



Tél. :
Nom :
Prénom :
Tél. :
Nom :
Prénom :

Merci de prévenir les personnes ci-dessous

Découpez tout autour de cette carte puis pliez la carte au milieu et collez l'intérieur.

Téléchargez une nouvelle carte sur le site Aidant en Seine Saint Denis (aidant.seinesaintdenis.fr) chaque fois que vous désirez changer un ou deux noms des personnes à prévenir ou si les numéros de téléphone sont à changer.

Si vous connaissez une autre personne aidante comme vous, n'hésitez pas à lui proposer cette carte.

Et si vous avez un portable, pensez à y mettre aussi ce ou ces numéros de téléphone au cas où.

Exemple de courrier

Demander un congé de proche aidant (modèle de document)

[Prénom Nom]

[Adresse personnelle]

[Fonction]

[Destinataire]

[Adresse du destinataire]

[Commune], le [date]

(Lettre recommandée avec AR
ou remise en main propre contre décharge)

Objet : demande de congé de proche aidant

« [Madame] / [Monsieur] / [Qualité], »

Je vous informe de mon intention de prendre un congé
de proche aidant.

Je souhaite bénéficier de ce congé à compter du [date],
pour une durée de [durée envisagée].

Vous trouverez ci-joint les justificatifs me permettant de bénéficier
du congé de proche aidant.

Je vous prie d'agréer l'expression de mes salutations distinguées.

[Signature]

Glossaire

AAH	Allocation Adulte Handicapée
AEEH	Allocation d'éducation de l'enfant handicapé
AJPA	Allocation journalière du proche aidant
ANAH	Agence Nationale de l'Habitat
ANCV	Agence nationale des chèques vacances
APA	Allocation Personnalisée d'Autonomie
ASI	Allocation supplémentaire d'invalidité
ASPA	Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées
ASV	Loi d'Adaptation de la Société au Vieillessement
CAF	Caisse d'Allocation Familiale
CCAS	Centre communal d'action sociale
CDAPH	Commission des droits de l'autonomie des personnes handicapées
CESU	Chèque Emploi Service Universel
CMI	Carte mobilité inclusion
CMP	Centre médico-psychologique
CMPP	Centre médico-psycho-pédagogique
CPAM	Caisse primaire d'assurance maladie
EAM	Etablissement d'accueil médicalisé
EHPAD	Etablissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes
ESA	Equipes Spécialisées Alzheimer
FDC	Fonds départemental de compensation de handicap
GEM	Groupe d'entraide mutuelle
GIR	Groupe Iso-Ressource
MAS	Maison d'accueil spécialisée
MDPH	Maison Départementale des Personnes Handicapées
MSA	Mutualité Sociale Agricole
MVA	Majoration pour la vie autonome
PACS	Pacte Civil de Solidarité
PCH	Prestation de Compensation du handicap
PMI	Protection maternelle et infantile
RQTH	Reconnaissance de qualité de travailleur handicapé
SAAD	Service d'aide et d'accompagnement à Domicile
SAMSAH	Service d'accompagnement médico-social pour adultes handicapées
SAVS	Service d'accompagnement à la vie sociale
SESSAD	Service d'éducation spéciale et de soins à domicile
SSIAD	Service de Soins Infirmiers À Domicile
UHR	Unité d'Hébergement Renforcée
USLD	Unité de Soins de Longue Durée

Annuaire

Aidant en Seine-Saint Denis	→ aidant.seinesaintdenis.fr ☎ 08 05 38 14 14 (service et appel gratuit) Du lundi au dimanche de 8 h à 22 h
Numéro d'information départementale pour les seniors et des aidants	☎ 01 75 34 39 34 ✉ info.senior@dac.fr
Ogenie Seine-Saint-Denis	→ ogenie.fr Plateforme pour découvrir des actions de lien social près de chez vous Lutte contre l'isolement en Seine-Saint-Denis
Service social	→ seinesaintdenis.fr/solidarite/action-sociale/circonscriptions-de-service-social
PMI	→ seinesaintdenis.fr/enfance-education-jeunesse/petite-enfance/PMI
MDPH	→ place-handicap.fr 📍 Rue Erik Satie à Bobigny ☎ 01 43 93 86 86 Permanences autonomie Pour les habitants de Montreuil : permanence du lundi au vendredi de 9 h 30 à 12 h (sauf le jeudi matin) et de 13 h 30 à 17 h Service social (CSS), 14 rue de la Beaune, bâtiment A, 3 ^e étage. Pour les habitants de Saint-Denis : permanence du lundi au vendredi de 8 h 30 à 17 h, le jeudi uniquement de 8 h 30 à 12 h 30 au Centre communal d'action sociale (CCAS), 2 place du Caquet, 2 ^e étage. Pour les habitants de Sevran : prendre rendez-vous auprès du service social au 2-4 rue Paul-Langevin, 2 ^e étage.
Direction de l'autonomie	📍 8 à 22 rue du chemin Vert – Bobigny ☎ 01 43 93 86 86 Sur place du lundi au vendredi de 9 h à 12 h
CAF	→ Caf.fr ☎ 32 20 (service gratuit)
CNAV	→ retraite.cnnav.fr ☎ 39 60 (Allo Retraite)
Centre d'information et conseil retraite AGIRC ARRCO	☎ 0 970 660 660 (appel non surtaxé) Accès libre de 9 h-12 h

Guide des aidantes et des aidants

MSA	→ msa.fr ☎ 01 30 63 88 90
CNARCL	→ cnracl.retraites.fr/actif/aide-et-contact-actif ☎ 05 56 11 33 35
CPAM	→ Ameli.fr , rubrique « Ma messagerie » ☎ 36 46 (service gratuit)
CRAMIF	☎ 01 83 72 61 67 (numéro de téléphone unique et gratuit) En disant « Service Social », une conseillère du service social prend en charge l'appel du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30 et si besoin donne un rendez-vous à l'assuré(e).
Sécurité sociale indépendants	→ secu-independants.fr/retraite-prevoyance
Communauté 360	☎ 0 800 360 360
Apaches	Référent handicap, chargé de mission handicap, chargé de mission diversité ✉ contact@asso-apaches.fr
Fagerh	Fédération de professionnels de la réadaptation professionnelle → fagerh.fr
Maisons de Santé	→ doctolib.fr/maison-de-sante/seine-saint-denis
Urgence dentaire	☎ 01 43 01 00 26
Avec nos proches	☎ 01 84 72 94 72 Pour les aidants, tous les jours de 8 h à 22 h
Le relais des aidants	☎ 01 79 64 48 99 Du lundi au vendredi de 9 h 30 à 13 h
Espace Singulier	☎ 09 83 21 34 21 Pour les aidants, les malades et les personnes en situation de handicap
Jeunes AiDants Ensemble	☎ 07 67 29 67 39 Association pour les aidants de moins de 25 ans
GEM	→ unafam.org/seine-saint-denis/groupes-dentraide-mutuelle-gem
Service de répit à domicile pour les aidants	☎ 0 800 20 60 10 (numéro vert : gratuit depuis un poste fixe) → auxilife.fr/repilife
Cellule accueil familial	✉ celluleaccueilfamilial@seinesaintdenis.fr

Formation	L'association française des aidants → formation.aidants.fr France Alzheimer → francealzheimer.org/nos-actions-nos-missions/actions-adaptees-aidants/la-formation-des-aidants/ UNAFAM → unafam.org/besoin-daide/des-formations-pour-comprendre-et-mieux-faire-face Le Centre de Ressources Autisme Ile de France (CRAIF)
	Accessibilité des transports en Ile-de-France → ratp.fr/accessibilite ☎ 09 70 81 83 85 Toutes les informations sur l'accessibilité des transports en commun en Île-de-France.
	Informations des clubs sportifs en Seine-Saint-Denis → sportadapte93.org 📍 32 rue Delizy, Hall 2 - 93694 Pantin ☎ 01 41 60 11 75
	La Fédération française handisport → www.handisport.org/decouvrez-la-plateforme-trouve-ton-parasport → www.handisport.org ✉ accueil@handisport.org 📍 42 rue Louis Lumière - 75020 Paris ☎ 01 40 31 45 00
Fédération sportive et gymnique du travail	→ fsgt.org 📍 16 avenue Paul Eluard - 93000 Bobigny ☎ 01 48 31 12 59
Cultures du cœur en Seine-Saint-Denis	→ www.culturesducoeur.org/CULTURES_DU_COEUR_93
Ciné-ma différence	→ cinemadifference.com/-93-Seine-Saint-Denis-.html
Médiation	Groupeement Associatif CITHéA - Maison de Sélène Espace de rencontre 93 - CITHéA - Maison de Sélène 📍 8, rue du Lieutenant Lebrun - 93000 Bobigny → cithea.org ☎ 09 80 93 23 68 ✉ selene@cithea.org Sauvegarde de Seine Saint Denis Service de Médiation Familiale « ADEF Médiation » 📍 27, rue Delizy - 93500 Pantin → sauvegarde93.fr ☎ 01 48 30 21 21 ✉ adef-mediation@sauvegarde93.fr

Le service d'aidant
aux tuteurs familiaux
(UDAF)

☎ 0800 940 543 (appel gratuit)

Réseaux de soins
palliatifs

Réseau Océane : ☎ 01 48 59 76 61
Réseau Arc en Ciel : ☎ 01 49 33 05 55

Tiers lieux autonomie

La Blague

📍 126 rue Danielle-Casanova – Aubervilliers

☎ 01 79 64 37 34

Le mardi et mercredi de 11h à 18h, le jeudi de 9h à 18h et le vendredi de 11h à 20h30

FaSol & Si

📍 2 rue de Colmar – Rosny-Sous-Bois

☎ 09 51 99 67 50 / 06 81 94 46 77 / 07 66 01 80 08

Du lundi au vendredi de 9h30 à 17h30 et le samedi de 10h à 13h

L'espace Canal

📍 199 rue de Paris – Noisy-le-Sec

☎ 06 38 9333 11

Du lundi au vendredi de 9h30 à 18h

La Maison Montreau

📍 31 boulevard Théophile-Sueur – Montreuil

☎ 01 49 35 51 03

Du lundi au samedi de 10h à 20h

La Ferme du Cœur

📍 31 rue Ladoucette – Drancy

☎ 09 83 61 45 42

Du lundi au samedi de 10h à 18h

Le Tilia

📍 7 allée Viollet le Duc – Le Blanc-Mesnil

☎ 09 50 24 82 15 / 06 62 14 95 41

Du lundi au samedi de 9h à 18h

L'Atelier Pas si loin

📍 1 rue Berthier – Pantin

☎ 07 57 77 44 51

Du mardi au samedi (horaires variables selon les activités)

Le Joli Mai

📍 39 rue Anselme – Saint-Ouen-sur-Seine

☎ 07 69 95 49 93

Le lundi de 8h30 à 12h et de 16h à 19h, du mardi au vendredi de 8h30 à 18h30 et le samedi de 10h à 18h

Bofill'Good

📍 1 allée Ricardo-Bofill – Noisy-le-Grand

☎ 01 43 03 90 68

Remerciements

**Le Département remercie l'ensemble
des partenaires qui ont participé
à la réalisation de ce guide :**

la Maison départementale du handicap
de Seine-Saint-Denis,

le Dispositif d'Appui à la Coordination,

les plateformes de répit,

la Compagnie des Aidants,

les membres du Conseil départemental
de la citoyenneté et de l'autonomie (CDCA),

la CNSA.



Merci !

Merci !

