

Guide des Aidants
Nexecur s'engage
pour les Aidants

Sommaire

Nexecur Assistance s'engage en tant que partenaire du collectif Je t'Aide qui milite en faveur des droits des Aidants. Ensemble, mobilisons nos forces pour apporter des solutions aux millions de personnes qui accompagnent au quotidien un proche et valoriser les acteurs du soutien des aidants.

De plus en plus nombreux, les 11 millions d'Aidants peuvent être des femmes, des hommes, retraités ou actifs, qui aident un conjoint, un parent ou un proche en situation de handicap.

Être Aidant : un quotidien à part entière

3



Être Aidant : des solutions

7



Le saviez-vous ?

11



Être Aidant : un quotidien à part entière



Être Aidant : définition

Un Aidant est une personne qui vient régulièrement en aide, de manière fréquente et non professionnelle, à un proche âgé dépendant ou à un proche en situation de handicap, dans le cadre d'actes de la vie quotidienne : les soins personnels (toilette, habillage, repas), l'aide au déplacement, la gestion des RDV médicaux et des démarches administratives, les courses et tâches ménagères.



Dans la plupart des situations, l'aidant assure une présence humaine et un soutien psychologique auprès de son proche.

Si je deviens Aidant demain, que dois-je faire ?

Aider un proche est fatiguant psychologiquement et peut entraîner un isolement social, par manque de temps et de reconnaissance.

Pour éviter cet isolement, parlez-en autour de vous, à votre entourage et à votre proche lui-même dans un 1er temps, puis aux professionnels dans un 2nd temps. Vous aurez, selon le besoin, un panel de professionnels disponibles et à votre écoute pour :

- Faciliter et organiser votre quotidien (Aide à domicile, repas, ménage)
 - Vous soutenir (Aides financières*, mesures de protection juridiques* ou psychologiques, plateformes de répit...)
 - Mettre en place des soins adaptés (médecin traitant, spécialistes, infirmières à domicile...).
- Si votre proche refuse toute aide proposée, vous pouvez demander conseil auprès de votre CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination, guichet d'accueil de proximité pour les personnes âgées et leurs proches) ou auprès d'un professionnel (médecin, infirmière, association...) pour envisager une solution.



Le conseil Je t'Aide : Le baluchonnage est une solution de répit qui assure un accompagnement à domicile de l'Aidant et de l'Aidé. Il existe aussi des groupes de parole entre pairs organisés par des associations connaisseuses permettant d'échanger avec des personnes qui connaissent la situation et partagent des solutions.

A quels moments se faire accompagner par des professionnels ?

Des signaux peuvent vous alerter : un changement brutal dans les habitudes de vie de votre proche, des symptômes qui apparaissent, vous sentez que vous avez de plus en plus d'actes de

la vie quotidienne à réaliser pour votre proche. Le risque d'épuisement physique et psychologique est grand et est souvent sous-estimé. Il est important et parfois vital de se garder du temps pour soi. Savez-vous que la loi ASV (Adaptation de la Société au Vieillissement) instaure le droit au répit pour les Aidants ?

Connaissez-vous le congé de proche Aidant*, permettant de cesser son activité professionnelle, sur quelques mois ? Des structures d'information et d'orientation existent pour vous écouter, vous guider et vous informer selon vos besoins :

- Le CLIC de votre département
- Le CCAS (Centre Communal d'Actions Sociales)
- Des associations d'Aidants
- Des services téléphoniques « Allo Aidants », « Avec nos proches »
- Le café des Aidants
- Les séjours de répit
- Les professionnels du monde social et médical
- L'hébergement temporaire



Le conseil Je t'Aide : Pensez à demander conseil à des professionnels spécialisés dans les problématiques des Aidants comme l'Association « Avec Nos Proches » 01 84 72 94 72 (ligne disponible tous les jours de 8h à 22h)

La personne Aidée n'accepte pas les solutions que je lui propose : comment faire ?

En fonction du diagnostic établi par le médecin et du type d'organisation qui a été proposé à votre proche, s'il refuse toute aide, vous pouvez demander conseil à votre CLIC ou à un professionnel de confiance (médecin traitant, association). Sachez que de nombreuses solutions existent en fonction des cas, des mesures de protection* peuvent être mises en place ou des solutions d'hébergement adaptées peuvent être une possibilité pour sécuriser votre proche.

***Plus de détails sur la page 11-12
« Le saviez-vous ? »**

Quel est le rôle de la téléassistance ?

La téléassistance, un partenaire pour un quotidien plus serein

La téléassistance est un service à distance qui veille 24/24 sur vos parents ou vos proches. Vous pouvez être serein, il y a toujours un chargé d'écoute qui accompagne votre proche en cas de problème. Vous êtes désigné(e) au contrat de téléassistance dans la rubrique Aidant ? En cas d'alerte, nous pourrions vous prévenir pour vérifier si tout va bien chez votre proche. Nous serons également amené à vous tenir informé(e) des suites d'une alerte, si par exemple les services de secours sont intervenus.



Au-delà de sa sécurité, nous avons à cœur le bien-être de votre proche : tous les ans, nous lui souhaitons son anniversaire ! En cas de canicule ou de crise sanitaire telle que celle du Covid 19, nous lui indiquons les mesures de prévention à mettre en place et le sensibilisons sur les gestes à adopter.

Le rôle d'Aidant est épuisant, éprouvant et entraîne dans certains cas un sentiment de fatigue physique et mentale. La téléassistance est un moyen simple et peu coûteux qui vous permettra d'être plus tranquille lorsque vous partez au travail ou lorsque vous vous absentez quelques jours.

Être Aidant : des solutions

J'ai détecté chez mon proche des signes alarmants : perte d'autonomie, difficulté d'accepter de l'aide, état de santé qui se détériore...

Accepter d'être soutenu(e) par des professionnels pour les actes de la vie quotidienne vous permettra d'être moins fatigué(e) et d'avoir plus de temps pour passer des moments plus sereins. Les professionnels : infirmier, aide-soignant, aide à domicile, auxiliaire de vie... sont formés et apprécieront l'évolution de l'état de votre proche. Ils connaissent les dispositifs d'aide et d'adaptation du logement par exemple.

Souvent, quand on perd en autonomie, certains gestes ou situations sont plus faciles à accepter venant d'un professionnel extérieur.

Mon proche est souvent seul, ne sort plus : je souhaiterais qu'il maintienne un lien social extérieur

Les situations de solitude sont fréquentes lorsqu'il y a une perte d'autonomie. Il est important, pour les personnes âgées comme pour leurs aidants, de maintenir ou développer le lien social. Pour lutter contre l'isolement des personnes âgées, des clubs pour les seniors sont proposés par les CCAS. Pour les personnes encore mobiles, il peut être intéressant d'avoir un animal de compagnie. Les RDV chez le coiffeur ou chez l'esthéticienne sont également des bons moyens de garder le contact avec le monde extérieur.

 La téléassistance peut vous proposer, en option, de contacter toutes les semaines votre proche pour prendre de ses nouvelles, sous un angle convivial. Si vous le souhaitez, nous pouvons vous faire un résumé succinct par e-mail de cette conversation. Vous êtes intéressé(e) par cette option ? Contactez-nous au 09 69 322 222 ou à l'adresse appel.entrant@nexecur.fr.

Qui pourrait m'orienter sur les dispositifs d'accompagnement de mon proche ?

Avant d'entamer des démarches, il est toujours intéressant de se renseigner auprès du CLIC de votre commune ou du CCAS (à défaut votre mairie) pour disposer du panel d'aides proposées sur votre territoire.

CLIC : dédiés aux personnes âgées, les CLIC conseillent, informent et orientent sur les prestations et dispositifs d'accompagnement. CCAS : cet établissement public peut vous aider à constituer les dossiers de demandes d'aide sociale ou médicale et disposent de la liste des professionnels proches de votre domicile, susceptibles de vous accompagner. S'il n'y a pas de CCAS dans votre commune, la mairie peut directement vous renseigner.

 **Le conseil Je t'Aide :** Vous pouvez contacter les lignes d'écoute telles que « Avec Nos Proches ». Des professionnels pourront vous soutenir et vous orienter.

Les aides financières

Votre proche souhaite rester le plus longtemps possible chez lui, avec la mise en place de dispositifs qui lui permettront de rester autonome. Vous vous dites que sa retraite ne permettra pas de couvrir l'ensemble des frais qui seront occasionnés pour ce maintien à domicile. Plusieurs aides financières* sont proposées par les conseils départementaux et les collectivités territoriales, pour couvrir les frais de santé, l'aménagement du domicile, les aides à la vie quotidienne... Rapprochez-vous de ses organismes pour connaître vos droits.



Sachez que nos solutions de téléassistance sont éligibles au crédit d'impôt*.

Les solutions Aidants : se faire aider

Il est tellement éprouvant physiquement et psychologiquement de s'occuper d'un proche en situation de dépendance qu'il arrive que certains Aidants oublient de s'occuper de leur propre santé.

Ménagez-vous des instants de répit (vacances, week-end...) : certains EPHAD proposent des solutions d'accueil de jour et/ou de nuit, un hébergement temporaire.

Si vous êtes encore en activité, vous pouvez également bénéficier du congé de proche Aidant* en faisant la demande auprès de votre employeur (depuis octobre 2020, le congé de proche Aidant est indemnisé par la CAF ou la MSA).

Depuis 2016, la loi a élargi les aides à destination des Aidants en instaurant un droit au répit, permettant de financer un relai à domicile ou

un accueil temporaire dans une structure, pour que vous puissiez prendre un peu de temps pour vous (soumis à conditions - se renseigner auprès de votre Conseil Départemental).

De nombreuses associations sont aussi présentes pour échanger sur votre vécu, sur votre quotidien, pour évacuer le stress de la charge d'Aidant (par exemple l'association française des Aidants propose le café des aidants, pour partager votre histoire avec d'autres Aidants, dans un cadre convivial). Les CLIC organisent régulièrement des rencontres pour échanger sur les difficultés rencontrées et s'informer sur les solutions proposées.



Le conseil Je t'Aide : Le collectif Je t'Aide, constitué de 27 structures au service des Aidant.es, est là pour vous aiguiller, trouver des solutions pour vous accompagner. Le collectif milite aussi pour faire avancer le droit des Aidant.es : <https://associationjetaide.org/>

A quel moment envisager l'hébergement en maison de retraite ou dans une structure adaptée ?

Lorsque la sécurité de votre proche n'est plus garantie à son domicile malgré les dispositifs mis en place, il est bon d'envisager un hébergement dans une structure adaptée. Plusieurs choix peuvent s'offrir à vous :

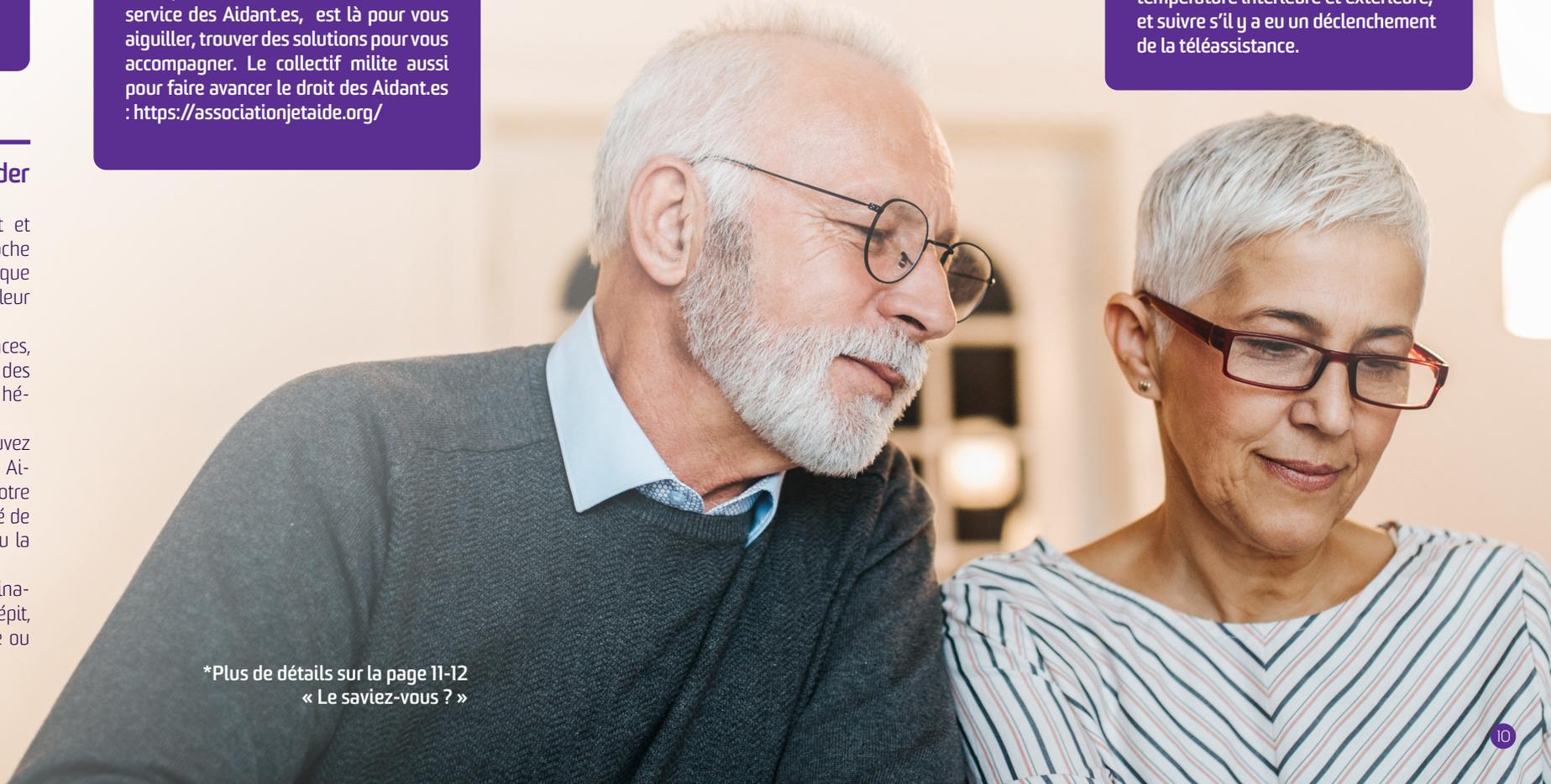
› **les logements indépendants proposant des services communs** : les résidences services ou résidences autonomie (logements indépendants aménagés et sécurisés avec lieux et services communs, pour les repas et activités), l'habitat intergénérationnel (ensemble de logements qui réunit plusieurs générations) .

› **les établissements médicalisés** : des unités de soins longue durée (structure hospitalière s'adressant aux personnes très dépendantes ayant besoin d'une surveillance médicale constante), l'EPHAD (pour les personnes vulnérables ayant besoin d'aide et de soins au quotidien), sont des exemples de logements pouvant être proposés sur votre territoire.



La formule Aidant de Nexecur Assistance peut vous aider dans votre quotidien. Vous pouvez consulter en temps réel sur une application si votre proche s'est bien levé, si la porte est ouverte ou fermée. Elle vous permet également de connaître la température intérieure et extérieure, et suivre s'il y a eu un déclenchement de la téléassistance.

*Plus de détails sur la page 11-12
« Le saviez-vous ? »



Le saviez-vous ?

Vous pouvez bénéficier d'aides financières, juridiques et fiscales pour vous accompagner au quotidien.

Ces aides sont soumises à conditions : renseignez-vous auprès des organismes pour connaître leurs conditions d'éligibilité.

L'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie)

Elle est versée par le département et s'adresse aux personnes de + 60 ans en perte d'autonomie (de GIR 1 à 4). Elle peut financer les frais d'un maintien à domicile ou le coût d'un hébergement en établissement.

La PCH (la Prestation de Compensation du Handicap)

Elle est versée par le département et prend en charge tout ou partie des dépenses liées au handicap (aides humaines, techniques, aménagement du logement...)

L'ANAH

Des travaux d'adaptation du logement pour le rendre plus sécurisant lorsqu'on vieillit sont parfois nécessaires (pose de volets roulants, éclairage automatisé, siège de douche, revêtement de sol antidérapant...). L'ANAH aide les propriétaires et notamment les personnes âgées à réaliser ces travaux d'adaptation pour continuer à vivre chez soi le plus longtemps possible.

Caisses de retraite et Complémentaires Santé

Elles peuvent proposer certaines aides, comme le financement d'heures d'aide à domicile, l'aménagement du domicile pour éviter les chutes (barres d'appui, sol antidérapant...), un soutien suite à une hospitalisation...

Des aides au logement

Elles peuvent être accordées par votre CAF, que l'on vive au domicile ou en établissement.

Renseignez-vous auprès de votre mairie ou du conseil départemental !

Certains territoires accordent des aides destinées à faire face à des dépenses exceptionnelles, en fonction de la situation du demandeur et des difficultés rencontrées.



Le congé proche aidant

Il permet de cesser son activité professionnelle temporairement pour s'occuper d'une personne handicapée ou en perte d'autonomie d'une gravité particulière (GIR 1, 2 ou 3 ou situation de handicap supérieure à 80 %). Accordé sous conditions, il ne peut pas dépasser une durée maximale, fixée soit par convention ou accord collectif d'entreprise, soit à 3 mois. Il peut toutefois être renouvelé, sans pouvoir dépasser 1 an sur l'ensemble de la carrière professionnelle. La demande doit se faire auprès de l'employeur.

Durant ce congé, le salarié peut recevoir une Allocation Journalière du proche Aidant (AJPA) de la part de la CAF (ou MSA pour les salariés du régime agricole).



Mesures de protection juridique :

Si votre proche n'est plus en capacité de défendre ses intérêts ou d'accomplir ses démarches administratives, des solutions existent pour le protéger contre un éventuel abus de faiblesse. La curatelle et la tutelle permettent d'être assisté et conseillé dans la réalisation de certains actes. Plusieurs niveaux existent en fonction du degré d'autonomie. Renseignez-vous sur les mesures proposées sur le site du service public www.service-public.fr

Vous aurez accès aux fiches pratiques explicatives sur les mesures de protection juridique qui existent.

Les aides fiscales

Le recours à une aide à domicile, un service d'aide pour les actes de la vie quotidienne et/ou la téléassistance sont éligibles à la réduction ou crédit d'impôt.

Zoom téléassistance :

- Le souscripteur du contrat est l'utilisateur de la téléassistance ? Il peut bénéficier d'un crédit ou d'une réduction d'impôt à hauteur de 50 % des sommes dépensées au titre de la téléassistance

- Vous êtes souscripteur du contrat de téléassistance pour votre parent ? Vous pouvez bénéficier de la réduction ou du crédit d'impôt si votre parent est bénéficiaire de l'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie). Dans tous les cas, renseignez-vous auprès de votre organisme fiscal.