

## ÉPAULER UN AIDANT

La mission d'aidant peut s'avérer particulièrement éprouvante, physiquement comme nerveusement. D'où l'importance de prendre du recul régulièrement, voire de faire appel aux services de professionnels.

### Anticiper un mal-être

La santé de l'aidant risque de pâtir de ses missions multiples. Différents troubles **physiologiques** et **psychologiques** sont susceptibles d'apparaître du fait de la fatigue et du stress : **maux de dos**, douleurs articulaires, **irritabilité**, insomnies...

### Gérer une situation à risque

Pour éviter d'arriver à de telles extrémités, il importe dans un premier temps de réussir à **évaluer la charge de travail** ressentie par l'aidant. Le **test de Zarit** a ainsi été mis au point pour déterminer le degré d'épuisement de l'aidant familial.

Celui-ci doit tenter de **segmenter les tâches** à accomplir, réclamer de l'aide de son entourage et ne pas hésiter à rejoindre un **groupe de parole**.

### Bénéficier d'un soutien psychologique

Lorsque sa détresse s'aggrave, un aidant peut réclamer un soutien psychologique. Différents types de professionnels sont susceptibles de l'aider :

- le **psychologue clinicien** qui proposera une psychothérapie basée sur l'écoute,
- le **psychiatre**, habilité à prescrire des antidépresseurs en complément d'une psychothérapie,
- le **psychothérapeute**, qui aide la personne à gérer les situations difficiles et peut traiter des problèmes psychosomatiques.

*Avec Cap Retraite, j'ai bénéficié d'un soutien sur mesure pour l'accompagnement de mes parents.*



Cap Retraite, 1<sup>er</sup> service de conseil et d'orientation en maison de retraite



**40 conseillers experts à votre écoute**



**Plus de 1 000 résidences partout en France**

N° Vert 0800 400 008

www.capretraite.fr f t



## RÉPONDRE AUX BESOINS DES AIDANTS FAMILIAUX

*Comment alléger la tâche des aidants auprès d'un proche âgé ?*



N° Vert 0800 400 008

# RÉPONDRE AUX BESOINS DES AIDANTS FAMILIAUX

La tâche d'aidant familial consiste à aider un proche âgé - ou handicapé - dans les actes de la vie quotidienne. Cette mission exige beaucoup de temps, d'énergie et de patience.

Certains dispositifs ont toutefois progressivement vu le jour pour soutenir les aidants dans leur rôle d'accompagnateur. Quels sont-ils ?

## QUELS DROITS PEUVENT PROFITER AUX AIDANTS FAMILIAUX ?

- **Le congé de soutien familial** qui permet d'assister un proche âgé en perte d'autonomie avancée (GIR 1-2) pendant 3 mois, renouvelables jusqu'à un an sur l'ensemble de la carrière du salarié.
- **Le congé de solidarité familiale**, qui permet d'assister un proche en fin de vie pendant 3 mois renouvelables une fois, certificat médical à l'appui.

## QUEL SOUTIEN FINANCIER PEUT ÊTRE VERSÉ AUX AIDANTS ?

- **Une rémunération**, via notamment le plan d'aide de l'APA. Celui-ci peut en effet permettre de **salarier un aidant familial** (hors époux ou concubin), qui bénéficiera dès lors de tous les droits découlant de son statut : sécurité sociale, congés payés, etc.
- **Une compensation financière**, qui varie selon les ressources de la personne aidée. Ce dédommagement devra être déclaré fiscalement.

## QUELS PROFESSIONNELS POUR ASSISTER LES AIDANTS FAMILIAUX DANS LEUR MISSION ?

- **L'aide ménagère**, qui s'occupe principalement des tâches ménagères au domicile de la personne âgée ;
- **L'auxiliaire de vie**, qui aide la personne âgée dans l'accomplissement de certaines tâches du quotidien (courses, repas, déplacements...);
- **L'aide-soignante**, qui veille à l'hygiène et au confort de la personne (toilette, change...);
- **L'infirmière à domicile**, qui propose divers soins médicaux (piqûres, prélèvements...) et s'assure de la continuité des soins avec les autres professionnels de santé.

## QUELS SERVICES PEUVENT OFFRIR DU RÉPIT À L'AIDANT ?

- **La livraison de repas au domicile de la personne âgée**, organisée par les collectivités territoriales, peut dégager l'aidant d'une tâche supplémentaire, de façon régulière ou plus ponctuelle.
- **Les systèmes de téléassistance**, qui rassurent les aidants lorsqu'ils savent leur proche seul.
- **L'accueil de jour**, qui propose des activités thérapeutiques aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, une ou plusieurs fois par semaine.

## VERS QUI SE TOURNER POUR ÊTRE AIDÉ ?

Différentes structures proposent de l'**information pratique aux aidants**, tels que le **Centre local d'information et de coordination gérontologique (CLIC)** ou le **Centre communal d'action sociale (CCAS)** affilié à la mairie, utile pour constituer les dossiers d'aides sociales, d'APA, etc.

Le **monde associatif** s'est également ouvert aux aidants et leur offre soutien et conseils. Notamment : France Alzheimer, France Parkinson, la Maison des Aidants ou l'association française des aidants familiaux.

