

Tous, proches aidants, aujourd'hui ou peut-être demain ?



**Guide des
proches aidants
Pays de Craon
Édition 2018**

Accompagnement

Logement

Aides financières

Soutien

Soins

Charges administratives

Activités

Adaptation

Un « proche aidant »...

De qui s'agit-il ?

La loi n° 2015-1776 du 28 décembre 2015 relative à l'adaptation de la société au vieillissement en a donné une définition précise :

Est considéré comme proche aidant d'une personne âgée son conjoint, le partenaire avec qui elle a conclu un pacte civil de solidarité ou son concubin, un parent ou un allié, définis comme aidants familiaux, ou une personne résidant avec elle ou entretenant avec elle des liens étroits et stables, qui lui vient en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne.

(article L.113-1-3 du code de l'action sociale et des familles)

En France, 8,3 millions de personnes aident régulièrement un de leurs proches (conjoint, parent, enfant, frère ou sœur...) en situation de handicap ou de perte d'autonomie à son domicile.

5,5 millions de personnes vivant à domicile (âgées de 5 ans ou plus) sont régulièrement aidées par des proches pour des raisons de santé ou de handicap. Dans près de deux tiers des cas (64 %), l'aide est prodiguée par un seul aidant.

L'aidant unique est dans 44 % des situations le conjoint, dans 12 % des cas un enfant et dans 13 % des cas un parent.

Les femmes représentent 57 % des 8,3 millions d'aidants de 16 ans ou plus intervenant auprès de leurs proches à domicile.

Parmi les aidants : 47 % occupent un emploi ou sont apprentis ; 7 % sont au chômage ; 33 % sont retraités ; 13 % sont d'autres inactifs

Les aidants ont en moyenne 52 ans.

L'aidant d'un malade d'Alzheimer consacre en moyenne 6,5 heures par jour à son proche malade. Le temps d'activité de l'aidant peut être valorisé à 3 000 euros par mois.

En 2008, l'aide informelle apportée par la famille, les amis, les voisins représentait 70 % de l'aide nécessaire pour répondre aux besoins de la vie courante des personnes âgées de 60 ans ou plus vivant à domicile, soit 11 milliards d'euros sur les 15,6 milliards d'euros d'aide totale à fournir.

Source : CNSA

Préambule

L'association Alli'âges en Pays de Craon, créée en 2002, organise des actions de prévention pour le maintien, voire le développement de l'autonomie. Elle s'est également donné comme mission de participer à l'analyse des besoins pour les publics concernés par le handicap et/ou le vieillissement. Dans ce cadre, elle a été amenée à entendre les difficultés de proches aidants et a été en particulier alertée sur la difficulté de trouver facilement une réponse aux problèmes rencontrés.











Elle a souhaité réfléchir sur une autre façon de proposer des solutions, dans le Pays de Craon, à celles et ceux qui accompagnent un proche. Les dispositifs d'aide et de soutien sont très nombreux et il est souvent complexe de s'y retrouver dans le labyrinthe des services et des différentes aides.

Nous avons souhaité vous proposer une approche simple, à partir des questions que vous pouvez être amené(e) à vous poser. Les services indiqués vous guideront ensuite dans votre recherche.

La présidente

Chantal GODARD

Sommaire

- | | | |
|----------------|---|---|
| Fiche 1 | J'ai besoin d'aide dans la vie au quotidien |  |
| Fiche 2 | Je suis perdu(e) pour tous les papiers administratifs |  |
| Fiche 3 | J'ai besoin de faire appel à des professionnels de santé |  |
| Fiche 4 | J'aurais besoin d'aide, d'écoute, de soutien |  |
| Fiche 5 | Je souhaiterais rendre mon logement plus adapté |  |
| Fiche 6 | Je recherche un moyen de transport |  |
| Fiche 7 | Je souhaiterais avoir un peu de répit, me reposer, prendre quelques jours de vacances... |  |
| Fiche 8 | Je souhaiterais avoir des activités sociales, pour moi, pour mon conjoint, seul(e) ou ensemble... |  |
| Fiche 9 | Je travaille... mais je souhaiterais pouvoir être plus présent(e) auprès de mon conjoint |  |
| | Sigles |  |

J'ai besoin d'aide dans la vie au quotidien

Fiche 1

- ✓ *Je n'arrive plus à faire face pour l'entretien de mon logement et du linge, à préparer mes repas, à aller faire mes courses seul...*
- ✓ *J'aimerais qu'une professionnelle soit présente et propose des activités à mon conjoint, ce qui me permettrait de souffler un peu...*

Les services d'aide à domicile répondent à ce besoin...

- L'ADMR couvre l'ensemble du Pays de Craon avec huit associations locales. Des entreprises privées proposent également leurs services. Pour les activités ménagères, il est possible également de faire appel à l'association intermédiaire Entr'aide Services (tél. 02 43 70 43 60). Chacun peut tout aussi bien recruter directement du personnel et devenir ainsi employeur.
- Des aides sont possibles en cas de dépendance et/ou de perte d'autonomie. Le montant dépend des besoins, du niveau de dépendance et des revenus.
- Pour tous renseignements, en lien avec la dépendance ou la perte d'autonomie, appeler la Maison départementale de l'autonomie (MDA).
- Portage de repas : il existe de nombreux services dans le Pays de Craon. Possibilité de se renseigner auprès du CIAS.



Huit associations locales ADMR

- ✓ Ballots : 02 43 09 03 87
- ✓ Cossé-le-Vivien : 02 43 98 95 73
- ✓ Craon : 02 43 06 06 60
- ✓ Cuillé : 02 43 70 95 44
- ✓ Méral : 02 43 69 28 47
- ✓ Quelaines-Saint-Gault : 02 43 37 27 57
- ✓ Renazé : 02 43 70 55 84
- ✓ Saint-Aignan-sur-Roë : 02 43 07 45 94



Maison départementale de l'Autonomie

12 quai de Bootz, à Laval
Tél. 02 43 677 577 (numéro unique)



CIAS du Pays de Craon

29 rue de la Libération, à Craon
Tél. 02 43 09 09 65
Mél. contact@cias.paysdecraon.fr

Je suis perdu(e) pour tous les papiers administratifs

Fiche 2

- ✓ *C'est tellement compliqué ces papiers ! Et il manque toujours quelque chose...*
- ✓ *Il y a tellement d'administrations qu'à la fin on ne sait plus à qui s'adresser...*
- ✓ *De toute façon, avec Internet, on est complètement perdu...*

Mais c'est possible d'être aidé(e), conseillé(e), accompagné(e), orienté(e)

- Avec son **Antenne Solidarité**, à Craon, et ses **permanences Solidarité** dans le territoire, le Conseil départemental assure pour tous, quel que soit l'âge, information, écoute, conseil et orientation. Il intervient sur l'accès aux droits, sur les difficultés financières rencontrées par les personnes, sur les problématiques liées à la vie familiale, sur la prévention du mal-être, sur les leviers favorisant l'insertion sociale. Pour toute question relative à la dépendance ou à la perte d'autonomie, s'adresser à la Maison départementale de l'Autonomie.



Antenne Solidarité de Craon

7 rue de l'Épron, à Craon
Tél. 02 43 09 17 80



Maison départementale de l'Autonomie

12 quai de Bootz, à Laval
Tél. 02 43 677 577 (numéro unique)

- La **Maison de services au public (MSAP)**, qui dépend du CIAS du Pays de Craon, assure : accueil, information, orientation ou mise en relation (permanences de divers services, sur rendez-vous : Caisse d'allocations familiales, Mutualité sociale agricole...).



Maison de services au public (MSAP) – CIAS du Pays de Craon

29 rue de la Libération, à Craon
Tél. 02 43 09 09 65

Mél. msap@cias.paysdecraon.fr

Horaires : lundi au vendredi, de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h 30

J'ai besoin de faire appel à des professionnels de santé

Fiche 3

- ✓ *On entend partout qu'on manque de professionnels de santé... On ne sait plus quoi faire quand on a besoin de se faire soigner...*

Le Pays de Craon a anticipé et a même été précurseur...

- Le **Pôle Santé du Sud-Ouest Mayennais** permet à des professionnels de santé de travailler de manière coordonnée et en équipe de façon à mieux accompagner les personnes.
 - Différents professionnels de santé consultent aux Pôles Santé à Craon, Renazé et Ballots : médecins généralistes, chirurgiens-dentistes, sage-femme, diététicien, psychologue, masseurs-kinésithérapeutes, infirmiers, pédicures-podologues, orthophonistes, psychomotricien.
 - Ces pôles accueillent également des permanences de la Maison départementale de l'autonomie (MDA), du centre médico-scolaire, de la médecine du travail, ainsi que des consultations avancées (en cardiologie, ou du centre médico-psychologique, du réseau diabète...).
 - Certains professionnels exercent dans leurs propres locaux :
 - Des médecins, infirmiers, pédicures-podologues à Cossé-le-Vivien, Cuillé et Saint-Aignan-sur-Roë.
 - Les pharmaciens et ambulanciers du Pays de Craon.



Site de Craon : 5 route de Nantes, tél. 02 53 94 52 52

Site de Renazé : 26 bis rue Daudier, tél. 02 43 06 43 05

Site de Ballots : 1 impasse de la Closeraie, tél. 02 53 94 52 52

Sites de Cossé-le-Vivien, Cuillé et Saint-Aignan-sur-Roë : tél. 02 53 94 52 52

- **D'autres professionnels de santé**, non membres du Pôle Santé, exercent également dans le territoire du Sud-Ouest Mayennais (médecins, chirurgiens-

Fiche 3

dentistes, masseurs-kinésithérapeutes, infirmiers, orthophonistes, pharmaciens...). Pour plus d'information, consulter l'annuaire Santé du site « Ameli » : <http://annuaresante.ameli.fr/>

- Pour des soins infirmiers, et notamment des soins d'hygiène, les personnes handicapées ou les personnes âgées de 60 ans ou plus, malades et/ou dépendantes, peuvent faire appel, sur prescription médicale, au **Service de soins infirmiers à domicile (Ssiad)**, porté par l'association Asmad. Le nombre de place est limité et la prestation est prise en charge par l'assurance maladie.
- Pour mieux coordonner l'accompagnement dans les actes de la vie quotidienne et dans les soins, l'Asmad et l'ADMR ont formé un **Service polyvalent d'aide et de soins à domicile (Spasad)**.



Asmad

Rue Lavoisier, à Cossé-le-Vivien

Tél. 02 43 98 94 33

Mél. asmad53@wanadoo.fr

- Les infirmiers libéraux peuvent eux-mêmes intervenir à domicile pour assurer des soins infirmiers et/ou des soins d'hygiène. Consulter l'annuaire Santé du site « Ameli » : <http://annuaresante.ameli.fr/>

J'aurais besoin d'aide, d'écoute, de soutien...

Fiche 4

- ✓ *Je crois que je vais « craquer »... J'aurais besoin qu'on m'aide, qu'on m'écoute...*
- ✓ *J'aimerais pouvoir échanger avec des personnes qui sont confrontées aux mêmes difficultés...*

Des professionnels peuvent répondre aux besoins des personnes en souffrance psychologique et en demande de soutien

- On peut s'adresser à son médecin généraliste qui pourra orienter vers un service ou un(e) professionnel(le).
- **Le Centre médico-psychologique (CMP)** répond à ce besoin pour toute personne de plus de 16 ans. Le CMP assure des activités de prévention, de diagnostic, d'orientation. Il assure des soins ambulatoires, notamment par le biais de consultations psychiatriques, psychologiques, infirmières, sociales, éventuellement par le biais de visites à domicile. Intervention entièrement gratuite (sauf consultations avec un psychiatre).



02 43 70 73 10

Préserver sa santé, c'est se donner des temps de répit, avoir des activités pour soi, poursuivre une vie sociale...

- On peut aussi trouver de l'aide auprès du **Centre hospitalier local**...
 - Programme d'éducation thérapeutique pour les patients atteints de la maladie d'Alzheimer et de leurs proches. Ce programme permet de comprendre la pathologie et d'apporter des réponses aux questionnements de la personne malade et de ses aidants.
 - Équipe mobile de soins palliatifs (EMSP). Elle peut intervenir au domicile pour l'accompagnement de fin de vie.



CHLSOM

3 route de Nantes, à Craon
Tél. 02 43 09 32 32
Mél. accueil@hlsom.com

- On peut également trouver de l'aide auprès du tissu associatif...
- Collectif pour la prévention du mal-être et du suicide en Mayenne : **association Main tendue**, à Cossé-le-Vivien (tél. 02 49 75 15 04).
 - Autres services associatifs d'accueil, d'écoute et de soutien :
 - **Alma 53 (À l'écoute de la maltraitance des adultes âgés et des personnes en situation de handicap)** : écoute, soutien, accompagnement, évaluation des plaintes ou signalements, conseil, orientation...
Tél. 09 81 72 05 68
Mél. alma.mayenne@bbox.fr
 - **Jalmalv 53 (Jusqu'à la mort accompagner la vie)** : accueil, soutien et écoute ; intervention de bénévoles auprès de personnes en fin de vie et/ou de leur famille.
Tél. 02 43 56 75 15
Mél. jalmalv53@wanadoo.fr
 - **France Alzheimer Mayenne** : écoute, conseil, orientation ; aide aux proches aidants et aux personnes malades (groupes de parole, café mémoire, séances de relaxation, animations et ateliers, halte-relais...)
Tél. 02 43 69 06 88
Mél. francealzheimers.mayenne@yahoo.fr
Site Internet : www.francealzheimers53.fr
 - **France Parkinson Mayenne** : soutien, accueil, écoute, aide aux malades et aux proches aidants ; information sur la maladie, les traitements et les aides.
Mél. franceparkinson53@gmail.com

Le CIAAF 53 : un collectif de proches aidants

Le Collectif inter-associatif des aidants familiaux de la Mayenne (CIAAF 53), créé en 2013, réunit des personnes à titre personnel et l'Unafam ⁽¹⁾, l'Adapei 53 ⁽²⁾, France Alzheimer Mayenne, l'Association française des sclérosés en plaques (Afsep), l'Association des paralysés de France (APF), l'Association des accueillants familiaux pour adultes de la Mayenne (AAFA) et l'Union départementale des associations familiales (Udaf).

Le Collectif agit en faveur des proches aidants non professionnels, quels que soient la maladie, la situation de handicap ou l'âge de la personne aidée.

En partenariat avec le Conseil départemental, pour « *écouter, informer, conseiller, soutenir* », des bénévoles organisent une permanence hebdomadaire, le mercredi, de 14 h à 16 h, à la Maison départementale de l'Autonomie (MDA), Centre Jean-Monnet, 12 quai de Bootz, à Laval (tél. aux heures de permanences : 02 43 677 577).

(1) – Union nationale des amis et familles de malades psychiques.

(2) – Association départementale de parents, d'amis et de personnes confrontés à des déficits intellectuels.

Association française des aidants

Créée en 2003, l'Association française des aidants milite pour la reconnaissance du rôle et de la place des aidants dans la société.

Site Internet : www.aidants.fr

Je souhaiterais rendre mon logement plus adapté

Fiche 5

- ✓ *Je souhaiterais faciliter le retour à domicile de mon conjoint.*
- ✓ *Il va avoir des difficultés à se déplacer au sein de la maison.*
- ✓ *Mon conjoint fait des chutes à répétition.*
- ✓ *On manque de matériel pour faciliter le maintien à domicile...*

Un service répond à ce type de besoins !

- **L'Équipe d'appui en adaptation et réadaptation (EAAR)** qui dépend du Centre hospitalier local du Sud-Ouest Mayennais (CHLSOM).

Tél. 06 01 01 56 04

Mél. ffc.med@hlsom.com

Bilan de la situation, évaluation personnalisée, préconisations, orientations : Maison départementale de l'autonomie (MDA), Agence nationale de l'habitat (Anah), Agence départementale d'information sur le logement, Soliha (Solidaires pour l'habitat)... Prestation gratuite.

Je recherche un moyen de transport

Fiche 6

- ✓ *Je vis seul(e) et j'ai besoin de me déplacer, mais je ne peux pas conduire...*
- ✓ *Mon conjoint est dépendant. Pour pouvoir se déplacer, il faudrait un véhicule adapté...*

Des solutions existent !

Il y en a même beaucoup dans le territoire et ce n'est pas forcément très cher.

➤ **Transports**

- Conseil régional :
 - Transport collectif ou réseau Pégase.
 - Transport à la demande ou Petit Pégase.
Tél. 02 43 66 69 52
Mél. dtm@lamayenne.fr
- Taxis :
 - Cf. *Pages jaunes Mayenne* (janvier 2018), rubrique « Taxis ».

➤ **Accompagnement à la mobilité**

- Services d'aide à domicile (cf. page 5).
- Associations :
 - Mobilité en Pays de Craon (MPC)
 - ✓ Secteur de Craon : tél. 06 04 49 35 54
 - ✓ Secteur de Cossé-le-Vivien : tél. 07 81 30 83 09
 - Mobilité en Pays renazéen
 - ✓ Tél. 07 71 27 79 65

Je souhaiterais avoir un peu de répit, me reposer, prendre quelques jours de vacances...

- ✓ *Accompagner un conjoint, c'est 7 jours/7 et 24 heures/24...*
- ✓ *Si à un moment on ne prend pas un peu de repos, on est fatigué(e), irritable, et le conjoint va le ressentir...*

Des solutions de répit existent... Le plus difficile est peut-être d'accepter de se reposer un peu !

Recours possible...

- aux **solidarité familiales ou de voisinage** ;
- à un **service d'aide à domicile** ;
- à **l'accueil de jour**, pour des personnes dépendantes et/ou en perte d'autonomie (organisation d'activités de stimulation et de valorisation de soi).

Dans le Pays de Craon (8 places), accueil de jour de Ballots, Cossé-le-Vivien, Craon et Renazé (1 jour par semaine dans chaque site). S'adresser à Résidence de la Closeraie, 5 rue de Bretagne, 53350 Ballots, tél. 02 43 06 65 76, mél. mr.ballots@wanadoo.fr

- à **l'hébergement temporaire** (max. 90 jours) ;

Dans le Pays de Craon places disponibles :

- Résidence de la Closeraie, à Ballots (1 place), tél. 02 43 06 65 76.
- Résidence Victoire-Brielle, à Méral (1 place), tél. 02 43 91 46 00.
- Résidence Saint-Gabriel, à Saint-Aignan-sur-Roë (1 place), tél. 02 43 06 51 54.
- Les Hunaudières, à Saint-Saturnin-du-Limet (2 places), tél. 02 43 06 43 51.

- à **Vacances Répit Familles (VRF)** ;

Mél. contact@vrf.fr

Site Internet : <http://www.vrf.fr>

Je souhaiterais avoir des activités sociales, pour moi, pour mon conjoint, seul(e) ou ensemble...

Il existe plein d'associations qui proposent des activités dans une ou plusieurs communes, parfois à l'échelle du Pays de Craon. Bien se renseigner pour vérifier à quel public s'adressent les activités proposées : sont-elles adaptées à chacun ?

- Association **Alli'âges** : le but de l'association est de favoriser le lien social, proposer des actions de prévention, éviter l'isolement et préserver l'autonomie.

Activités proposées : échanges / lecture autour de *Vite Lu*, gymnastique adaptée avec Siel Bleu, rencontre intergénération...

- **Génération Mouvement.**
- **Siel Bleu** (activité physique adaptée).
- **Retraite sportive...**

- L'association « **Relais Santé Bien-être** », composée d'habitants du Pays de Craon, s'est notamment donné pour missions de :

- Mettre en place des actions de prévention grand public (alimentation, activités physiques...).
- Identifier les besoins des habitants.
- Créer du lien entre les professionnels de santé et les habitants.



Alli'âges

29 rue de la Libération, à Craon
Mél. alliages.som@gmail.com



Se renseigner dans les mairies ou au CIAS.



Service Animation Santé

Tél. 07 85 51 53 43

Mél. animation.sante@paysdecraon.fr

Je travaille... mais je souhaiterais pouvoir être plus présent(e) auprès de mon conjoint

Fiche 9

- ✓ *C'est très dur de pouvoir tout concilier : travail, vie personnelle et familiale, accompagnement d'un proche...*

Des solutions existent !

➤ Un congé de proche aidant

- Les salariés du secteur privé ont droit à un congé de proche aidant. Ses dispositions relèvent de la négociation collective. À défaut, ce sont les dispositions d'ordre public qui s'appliquent (articles L. 3142-16 à L. 3142-25 du code du travail).

La durée maximale du congé, renouvellement compris, est de un an pour l'ensemble de la carrière du salarié. Dans cette limite d'ordre public, la durée maximale du congé est de trois mois, renouvelable, sauf si une convention ou un accord collectif fixe une autre durée.

- Pour tous renseignements, s'adresser :
 - au service Ressources humaines de son entreprise ;
 - à l'Inspection du travail ;
 - auprès d'un syndicat.
- Les fonctionnaires bénéficient de deux dispositifs très proches : la demande de disponibilité et l'autorisation d'accomplir un temps partiel.

➤ Un congé de solidarité familiale

- Les salariés ont également droit à un congé de solidarité familiale qui permet de s'absenter de son poste pendant trois mois pour assister un proche en fin de vie. Il n'est pas rémunéré mais peut être indemnisé (demande à effectuer auprès de l'Assurance maladie).

Être bénéficiaire d'un don de jours de congés

- La loi n° 2018-84 du 13 février 2018 a créé un dispositif de don de jours de repos non pris au bénéfice des proches aidants de personnes en perte d'autonomie ou présentant un handicap.
- Ainsi, un salarié peut, sur sa demande et en accord avec son employeur, renoncer anonymement et sans contrepartie à tout ou partie de ses jours de repos non pris, au bénéfice d'un autre salarié de l'entreprise qui vient en aide à une personne atteinte « *d'une perte d'autonomie d'une particulière gravité ou présentant un handicap* ».
- Le congé annuel ne peut être cédé que pour sa durée excédant vingt-quatre jours ouvrables.
- Des dispositions spécifiques vont s'appliquer dans le secteur public.

Sigles

AAFA	Association des accueillants familiaux pour adultes de la Mayenne
Adil	Agence départementale d'information sur le logement
Afsep	Association française des sclérosés en plaques
AFP	Association des Paralysés de France
Anah	Agence nationale de l'habitat
Asmad	Association du service de maintien à domicile
CHLSOM	Centre hospitalier local du Sud-Ouest Mayennais
CIAAF	Collectif inter-associatif des aidants familiaux
CIAS	Centre intercommunal d'action sociale
CMP	Centre médico-psychologique
CNSA	Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie
EAAR	Équipe d'appui en adaptation et réadaptation
EMSP	Équipe mobile de soins palliatifs
Jalmalv	Jusqu'à la mort accompagner la vie
MDA	Maison départementale de l'autonomie
MPC	Mobilité en Pays de Craon
MSAP	Maison de services au public
Paerpa	Parcours Santé des aînés
Soliha	Solidaires pour l'habitat
Spasad	Service polyvalent d'aide et de soins à domicile
Ssiad	Service de soins infirmiers à domicile
Udaf	Union départementale des associations familiales

Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



*Ce répertoire ne saurait en aucun cas être considéré
comme clos et exhaustif. Au contraire, il reste ouvert
à toute participation d'acteurs et se veut pleinement
évolutif...*