

## VOUS ET VOS DROITS

### ✓ Le Chèque Emploi Service Universel (CESU)

Ce chèque permet de rémunérer les services à la personne effectués au domicile de votre proche (ou à votre domicile si c'est vous qui l'accueillez).

Plus d'informations : [www.cesu.urssaf.fr](http://www.cesu.urssaf.fr)

### ✓ Le Congés de Solidarité Familiale

Tout salarié d'une entreprise souhaitant accompagner un proche en fin de vie peut bénéficier de ce congé sans solde d'une durée de 3 mois renouvelable, sur présentation d'un certificat médical établi par votre médecin traitant

Plus d'informations : [www.travail.gouv.fr](http://www.travail.gouv.fr)

### ✓ Le Congés de Soutien Familial

Tout aidant familial d'une personne âgée dépendante ou une personne handicapée peut bénéficier d'un congé pour une durée de 3 mois renouvelable dans la limite d'un an, sur présentation d'un certificat médical établi par votre médecin traitant

Plus d'informations : [www.famille.gouv.fr](http://www.famille.gouv.fr)

### ✓ L'affiliation gratuite à l'assurance vieillesse

L'aidant familial d'un adulte handicapé peut bénéficier d'une affiliation à titre gratuit à l'assurance vieillesse du régime général sous certaines conditions.

Plus d'informations : [www.caf.fr](http://www.caf.fr)

## AUTRES CONTACTS UTILES

### ✓ Portails Institutionnels

- [www.santesolidarites.gouv.fr](http://www.santesolidarites.gouv.fr)
- [www.servicesalapersonne.gouv.fr](http://www.servicesalapersonne.gouv.fr)
- [www.social.gouv.fr](http://www.social.gouv.fr)
- [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)
- [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)
- [www.point-infofamille.fr](http://www.point-infofamille.fr)
- [www.tutelles.justices.gouv.fr](http://www.tutelles.justices.gouv.fr)

### ✓ Plates-formes téléphoniques

- CESU : 0 820 002 378
- Loi Handicap : 0 820 033 333
- Santé Info Droits : 0 810 004 333
- Ecoute Handicap Moteur: 0 800 500 597
- Ecoute SEP: 0 800 854 976

### ✓ Sites Internet (classement par thématique)

- [www.aidants.fr](http://www.aidants.fr) et [www.entraidants.fr](http://www.entraidants.fr)
- [www.annuaire-ass.com](http://www.annuaire-ass.com) : annuaire des associations
- [www.francealzheimer.org](http://www.francealzheimer.org)
- [www.franceavc.com](http://www.franceavc.com), [www.franceparkinson.fr](http://www.franceparkinson.fr)
- [www.agevillage.com](http://www.agevillage.com), [www.lesmaisonsderetraite.fr](http://www.lesmaisonsderetraite.fr)
- [www.una.fr](http://www.una.fr), [www.domidom.fr](http://www.domidom.fr), [www.admr.org](http://www.admr.org)

### ✓ Guides

- Guide des pratiques de l'accompagnement des aidants familiaux – Format PDF : <http://cides.chorum.fr>
- Le guide de l'aidant familial – Format PDF : [www.famidac.ff](http://www.famidac.ff)

## LES AIDANTS FAMILIAUX

- × Des aléas de la vie transformant à tout moment une personne en aidant
- × Des interprètes privilégiés de la fragilité de la personne
- × Des situations d'accompagnement très diverses
- × Des attentes et besoins spécifiques d'un non professionnel
- × Des risques d'épuisement physique et/ou psychologique

## COMMENT DEVIENT-ON AIDANT ?

Un accident ou la déclaration d'une maladie handicapante d'un proche impacte le quotidien familial et retentit sur l'environnement de l'aidant en modifiant profondément l'équilibre relationnel.

Le futur est alors en mouvement vers un autre ordre de fonctionnement qui va demander une grande capacité d'adaptation.

## ROLE DE L'AIDANT

L'aidant familial est la personne qui vient en aide, à titre non professionnel, en partie ou totalement, à une personne âgée dépendante ou une personne handicapée de son entourage, pour les activités quotidiennes. *Extrait Guide l'aidant familial –Avril 2007*

La décision d'aider un proche ne doit pas être prise à la légère. C'est un engagement important qui peut s'avérer difficile.

## UN INTERLOCUTEUR PRIVILIGIÉ

Personne mieux que l'aidant familial ne connaît la personne avec laquelle est partagé le quotidien.

La qualité du soutien de l'aidant est déterminante dans la « reconstruction » de la personne.

## UN ACCOMPAGNEMENT VARIÉ

Cette aide peut prendre différentes formes comme le « nursing », les soins, l'accompagnement à l'éducation et à la vie sociale, les démarches administratives, la coordination, la vigilance, le soutien psychologique, les activités domestiques... Votre activité d'aidant

familial peut se dérouler au domicile du proche que vous aidez ou à votre domicile si vous l'accueillez

## QUELS SONT VOS INTERLOCUTEURS ?

### ✓ Aidant d'une personne âgée : le CLIC

Les professionnels du CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination) sont à votre écoute pour vous aider à trouver des solutions concrètes aux problèmes que vous rencontrez au quotidien notamment sur les démarches administratives à entreprendre pour bénéficier de certaines aides en faveur de la personne âgée (APA, aide sociale, aide au logement,...)

- CLIC Fontenay s/bois - Vincennes: 01 49 74 71 64
- CLIC Bry/marne - Champigny : 01 49 83 18 95
- CLIC Boissy - Ormesson - Limeil: 0 800 589 365
- CLIC Créteil - Joinville - St Maur: 01 42 07 08 71
- CLIC Choisy - Orly : 01 48 53 79 09
- CLIC Vitry - Ivry - Villejuif : 01 43 91 31 27

Liste CLIC : <http://clic-info.personnes-agees.gouv.fr>

### ✓ Aidant d'une personne handicapée : la MDPH

La MDPH (Maison Départementale des Personnes handicapées) a pour missions de vous informer et de vous accompagner dès l'annonce du handicap et tout au long de son évolution notamment sur l'attribution des demandes de droits et de prestations en faveur de la personnes handicapées (PCH, AAH, compléments à l'AAH, carte d'invalidité, avantages fiscaux,...)

- MDPH 94 : 01.43.99.79.00 / [www.CG94.fr/mdph](http://www.CG94.fr/mdph)

Liste MDPH : [www.handicap.gouv.fr](http://www.handicap.gouv.fr)

### ✓ Autres Interlocuteurs :

- Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de votre mairie
- Les Mutuelles et Caisses de retraite
- Le Conseil Général de votre département
- Les Associations et Le Point Info Famille (PIF)

## DES CONSEILS POUR VOUS

### ① Rester réaliste sur ses capacités

Personne ne peut exécuter parfaitement plusieurs tâches dans un laps de temps réduit. Il est important d'analyser avec le plus d'objectivité possible vos capacités physiques, psychologiques, émotionnelles, financières afin de définir et de réajuster l'organisation la plus adaptée à la situation entre vous-même et les intervenants professionnels

### ② Accordez-vous du temps de répit

Accompagner une personne handicapée ou âgée dépendante demande beaucoup d'énergie C'est pourquoi il ne faut pas hésiter à vous renseigner sur les solutions de répit existantes

### ③ Partager vos difficultés

En tant qu'aidant, vous pouvez être confronté à des phases de découragement et d'isolement. Il existe des groupes de paroles ou des associations qui vous apporteront soutien, et réconfort

Des formations spécialisées existent pour vous guider dans votre rôle d'aidant.

### ④ Adapter vous à son handicap

Mettre un nom sur les séquelles, rationaliser les troubles, admettre certains comportements constitue une démarche majeure pour l'aidant

Plutôt que de voir les aspects déficitaires de la maladie, il est important de mettre en avant ce

que le proche peut encore faire par lui-même en favorisant son autonomie.