

# Accompagner une personne vieillissante



**guide pratique**  
*à l'usage des familles*



# Pourquoi ce guide ?

**L**a Confédération Syndicale des Familles (CSF), par ses actions journalières dans les quartiers, se retrouve au cœur du quotidien des familles. Depuis quelques années, les militants voient apparaître des situations parfois douloureuses et compliquées, pour des familles accompagnant une personne en perte d'autonomie. L'accompagnement du vieillissement est souvent d'autant plus complexe qu'il se déroule dans l'urgence, sans réelle préparation.

C'est suite à ce constat et dans une démarche de prévention, que l'Union Régionale CSF Rhône-Alpes a décidé la rédaction de ce guide.

**Ce guide s'adresse principalement à tous ceux qui accompagnent au quotidien une personne âgée ou dépendante** (« aidant familial » ou « aidant naturel »).

Notre souhait est qu'il puisse vous donner quelques réponses, quelques pistes de réflexion, et que, jour après jour, il facilite votre rôle d'aidant.

Les informations contenues dans ce guide sont parfois générales et ne reprennent pas certaines particularités locales. Veuillez à toujours bien vous renseigner auprès des structures adaptées.

**A NOTER**



*Créée en 1946, la Confédération Syndicale des Familles (CSF) défend les droits et les intérêts des familles. Elle les aide et les accompagne dans leur vie quotidienne à travers des actions et services divers. Elle agit pour une société qui permette à chacun de vivre dignement.*

*Association agréée de consommateurs, de locataires, d'éducation populaire, d'usagers de la santé, la CSF est présente sur l'ensemble du territoire français à travers un réseau d'associations locales et départementales.*

*L'Union Régionale CSR Rhône Alpes regroupe, quant à elle, huit Unions Départementales et est, elle aussi, agréée au niveau régional en tant qu'association des usagers de la santé.*

# Sommaire

page 4

CHAP 1

La famille autour  
de la personne âgée

page 6

CHAP 2

Être aidant,  
qu'est-ce que  
cela implique ?

page 9

CHAP 3

Comprendre  
le vieillissement  
pour mieux  
l'accompagner

page 12

CHAP 4

Comment aborder  
les sujets qui  
fâchent et prendre  
des décisions justes ?

page 15

CHAP 5

Les signes  
qui alertent :  
vers qui se  
tourner ?

page 18

CHAP 6

Du maintien à domicile au  
placement : les différentes  
possibilités et les aides offertes

page 25

CHAP 7

D'autres formalités  
administratives

page 27

CHAP 8

En tant qu'aidant  
vous et vos droits

## CHAPITRE 1

# La famille autour de la personne âgée

### DEFINITION

L'« **aidant familial** »  
(qu'on appelle aussi parfois  
« **aidant naturel** ») est  
la personne qui se sent  
la plus engagée dans la  
relation d'aide, de soutien,  
d'accompagnement de la  
personne âgée.

**G**âce aux progrès de la médecine et à l'amélioration de nos conditions de vies, nous vivons de plus en plus longtemps. Un certain nombre d'entre nous vieillissent dans de bonnes conditions, mais d'autres, en raison de maladies ou de différents handicaps, ont besoin d'être entourés et soutenus par leurs proches.

### **Le vieillissement et la dépendance d'une personne âgée ont des répercussions sur l'ensemble d'une famille.**

Dans chaque famille, chaque membre a un rôle à jouer. Il n'est pas rare de retrouver un schéma familial dans lequel apparaît un « **enfant désigné** ». C'est surtout sur lui que va porter la responsabilité de prendre soin des parents vieillissants.

Selon des schémas assez fréquents, il s'agit de l'adulte :

le ou la  
plus disponible

le ou la plus proche  
géographiquement

le ou la  
célibataire

Quand ce rôle lui est imposé, la personne aidante peut parfois se sentir seule, notamment si elle ne bénéficie pas du soutien de ses frères et sœurs. Un sentiment d'injustice peut alors apparaître, risquant de mener au conflit au sein de la fratrie.

Veillesissement, dépendance ou maladie... sont des étapes de crise au sein de la famille dont l'équilibre peut se trouver déstabilisé. Il est donc important de prendre conscience des fonctionnements familiaux et de se donner le droit de les modifier ou de les adapter en cas de crise.

Ces épreuves peuvent réveiller des choses anciennes, mises en sommeil jusqu'alors telles que conflits, non-dits, jalousies, rancœurs. L'aidant devrait pouvoir solliciter de l'aide au sein de sa famille. Encore faut-il dans certains cas, affronter ses propres résistances et celles des autres.

La famille peut être un lieu-ressource non négligeable, même s'il faut « bousculer » parfois quelques habitudes ou règles établies de longue date. Mais tout changement à ses limites, il faut en prendre conscience, les accepter, sans porter de jugement de valeur.



*Le recours à des tiers (voisins, professionnels...) ne signifie pas que la famille ne joue pas son rôle ni qu'elle soit une « mauvaise famille ».*

**ATTENTION !**

## CHAPITRE 2

# Etre aidant, qu'est-ce que cela implique ?

**S**ouvent, l'aidant a tendance à prendre son rôle très à cœur et à en faire trop pour la personne âgée aidée ! Quelles sont les raisons de ces comportements ?

Pourquoi ?

Pour moi ?

Pour qui ?

Pour l'autre ?

- Est-ce que je cherche à réparer quelque chose ?
- Quelle signification a cet accompagnement ?
- Suis-je aidant par amour ? Par générosité ? Par devoir ? Par intérêt ?
- Ai-je des comptes à régler ? Des dettes à payer ? Des promesses à tenir ?

Il est important de savoir pourquoi on est dans cette place d'aidant. Nous pourrons ainsi mieux comprendre notre engagement et ses exigences souvent lourdes. Cela nous permettra d'évaluer nos besoins pour conserver un certain équilibre personnel.



**Voici une démarche qu'on peut adopter pour rééquilibrer notre comportement d'aidant et le vivre plus sereinement :**

## **1. Identifier les besoins de la personne aidée**

→ Voir chapitre 3 « **Comprendre le vieillissement** » (page 9).

## **2. Identifier nos besoins**

Pour préserver notre équilibre, nous devons adopter une attitude préventive en commençant par les lister, les identifier. Nous répondons souvent aux besoins des autres avant de répondre aux nôtres, notamment lorsque nous sommes face à des personnes fragilisées (dépendantes, âgées, malades...).

Il est nécessaire de repérer aussi nos besoins, et de savoir comment se ressourcer (sorties, ballades, jardinage, piscine...).

## **3. Evaluer nos droits**

En tant qu'aidant, nous avons nous aussi des droits. Dans son rôle d'accompagnement, l'aidant que nous sommes doit reconnaître ses limites, s'autoriser à être fatigué, à partir en vacances, à se faire aider...

- Ce n'est pas parce que la personne âgée est malade ou dépendante qu'elle a tous les droits.
- Avoir le discernement de ne pas se laisser envahir par les exigences de la personne ou de la famille.



## ATTENTION !

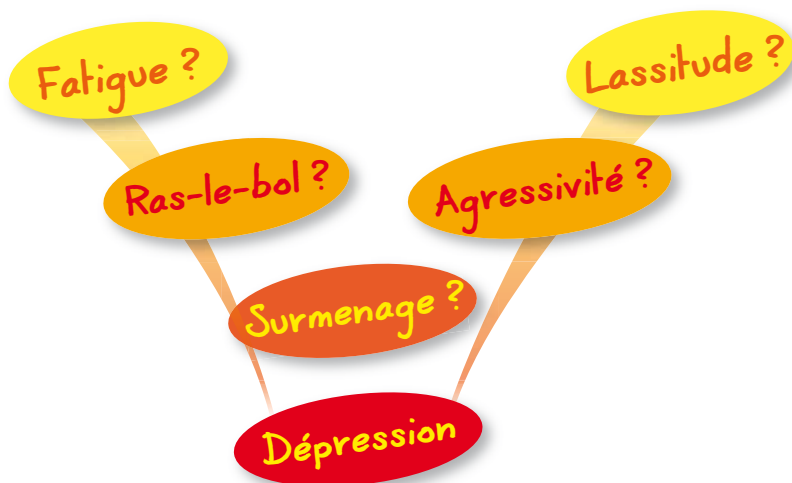
*Notre capacité à supporter l'accumulation de responsabilités est comme un **élastique** : nous pouvons résister jusqu'à un certain point, mais craquer lorsque nous atteignons la limite extrême.*

## 4. Eviter l'épuisement

L'aidant sent sa vie personnelle s'arrêter, la met entre parenthèse ; il s'est donné à lui-même un engagement d'aide qui finit par le dépasser.

Il faut pouvoir prendre le temps et le recul suffisants, pour évaluer à quel point nous sommes fatigués.

C'est avant d'arriver à une situation d'épuisement qu'il faut penser à recharger nos batteries.



L'impact de notre rôle d'aidant sur notre propre qualité de vie physique et psychique est très important. En prendre conscience, se dire qu'il est possible de changer ou d'adopter un peu de distance, nous amènera à maintenir une **meilleure qualité de vie**, pour un meilleur accompagnement.

## CHAPITRE 3

# Comprendre le vieillissement pour mieux l'accompagner

### 1. Comprendre le vieillissement...

- ➔ Voir ses parents vieillir, accepter leurs diminutions (visuelles, motrices, intellectuelles...), se préparer à leur mort, sont des moments de deuil douloureux qui nous confrontent à ce qu'on imagine de notre propre vieillissement. Il est utile de connaître les différentes étapes du vieillissement pour en accompagner le processus.
- ➔ On croit souvent et à tort que pour qu'une personne âgée soit autonome, elle doit répondre seule à ses besoins. Tant qu'une personne peut gérer sa vie et lui donner une orientation, elle reste autonome sur le plan psychique, même si elle se fait aider.

CONSEIL

*En tant qu'aidant, il est utile de laisser la personne continuer à faire des choses seules, même si parfois ça irait plus vite de faire soi-même.*

EXEMPLE

*Laisser la personne âgée continuer à éplucher les légumes. Ne pas la déposséder de ce qu'elle a l'habitude de faire pour ne pas précipiter la dépendance.*

*Le vieillissement est un processus normal de la vie. Dans la majorité des cas, la vieillesse, cette étape de fin de vie, se déroule sans heurt, dans une construction active de la fin de sa vie, en portant un regard sur l'ensemble de sa propre histoire personnelle.*

DEFINITION

**ATTENTION !**

*Il est important de rester en alerte sur l'évolution du comportement de la personne âgée. Quand on la fréquente au quotidien, on voit parfois moins les choses (ou peut-être refuse-t-on de les voir ?). Par exemple, jeter un coup d'œil régulier au contenu du frigo, au ménage, aux modifications des habitudes....*

→ L'aidant peut faire prendre conscience à la personne âgée qu'il y a des choses toutes simples de tous les jours à mettre en place.

## 2. ...pour mieux accompagner le vieillissement

(source : guide "Bien être Prémalliance")

Il est utile d'avoir des notions de prévention, pour donner des conseils à la personne vieillissante. La liste ci-dessous n'est pas exhaustive, mais il semble utile d'aborder ces sujets avec la personne âgée.

### ➤ **Accepter les conséquences du vieillissement**

- Prévoir des aménagements dans la maison, l'appartement ou envisager d'autres solutions.
- Aider la personne à accepter qu'elle vieillit et qu'elle doit adapter son mode de vie et ses habitudes.
- Encourager la personne âgée à conserver l'estime d'elle-même : aller chez le coiffeur, continuer à faire attention à ses tenues vestimentaires, se donner des petits plaisirs, s'intéresser à l'environnement, s'ouvrir à l'inconnu...

12



## ➔ La nutrition

Vérifier régulièrement le contenu du frigo de la personne âgée. Si besoin, lui rappeler les éléments de base d'une alimentation saine et équilibrée ou faire appel à un service de portage de repas.

*Garder du bon sens et une juste mesure : sans contre-indication médicale, éviter de supprimer radicalement certains types d'aliments et garder la notion de plaisir.*

## ➔ L'activité physique

A partir d'un certain âge, c'est l'activité physique qui doit s'adapter à la personne et non le contraire.

*Encourager la personne âgée à continuer de pratiquer de façon régulière des actes tout simples de la vie quotidienne : continuer à marcher, à faire le ménage... sont autant d'éléments de prévention pour un bon vieillissement.*

## ➔ L'activité mentale

Le cerveau est comme un muscle : moins on l'utilise, plus sa capacité se restreint.

*Encourager la personne âgée à avoir une gymnastique cérébrale régulière et qui lui plaise : lire, écrire, faire des mots croisés, apprendre, aller à la rencontre des autres, découvrir de nouveaux lieux, etc...*

## ➔ Le sommeil

On passe près d'un tiers de sa vie à dormir. C'est donc une activité essentielle. Encourager la personne âgée à avoir une bonne literie, à maintenir la température de sa chambre entre 17 et 19°...

*Ce n'est pas forcément anormal d'avoir un sommeil fractionné lorsque l'on vieillit. Cependant, encourager la personne à consulter, si elle a des difficultés à s'endormir ou qu'elle se réveille systématiquement fatiguée, la tête lourde...*

## CHAPITRE 4

# Comment aborder les sujets qui fâchent et prendre des décisions justes ?

Il est souhaitable de veiller au maintien de la qualité de vie de la personne et au respect de ses souhaits. Toutefois, dans certaines situations, il y aura des limites à imposer.

Lorsque ces risques deviennent trop grands, il faut savoir s'entourer de professionnels qui vont pouvoir éclairer une situation délicate.

Dans le cas où une personne âgée voit son autonomie physique brusquement diminuer, la question du choix entre le maintien à domicile et le placement va obligatoirement être posée. Ces sujets sont souvent difficiles à aborder :

Crainte d'humilier la personne

Peur de provoquer un refus

Inquiétude aussi de se retrouver limité par un père ou une mère qu'on n'a pas le temps ni le désir d'assumer totalement

Seul c'est compliqué. Quand on est dans l'affectif, on ne voit pas clair.

Dans les situations les plus délicates, où le deuil de l'autonomie est difficile à faire, notamment en cas de pathologie, de trouble du jugement, il est nécessaire de se faire aider d'un professionnel, par exemple du médecin traitant, ou de tout autre spécialiste adéquat. Une décision conseillée par un professionnel peut être plus facilement acceptée, même s'il va falloir du temps.

## 1. Comment ne pas culpabiliser ?

**La culpabilité** est une punition que l'on s'inflige lorsqu'on a le sentiment de manquer aux normes, aux valeurs, ou aux principes auxquels on adhère.

La personne aidée peut jouer un rôle important dans cet état de culpabilité vis-à-vis de nous-même. C'est un jeu de pouvoir !

Il est important d'en prendre conscience, et de mettre la raison, plus que l'émotion, à contribution dans la recherche de solutions.

CONSEIL

*Si notre rôle d'aidant devient trop lourd, la fatigue peut nous rendre impatient, frustré, agressif. Si nous nous énervons face à une personne démunie, fragile, malade, cela augmente notre sentiment de culpabilité. Pour contrebalancer ce sentiment, nous nous infligeons d'en faire davantage pour elle. Nous augmentons ainsi la charge de travail dans notre accompagnement, occasionnant un surcroît de fatigue. Nous rentrons dans un cercle vicieux.*

*En ce qui concerne la conduite automobile, à quel moment et comment évaluer les risques de laisser une personne âgée continuer à prendre sa voiture ? Parfois elle se rend compte d'elle-même de l'insécurité dans laquelle elle se trouve. Nous pouvons alors en parler avec elle en famille et essayer de prendre la meilleure décision pour éliminer le plus de danger. Il est utile d'expliquer qu'il ne s'agit pas de réduire son autonomie mais au contraire qu'elle peut être satisfaite par d'autres moyens (taxi, transport en commun, covoiturage, appel à un tiers...).*

EXEMPLE

## 2. Comment sortir de ce cercle vicieux ?

En connaissant la notion de responsabilité. Nous nous posons la question suivante : de qui suis-je responsable ?

Principalement, nous sommes responsables de nous-mêmes. A certains moments de nos vies, nous pouvons être responsables d'autres personnes.

**Sommes-nous responsables, et jusqu'à quel point, de nos parents, de leurs actes ?**

Nous devons nous respecter nous-mêmes et accepter nos limites !

**ATTENTION !**

*Ne pas céder à la panique, à l'urgence, prendre le temps d'en discuter entre aidants et avec la personne aidée.*

*Nos besoins personnels en tant qu'aidant*

*Les besoins de la personne aidée*

*La responsabilité interroge sur*

*Le contexte dans lequel cela se déroule (à domicile, en institution, soutenu par la famille, seul(e))*

16



Identifier plus précisément notre degré de responsabilités doit nous aider à trouver des solutions, sans rester seuls et démunis.



## CHAPITRE 5

# Les signes qui alertent : vers qui se tourner ?

### 1. L'accompagnement médical

En cas de troubles physiques ou psychiques chez la personne âgée, le mieux est d'aller consulter. Le premier référent médical est le **médecin traitant**. Il oriente, si besoin, vers un spécialiste (ou autre). Ce dernier saura différencier les signes du vieillissement tout court, de ceux qui doivent alerter sur une maladie.

Voici 8 signaux qui peuvent alerter d'une évolution dans la perte d'autonomie (source : [www.agevillage.com](http://www.agevillage.com)) :

#### ➔ Une conduite automobile à risques

*S'il vous semble qu'un parent âgé ne peut plus conduire une voiture sans mettre en danger sa vie et celle d'autrui, mieux vaut une discussion franche avec lui.*

#### ➔ Une mémoire qui flanche

*Les troubles de la mémoire s'accroissent avec le vieillissement, mais si ces difficultés impliquent que des ordonnances ne soient pas exécutées ou que le four reste allumé toute une nuit, il est grand temps de réfléchir ensemble à des solutions sécurisantes.*

#### ➔ Des comportements surprenants

*Altérations marquées de comportement, crises de colère irrationnelles, ou négligences répétées dans l'entretien de la maison... peuvent être les signes avant-coureurs d'une maladie.*

### ↳ Une alimentation désordonnée

*Les personnes âgées, surtout si elles vivent seules, peuvent peu à peu perdre goût à préparer leurs repas et à s'alimenter de manière équilibrée. Si leurs achats alimentaires se révèlent désordonnés, et l'utilisation des instruments de cuisine habituels de plus en plus difficile, il est utile d'analyser ensemble la situation, faire l'inventaire des solutions existantes...*

### ↳ Des problèmes de santé à répétition

*Rhume permanent, douleurs récurrentes, hygiène négligée, problèmes de continence urinaire, effets secondaires surprenants à la suite de prise de médicaments, perte rapide de la vision ou de l'audition... Tous ces symptômes aussi variés soient-ils nécessitent d'être suivis.*

### ↳ Des signes marqués de désintérêt

*Il arrive à tout le monde, parfois, de se sentir déprimé. Mais la volonté de rester isolé, la perte d'intérêt pour des activités autrefois pratiquées régulièrement, une apparence négligée, un caractère apathique avec des sautes d'humeur brutales doivent attirer l'attention des proches.*

### ↳ Des chutes répétées

*En cas de chutes fréquentes (des contusions aux bras et aux jambes constituent des indicateurs), convaincre la personne âgée à subir un examen médical complet. De nombreuses maladies, ainsi que les médicaments par leurs effets secondaires, peuvent attenter à l'équilibre d'un individu et causer des chutes potentiellement dangereuses.*

### ↳ Un courrier jamais ouvert. Des factures qui s'entassent...

*Une vision déficiente, des troubles de la mémoire, une incapacité progressive à remplir des chèques ou à rédiger des lettres expliquent les factures impayées, des chèques retournés parce qu'illisible. Parfois bénins, ces problèmes peuvent également être les prémices d'une évolution plus sérieuse.*

Mais il est important de ne pas sous estimer certains troubles et d'obtenir un diagnostic précoce. Il est aussi possible d'inviter la personne âgée **à faire le point dans un centre gérontologique.**

## 2. L'accompagnement social

Il existe différentes sources de renseignements pratiques :

### Les CLIC

*Centre Local d'Information et de Coordination (ou les Maisons du Rhône - MDR dans le Rhône)*

*Le CLIC est une structure de proximité qui informe, oriente et facilite les démarches des personnes âgées et de leur entourage. Son rôle est aussi l'évaluation des besoins, la mise en place éventuelle d'un plan d'aide et son suivi avec des intervenants extérieurs (aides ménagères, infirmières...). Le CLIC travaille toujours en réseau.*

**Attention**, il n'y a pas partout des CLIC, renseignez-vous.

### Les CCAS

*Centres Communaux d'Actions Sociales*

*Les mairies éditent parfois des guides et peuvent vous fournir de nombreuses informations. De même, les travailleurs sociaux sauront vous orienter.*

### Des sites internet

[www.agevillage.com](http://www.agevillage.com)

### Différentes associations peuvent accompagner les familles dans leurs démarches

*Ex : Aide à la personne dépendante - Association Alzheimer, Parkinson, café mémoire...*

### Les services sociaux des caisses de retraite

*Ex : CRAM, MSA et autres.*

### Les services d'aides et de soins à domicile

*Dans tous les cas, il est important de ne pas céder à la panique et d'éviter les décisions prises dans l'urgence. Un diagnostic différentiel peut permettre, au fur et à mesure des bilans médicaux, d'éliminer différentes pathologies. Ce n'est pas parce que la personne âgée perd souvent ses clefs qu'elle est atteinte de la maladie d'Alzheimer.*

**ATTENTION !**

## CHAPITRE 6

# Du maintien à domicile au placement : les différentes possibilités et les aides offertes

### 1. Bien vivre à domicile : les aides qui existent

Avant d'envisager un placement, il est possible de permettre à la personne âgée, si c'est son souhait, de rester à son domicile le plus longtemps possible. Pour cela différentes aides existent.

Des travailleurs sociaux

Des CLIC (ou des maisons du Rhône)

Du Conseil Général

N'hésitez pas à vous renseigner auprès

Des CCAS

Des services d'aides et de soins à domicile

Des pôles d'information pour les personnes âgées

## ➔ Les aides à domicile

Pour bien vieillir, il faut prévenir et anticiper les besoins. Différents services et aides existent pour accompagner la personne âgée au quotidien :

- **Les services d'aide à domicile** : auxiliaire de vie, aide à domicile, garde de jour, garde de nuit : soutien pour les personnes qui sont dans l'impossibilité d'effectuer seules certains actes de la vie quotidienne.
- **Le portage repas à domicile**
- **La téléalarme** : dispositif simple relié au téléphone qui permet à tout moment de faire intervenir un réseau de solidarité ou de secours (médecin, pompiers, voisins, parents...)
- **L'amélioration et l'aménagement de l'habitat** permet d'effectuer des travaux d'adaptation du logement pour le maintien à domicile de la personne âgée : entretien de modernisation des logements (sanitaires, électricité, chauffage, revêtement des sols...)
- **D'autres types d'aides existent** : se renseigner auprès des lieux d'informations gérontologiques.

Tous ces services et aides peuvent être proposés dans le cadre d'un **plan d'aide** adapté aux besoins et aux demandes de la personne âgée.



## ➤ **Accueil de jour et hébergement temporaire : les alternatives au maintien à domicile.**

Les alternatives au maintien à domicile sont une formule de répit pour les aidants. Il en existe principalement deux :

- **L'accueil de jour** : l'accueil de jour est le plus souvent destiné aux personnes « désorientées » ou souffrant de la maladie d'Alzheimer. La personne âgée est accueillie à la demi journée ou à la journée dans une structure qui va la prendre en charge. Le soir, elle rentre chez elle. Les accueils de jour sont souvent adossés à un EHPAD (Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes) mais ils peuvent être autonomes.

- **L'hébergement temporaire ou l'accueil temporaire** : cet accueil offre aux personnes âgées la possibilité d'être hébergées quelques semaines, voire quelques mois dans un EHPAD public ou privé, dans une MARPA (Maisons d'Accueil Rurales pour Personnes Âgées), Petite Unité de Vie.

Cet accueil peut être programmé notamment en cas d'absence de l'entourage pour raisons de congés, pour permettre à l'aidant de prendre du répit dans l'accompagnement de son proche, pour préparer à l'entrée en établissement.

## ➤ **Les aides financières légales et extra légales pour financer le maintien à domicile**

Différents types d'aides financières existent afin de financer le maintien à domicile (aide à domicile, accueil de jour, hébergement temporaire). Ces aides financières sont déterminées en fonction de la perte d'autonomie de la personne et de ses ressources, de l'âge de la personne à laquelle est survenue le handicap.

Les aides financières peuvent être distinguées de la façon suivante :

● **La dépendance ou le handicap survient après 60 ans :**

- ➔ Pour **une personne autonome**, c'est-à-dire relevant des GIR\* 5-6 (Groupe ISO Ressources), c'est sa caisse de retraite principale qui finance les aides permettant le maintien à domicile. Les aides sont déterminées en fonction de ses besoins et de ses ressources.
- ➔ Pour **une personne dépendante**, c'est-à-dire relevant des GIR 1-4, c'est l'Allocation Personnalisée à l'Autonomie (APA\*\*) qui permet de financer une partie des aides concourant au maintien à domicile.

**\* Le GIR (Groupe ISO Ressources)**

*Le GIR est évalué au travers d'une grille (AGIRR), remplie par le médecin traitant de la personne. Cette grille détermine la dépendance de la personne en fonction de plusieurs critères dont l'orientation dans le temps et l'espace, la cohérence des propos, la capacité à se déplacer à l'intérieur, et à l'extérieur, à s'alimenter, s'habiller, se laver, etc...*

**\*\*L'APA (Allocation Personnalisée à l'Autonomie)**

**Conditions :**

- avoir au moins 60 ans
- résider en France
- avoir besoin d'une aide pour l'accomplissement des actes essentiels de la vie.

*L'APA concerne les personnes âgées vivant à domicile et en établissement. Il s'agit d'une prestation en nature accordée par le Conseil général. Le montant attribué est déterminé en fonction de la perte d'autonomie et des revenus. Ainsi, quels que soient les revenus d'une personne, si l'état de santé relève de l'APA, cette personne peut la demander, le montant sera par contre plus faible.*

*Le montant maximum du plan d'aide est fixé par rapport à un tarif national qui tient compte de la perte d'autonomie.*

**Le retrait du dossier APA se fait au Conseil général, aux mairies (CCAS) aux CLIC, aux pôles d'informations pour les personnes retraitées...**

## CONSEIL

*Pour plus d'informations, se renseigner auprès de la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH), CLIC, des pôles d'information gérontologiques, des CCAS.*

### • **Le handicap ou la dépendance est survenue avant 60 ans :**

La personne peut prétendre dans ces conditions à la Prestation de Compensation du Handicap (PCH).

Elle a pour objectif de :

- Rémunérer ou dédommager la personne qui lui apporte son aide pour les actes essentiels de la vie quotidienne.
- Acquérir des aides techniques.
- Payer des dépenses spécifiques ou exceptionnelles.

### ↻ **Les Services de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD)**

La personne âgée peut bénéficier de soins à domicile\* sur prescription du médecin traitant si :

- Elle a besoin d'une surveillante médicale.
- L'état ne nécessite pas une hospitalisation.
- Il existe un service de soins sur votre commune.

*\* Les soins à domicile concernent la surveillance médicale et l'assistance pour les soins de toilettes et d'hygiène. Ces soins sont pris en charge par la Sécurité Sociale.*



## 2. Les alternatives à l'hébergement

Parfois, lorsque la dépendance s'accroît, le maintien à domicile n'est plus possible. Avant de s'orienter vers un placement en centre médicalisé, d'autres solutions peuvent être envisagées.

### ➔ Les foyers logements

Géré par une collectivité territoriale, le foyer logement accueille des personnes âgées valides. Tout en conservant une certaine indépendance au sein des appartements, les résidents bénéficient de services personnalisés facultatifs : portage de repas, aide à domicile, activités diverses. Un accompagnement de jour (sauf week end) et de nuit est assuré.

L'hébergement est à la charge des locataires qui peuvent bénéficier d'une Aide au Logement (APL).

### ➔ Les Maisons d'Accueil Rurales pour Personnes Âgées (MARPA)

Les Marpa sont situées en milieu rural, et elles s'intègrent dans la vie locale. Les résidents qui louent ces appartements privatifs doivent être autonomes puisque **ces structures ne sont pas médicalisées**. Des espaces de vie collective permettent de renforcer le lien social entre voisins dans un cadre sécurisé et proche de leur environnement habituel.

### ➔ Les Petites Unités de Vie (PUV)

Proches des concepts de foyers logement et MARPA, ces nouveaux équipements s'ouvrent actuellement en milieu urbain et péri-urbain.

*A mi-chemin entre le domicile et l'établissement, l'accueil familial consiste pour un particulier à héberger chez lui, contre rémunération, de une à trois personnes âgées.*

DEFINITION

## ➔ L'accueil familial

L'accueil familial s'adresse à des personnes âgées ou handicapées autonomes et n'appartenant pas à la famille proche de l'accueillant.

Les familles d'accueil doivent obtenir l'agrément du Conseil général délivré après enquête sociale.

## 3. Les établissements d'hébergement pour personnes âgées

Lorsque le maintien à domicile et les alternatives ne sont plus possibles, la personne âgée doit être placée.

### Différents types d'établissements existent :

**Les unités de soins longue durée (USLD)** rattachées à un hôpital. Ce sont des structures hospitalières publiques.

**Les EHPAD** : Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes. Depuis la réforme de la tarification de 1999, c'est l'appellation des maisons de retraites. Les EHPAD sont soit des structures publiques, privées associatives ou privées à but lucratif.

## ➔ Les aides financières

Trois tarifs existent en établissements (seuls les tarifs hébergement et dépendance seront facturés à la personne âgée) :

- **Le tarif soins** : pris en charge par la sécurité sociale. Il n'est pas facturé à la personne.
- **Le tarif hébergement** : deux aides financières sont possibles :
  - ➔ **L'aide sociale à l'hébergement** : elle est déterminée en fonction des revenus de la personne. Les enfants et petits-enfants sont obligés alimentaires. Elle est récupérable sur la succession. L'établissement où la personne réside doit être habilité à recevoir des bénéficiaires de l'aide sociale.
  - ➔ **L'Allocation Personnalisée au Logement (APL)**
- **Le tarif dépendance** : l'APA prend une partie du tarif en charge.

## CHAPITRE 7

# D'autres formalités administratives

### 1. Les exonérations fiscales

#### ➔ L'emploi d'un salarié à domicile

A compter de l'imposition de revenus 2007, les sommes versées au titre de l'emploi d'un salarié à domicile ouvrent droit à un avantage fiscal qui prend la forme d'une réduction d'impôt (pour les retraités).

La réduction est égale à 50% des dépenses engagées dans la limite d'un plafond défini chaque année.

#### ➔ Les pensions alimentaires versées dans le cadre d'une obligation alimentaire

Il faut apporter la preuve que la pension a bien été versée et que son montant correspond aux besoins de celui qui la reçoit et aux ressources de celui qui la verse. Vous pouvez déduire les frais d'hébergement dans une maison de retraite, des frais d'hospitalisation,...

Les dépenses peuvent être déduites pour leur montant réel et doivent être justifiées.

*D'autres exonérations fiscales existent, pour plus de renseignements, adressez vous au centre des impôts.*

## 2. Les cartes d'invalidité et de stationnement

En fonction de son état de santé et de sa perte d'autonomie la personne âgée peut bénéficier :

➔ **Carte d'invalidité** (celle à 80% permet entre autre d'obtenir une demi part supplémentaire pour les impôts).

➔ **Carte de stationnement**

➔ **Carte de priorité**

*Pour plus d'informations, renseignez-vous auprès de la maison départementale des personnes handicapées, des CLIC, des pôles d'information gérontologiques, des CCAS.*

## 3. Les mesures de protection juridique

Différents mesures de protection existent afin de protéger son parent surtout lorsque celui-ci n'est pas plus en capacité de gérer ses biens.

➔ **La sauvegarde de justice**

➔ **La curatelle**

➔ **La tutelle** : La mise sous protection est entérinée par deux certificats médicaux du médecin traitant et d'un médecin spécialiste.

*Pour plus d'informations, vous pouvez vous renseigner auprès du médecin de la personne, auprès du tribunal d'instance, des CLIC, des services sociaux.*

## CHAPITRE 8

# En tant qu'aidant : vous et vos droits

### 1. Vous pouvez être rémunérés pour accompagner votre parent

Si la personne que vous aidez bénéficie de l'APA, cette allocation peut lui permettre de vous rémunérer. Tout membre de la famille peut être salarié, hormis le (la) conjoint(e), le (la) concubin(e) ou la personne ayant avec elle un Pacte Civil de Solidarité (PACS).

Votre proche doit :

- ➔ Vous déclarer à l'URSSAF dans les 8 jours suivant votre embauche,
- ➔ Ou vous rémunérer au moyen de Chèques Emploi Service Universel (CESU).

### 2. Des congés de solidarité

#### ➔ Le congé de solidarité familiale :

Lorsque vous devez vous absenter pour assister un proche en raison de la gravité de son état de santé. Ce congé d'une durée d'au maximum de 3 mois, renouvelable une fois, est un congé sans solde.

#### ➔ Le congé de soutien familial

Lorsque vous souhaitez suspendre votre activité pour vous occuper d'un proche dépendant, la durée de ce congé est de 3 mois, renouvelable dans la limite d'un an sur la carrière professionnelle.

# Lexique

- **APA** : Allocation Personnalisée d'Autonomie
- **APL** : Aide Personnalisée au Logement
- **CCAS** : Centre Communal d'Action Sociale
- **CESU** : Chèque Emploi Service Universel
- **CLIC** : Centre Local d'Information et de Coordination
- **CRAM** : Caisse Régionale d'Assurance Maladie
- **EHPAD** : Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes
- **GIR** : Groupe Iso Ressources
- **MARPA** : Maison d'Accueil Rurale pour Personnes Agées
- **MDPH** : Maison Départementale des Personnes Handicapées
- **MDR** : Maison Du Rhône
- **MSA** : Mutualité Sociale Agricole
- **PACS** : PActe Civil de Solidarité
- **PCH** : Prestation de Compensation du Handicap
- **PUV** : Petite Unité de Vie
- **SSIAD** : Service de Soins Infirmiers A Domicile
- **URSSAF** : Union de Recouvrement des cotisations de Sécurité Sociale et d'Allocations Familiales
- **USLD** : Unité de Soins Longue Durée





Ce guide a été réalisé par l'Union Régionale Rhône-Alpes de la Confédération Syndicale des Familles (CSF) avec l'aide rédactionnelle d'une psychogérontologue et du CLIC du Bassin Burgien. Par son action quotidienne aux côtés des familles, la CSF a vu émerger récemment une vraie demande en terme d'accompagnement du vieillissement.

**Ce guide s'adresse ainsi à tous ceux qui accompagnent au quotidien une personne âgée ou dépendante. L'objectif de ce guide est de vous donner quelques réponses, quelques pistes de réflexion, pour faciliter votre rôle d'aidant.**

Ce guide se veut avant tout préventif, et présente des informations générales qui ne reprennent pas toujours les particularités locales. Veillez à toujours bien vous renseigner auprès des structures adaptées.

***N'hésitez pas à nous contacter.***



Ce guide a été réalisé grâce au soutien financier accordé par le Groupement Régional de Santé Publique Rhône-Alpes (GRSP) à notre projet d'accompagnement des « aidants naturels ».



Fin 2008, l'Union Régionale CSF Rhône-Alpes a eu l'honneur de se voir attribuer le 1<sup>er</sup> Prix du Trophée Régional de l'Innovation Sociale AG2R pour ce même projet.

**Prix : 2 euros + les frais d'envoi**

**Union régionale de la Confédération Syndicale des Familles**

15 rue Gabriel Vicaire - 01000 Bourg-en-Bresse - Tél. 04 74 22 91 07 - [csf.rhalp@la-csf.org](mailto:csf.rhalp@la-csf.org)