

*Le guide
de l'aidant
familial*



Préface

Ce guide est pour vous !

Les travaux de la conférence de la Famille 2006 ont eu pour objectif de renforcer les liens entre les générations. Parmi les mesures prises, la création du congé de soutien familial et la reconnaissance des aidants de personnes âgées ou handicapées vont permettre de maintenir ce lien et cet accompagnement de nos aînés, dans les meilleures conditions possibles.

Mais il faut également pour cela « aider les aidants », qui consacrent souvent une grande partie de leur temps à un proche dépendant, en leur fournissant un outil pratique qui facilitera leur action au quotidien. C'est pourquoi ce guide leur est destiné.

Ce document, simple et très concret, réunit toutes les informations sur les droits des aidants et de leur proche dépendant, tout en indiquant les interlocuteurs auxquels chacune et chacun peut s'adresser pour trouver de l'aide.

Le guide propose également un exemple de « carnet de l'aidant », ce journal que tout aidant doit tenir à jour pour organiser ses activités et son temps auprès de la personne âgée ou handicapée dont il s'occupe.

Enfin, le guide de l'aidant fournit tous les renseignements nécessaires afin de pouvoir, si on le souhaite, valoriser par la suite les années passées auprès d'un proche.

Nous espérons que ce guide aidera celles et ceux qui se dévouent tous les jours pour accompagner un proche devenu très dépendant, qu'il leur donnera les informations concrètes dont ils ont besoin et qu'il contribuera à alléger leurs contraintes quotidiennes.

La solidarité nationale accompagne ainsi la solidarité familiale.

Vous informer sur vos droits

■ Vous et vos interlocuteurs _____	11
Qu'est-ce qu'un aidant familial ? _____	11
Quels sont vos interlocuteurs ? _____	11
• Le Centre communal d'action sociale (CCAS) ou la mairie	11
• Le Point Info famille (PIF) _____	12
• Le Centre local d'information et de coordination gérontologique (CLIC) _____	12
• La Maison départementale des personnes handicapées (MDPH) _____	14
■ Votre proche et ses droits _____	17
Votre proche est âgé dépendant _____	17
• L'Allocation personnalisée d'autonomie (APA) _____	17
Votre proche est handicapé _____	21
• La prestation de compensation _____	21
• L'Allocation aux adultes handicapés (AAH) _____	24
• L'Allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH) _____	28
Des mesures pour votre proche et vous _____	30
• Des cartes de priorité _____	30
• Des droits spécifiques aux personnes handicapées _____	32

■ Vous et vos droits	37
Un point pratique sur les aides	37
• Le Chèque emploi service universel (CESU)	37
• Les mutuelles et caisses de retraite	39
Être salarié(e) ou dédommagé(e)	40
• L'aidant d'une personne âgée dépendante	40
• L'aidant d'une personne handicapée	40
• Le parent d'un enfant handicapé	42
Trois congés familiaux	43
• Le congé de solidarité familiale	43
• Le congé de présence parentale	44
• Le congé de soutien familial	47
L'affiliation gratuite à l'assurance vieillesse	49

INFO +

*Fiche 1 : Allocation personnalisée d'autonomie (APA)
Critères et montants au 1^{er} janvier 2007* _____ **51**

*Fiche 2 : Complément à l'Allocation d'éducation
de l'enfant handicapé (AEEH)
Critères et montants au 1^{er} janvier 2007* _____ **54**

SOMMAIRE

Vous accompagner au quotidien

■ Votre situation _____	61
Vous et votre proche _____	61
Dix conseils pour mieux vivre au quotidien _____	63
■ Votre carnet _____	69
À quoi va-t-il vous servir ? _____	71
Comment l'utiliser ? _____	72
• Organisation de vos activités _____	73
• Organisation de votre semaine _____	87
■ Votre environnement _____	97
Des personnes à votre écoute _____	97
• L'entourage personnel _____	97
• Les associations _____	97
• Les groupes de paroles _____	98
• Les spécialistes de l'écoute _____	98

Des professionnels à vos côtés	99
• La répartition des rôles	99
• La répartition des tâches	103
Des solutions de répit	110
• L'accueil temporaire de jour	110
• La téléassistance	112
• Le portage de repas	112
Des formations spécialisées	113

INFO +

Fiche 3 : Solutions de répit pour l'aidant d'une personne âgée dépendante _____ **121**

Fiche 4 : Solutions de répit pour l'aidant d'une personne handicapée _____ **124**

SOMMAIRE

Valoriser votre expérience

■	Par le bénévolat _____	129
	L'offre associative _____	129
	L'attribution de CESU par les collectivités locales _____	130
■	Dans les métiers du travail social _____	131
	Des compétences recherchées _____	131
	Des formations diplômantes _____	132
	• Assistant(e) de vie aux familles (ADVF) _____	134
	• Auxiliaire de vie sociale (AVS) _____	138
	• Aide médico-psychologique (AMP) _____	143
■	Avec l'Agence nationale pour l'emploi _____	149
	Poursuivre votre parcours professionnel _____	149
	Des outils et des services _____	150
	• Les <i>Guides pour agir</i> _____	150
	• Les ateliers collectifs _____	151

Vos contacts utiles

153

Pour connaître vos droits et ceux de votre proche _____ 153

Pour devenir bénévole ou reprendre une activité _____ 160

Les associations qui peuvent vous aider _____ 165

Liste des sigles utilisés

171

Vous informer sur vos droits

■ Vous et vos interlocuteurs _____	11
■ Votre proche et ses droits _____	17
■ Vous et vos droits _____	39

Vous informer sur :

- les **structures** qui peuvent vous **conseiller** et vous **accompagner** ;
- vos **droits** et ceux de votre **proche** ;
- les **prestations** et les **aides** dont vous et votre **proche** pouvez **bénéficier**, leurs **modalités d'attribution**, les **démarches à entreprendre** et les **organismes à contacter**.

■ Vous et vos interlocuteurs

Qu'est-ce qu'un aidant familial ?

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 de la vie quotidienne.

Cette aide régulière est permanente ou non. Elle peut prendre différentes formes comme le « nursing »¹, 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 ?

Le Centre communal d'action sociale (CCAS) ou la mairie

Présent dans la plupart des communes ou regroupements de communes, le CCAS vous aide à constituer vos dossiers de demandes d'aide sociale ou médicale. Ce centre dispose de toutes les adresses des organismes ou des associations d'aide à la personne proches de votre domicile. Il peut vous fournir les coordonnées d'une aide-ménagère, d'un(e) auxiliaire de vie...

Si il n'y a pas de CCAS dans votre commune, les services de la mairie peuvent vous renseigner.

¹ Expression d'origine anglaise signifiant « ensemble des soins d'hygiène et de confort prodigués aux personnes dépendantes » (cf. *Le Petit Larousse*).

Renseignements

Prenez contact avec votre mairie pour obtenir les coordonnées du CCAS local.

Le Point Info famille (PIF)

C'est un lieu d'accueil, d'information et d'orientation destiné aux familles. Vous pouvez y trouver toutes informations utiles dans le cadre de vos démarches administratives et associatives.

Les Points Info famille travaillent en partenariat avec les organismes et associations qui proposent des services aux familles. Ils peuvent vous orienter sur les interlocuteurs appropriés.

Renseignements

www.point-infofamille.fr

Le Centre local d'information et de coordination gérontologique (CLIC)

Guichet d'accueil de proximité, d'information, de conseil et d'orientation, le CLIC est destiné aux personnes âgées et à leur entourage. Les professionnels du CLIC (assistantes sociales, psychologues) sont à votre écoute et celle des personnes âgées, pour vous aider à trouver des solutions concrètes aux problèmes que vous rencontrez au quotidien (par exemple, comment trouver une aide à domicile, un accueil de jour...).

Ces professionnels peuvent :

- évaluer les besoins des personnes âgées ;
- élaborer avec elles un plan d'aide individualisé ;
- vous mettre en relation avec des professionnels de santé et de l'accompagnement à domicile ;
- faciliter vos démarches auprès des organismes locaux.

BON À SAVOIR

Si vous êtes aidant familial d'une personne âgée dépendante, vous pouvez demander une **attestation administrative** reconnaissant officiellement votre activité. C'est le conseil général de votre département qui vous la délivrera.

Point de repère

Qu'est-ce qu'un accueil de jour ?

C'est un lieu spécialement réservé aux personnes âgées qui vivent à leur domicile. Elles peuvent y être accueillies pour une ou plusieurs journées par semaine, voire seulement pour une demi-journée.

► **INFO + Fiche 3 p. 121**

Renseignements

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

ou contactez les services du conseil général du département de résidence de la personne que vous aidez, pour avoir les coordonnées du CLIC le plus proche de son domicile.

La Maison départementale des personnes handicapées (MDPH)

Lieu d'accueil unique, la MDPH a pour missions d'**informer**, d'**accompagner** et de **conseiller les personnes handicapées et leur famille** :

- elle les informe et les accompagne dès l'annonce du handicap et tout au long de son évolution ;
- elle désigne une équipe de professionnels médicaux et paramédicaux qui va évaluer les besoins de la personne handicapée ;
- à partir de cette évaluation, elle propose un plan personnalisé de compensation du handicap ;
- elle réunit la Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH) et fait appliquer les décisions de celle-ci pour l'attribution des demandes de droits ou de prestations ;
- elle peut accorder des aides financières pour compenser des frais qui resteraient à la charge des personnes handicapées (après déduction de l'allocation versée au titre de la prestation de compensation), grâce à un fonds départemental de compensation du handicap.

Point de repère

Qu'est-ce que la CDAPH ?

C'est la Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées. Au sein de la MDPH, la CDAPH évalue le taux d'incapacité de la personne handicapée, valide le plan de compensation proposé, attribue la prestation de compensation, reconnaît la qualité de travailleur handicapé, se prononce sur les mesures facilitant l'insertion scolaire...

Un tiers des membres de la commission est composé de représentants de personnes handicapées et de leur famille.

Renseignements

www.handicap.gouv.fr

www.service-public.fr

ou prenez contact avec les services du conseil général du département où réside votre proche (ou s'il vit chez vous, de votre département). Ils vous donneront toutes les informations utiles concernant la MDPH.

■ Votre proche et ses droits

Qu'il soit âgé dépendant ou handicapé, votre proche peut **bénéficier** d'un certain nombre **d'aides** et **d'allocations**. Ces différents dispositifs peuvent vous permettre en tant qu'aidant familial d'être :

- soutenu(e) par des services d'aide à domicile,
- dédommagé(e) ou salarié(e) par votre proche.

Assurez-vous auprès de votre proche que toutes les démarches ont été effectuées afin que ces dispositifs puissent être mis en place.

■ Votre proche est âgé dépendant

L'Allocation personnalisée d'autonomie (APA)

Qu'est-ce que l'APA ?

C'est une allocation versée aux personnes dépendantes âgées de plus de 60 ans. Elle a pour objectif de financer des services d'aide à la personne favorisant leur autonomie dans les gestes quotidiens (toilette, déplacements, repas, courses, ménage...).

BON À SAVOIR

Que la personne âgée dépendante vive seule, à votre domicile ou en établissement spécialisé, elle continuera à percevoir l'APA.

Point de repère

Pourquoi demander l'attribution de l'APA ?

Cette allocation permet à la personne âgée dépendante de :

- ***faire établir un plan personnalisé d'aides à domicile (ménage, repassage, petits travaux d'entretien, jardinage...)*** ;
- ***faire appel à des associations, des entreprises agréées ou à un Centre communal d'action sociale (CCAS) proposant des services d'aide à domicile ;***
- ***rémunérer une ou plusieurs personnes afin de l'aider dans les actes de la vie courante, de façon régulière ou ponctuelle ;***
- ***financer des dépenses pour que la personne âgée dépendante soit plus autonome :***
 - *aménagement de son logement (ou de votre logement si vous l'hébergez),*
 - *téléassistance,*
 - *portage de repas à domicile,*
 - *taxis sanitaires, ambulances...*

▶ INFO + Fiche 1 p. 51

Les démarches à entreprendre

Le dossier de demande d'attribution de l'APA doit être retiré auprès des services du département (conseil général) ou de la commune (centre communal d'action sociale ou mairie) du lieu de résidence de votre proche. Une fois rempli, il doit être envoyé au président du conseil général du département.

Lors d'une visite à domicile, un médecin, un(e) infirmier(ère) ou un travailleur social évalue le degré de perte d'autonomie de votre proche selon une grille, dénommée Autonomie

gérontologie groupes iso-ressources (AGGIR). Cette visite d'évaluation permet d'élaborer, en concertation avec la personne âgée, un « **plan d'aide personnalisé** ». Ce plan va prévoir les différents services à mettre en œuvre afin de faciliter son autonomie. Vous pourrez ainsi **vous faire aider ponctuellement** ou régulièrement dans votre activité d'aidant familial. Votre proche doit obligatoirement **donner son accord** sur ce plan **pour percevoir l'APA**.

Point de repère

Qu'est-ce que la grille AGGIR ?

C'est une grille qui sert à la gestion de l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA). Elle permet d'évaluer l'autonomie d'une personne d'après l'observation de ses activités et de définir le Groupe iso-ressources (GIR) qui lui correspond. Cette grille comporte dix critères : cohérence, orientation, toilette, habillement, alimentation, élimination, transfert, déplacement à l'intérieur, déplacement à l'extérieur, communication à distance.

Qu'est-ce qu'un GIR ?

C'est la mesure du degré d'autonomie de votre proche d'après la grille AGGIR. Cette évaluation est faite par le médecin ou le travailleur social qui viendra le voir. Il existe six « GIR », numérotés de 1 (les personnes les moins autonomes) à 6 (les personnes les plus autonomes). Les personnes concernées par les GIR 1 à 4 peuvent bénéficier de l'APA. L'aide financière apportée par l'APA est proportionnelle à la perte d'autonomie.

▶ INFO + Fiche 1 p. 51

Les modalités d'attribution

Le **montant de l'APA** est calculé par les services du conseil général en fonction :

- **du plan d'aide** établi par le médecin ou le travailleur social, et accepté par la personne âgée ;
- **des ressources** de cette personne.

Chaque année, un montant de ressources minimal est défini :

- si les revenus de votre proche sont égaux ou inférieurs à ce montant, il sera exonéré de toute participation financière ;
- si ses revenus sont supérieurs, sa participation sera calculée en fonction d'un barème établi au plan national et réactualisé chaque année.

La **décision d'attribution** est prise par le président du conseil général du département de résidence de votre proche, après avis d'une commission spécialisée. L'APA est alors versée **chaque mois**.

BON À SAVOIR

Il est important de **conserver tous les justificatifs de dépenses**.

Le versement de l'APA à un proche **ne donne pas lieu à une récupération par l'État sur la succession de son bénéficiaire ou sur les donations qu'il a faites**.

Si votre proche fait appel à un service agréé ou s'il emploie un(e) salarié(e) à domicile, il pourra **déduire de son impôt sur le revenu 50 % des rémunérations versées et non couvertes par l'APA dans la limite d'un plafond fixé chaque année**.

www.personnes-agees.gouv.fr

www.service-public.fr

ou auprès du conseil général du département de résidence de votre proche ou du Centre d'information et de coordination (CLIC) local.

Votre proche est handicapé

Toute personne handicapée a droit à une compensation des conséquences de son handicap quels que soient l'origine et la nature de sa déficience, son âge ou son mode de vie.

La loi du 11 février 2005 sur l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées étend les droits des personnes handicapées, afin de :

- **faciliter leur autonomie et leur participation à la vie sociale ;**
- **garantir une solidarité aux personnes** dont la situation nécessite des prestations spécialisées, des mesures d'accompagnement et la mise en place de solutions de compensation ou l'attribution d'allocations spécifiques.

La prestation de compensation

Qu'est-ce que la prestation de compensation ?

C'est une prestation que votre proche peut utiliser pour faire face à un certain nombre de dépenses du fait de son handicap. Elle est destinée aux adultes handicapés (dès l'âge de 20 ans).

Elle a pour objectifs de :

- **rémunérer ou dédommager la personne qui lui apporte son aide pour les actes essentiels de la vie quotidienne** : toilette, habillage, alimentation... ;
- **acquérir les aides techniques indispensables** : fauteuil roulant, lève-personne, plage braille, audioprothèse... ;
- **couvrir les dépenses liées à l'aménagement du domicile** (installation d'une douche accessible en fauteuil, rampes d'accès, élargissement des portes...) **ou du véhicule** (acquisition d'équipements spéciaux...) ;
- **assurer l'entretien d'un chien d'aveugle ou d'assistance** aux personnes handicapées ;
- **payer des dépenses spécifiques** (abonnement à un service de téléassistance, achat de bavoirs jetables, de protections absorbantes pour incontinence...) **ou exceptionnelles** (réparation d'un lit médical, réparation et entretien d'audioprothèse...).

Les démarches à entreprendre

La demande de prestation de compensation se fait auprès de la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH) du lieu de résidence. Une équipe de professionnels médicaux et paramédicaux évalue les déficiences, mais aussi les aptitudes et les capacités de votre proche. Elle lui propose un plan personnalisé de compensation.

Ce plan vise à lui **garantir la plus grande autonomie possible** et comprend des mesures diverses :

- aides individuelles à domicile ;
- orientation en établissement ;

- scolarisation ;
- formation professionnelle...

La prestation est accordée par la Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH). Elle est **versée par le conseil général** à toute personne résidant de façon stable et régulière en France, et ayant **une difficulté** :

- **absolue** pour réaliser une activité de la vie quotidienne : parler, entendre, voir, se lever, se déplacer, se laver, s'habiller... ;
- ou **grave** pour au moins deux de ces activités.

BON À SAVOIR

La prestation de compensation **n'est pas soumise à conditions de ressources**. La demande d'attribution peut être effectuée jusqu'à 75 ans si les critères d'attribution étaient déjà remplis avant l'âge de 60 ans. Demandez conseil à la MDPH de votre département.

Si vous avez un **enfant handicapé** et qu'il bénéficie de l'Allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH), vous pouvez également faire une demande pour percevoir la prestation de compensation. Dans ce cas, cette prestation sert à couvrir les **frais d'aménagement de votre logement et/ou de votre véhicule**.

Renseignements

www.handicap.gouv.fr
www.service-public.fr

L'Allocation aux adultes handicapés (AAH)

Qu'est-ce que l'AAH ?

C'est une **allocation de ressources** financée par l'État et versée par la Caisse d'allocations familiales (CAF) ou la Caisse de mutualité sociale agricole (CMSA). Elle est destinée aux personnes handicapées âgées de plus 20 ans (ou 16 ans si elles ne remplissent plus les conditions ouvrant droit aux allocations familiales).

Elle est réservée aux personnes résidant en France et présentant un taux d'incapacité d'au moins 80 %. Si ce taux est compris entre 50 et 79 %, la personne handicapée doit également être reconnue par la Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH) comme étant dans l'impossibilité de se procurer un emploi, compte tenu de son handicap.

Pour percevoir cette allocation, les revenus de votre proche ne doivent pas dépasser un plafond de ressources, revalorisé chaque année. Les ressources prises en compte sont les revenus imposables après abattements fiscaux (incluant ceux relatifs aux personnes handicapées).

Si votre proche handicapé travaille, il peut cumuler l'Allocation aux adultes handicapés (AAH) avec un revenu d'activité. Une seule condition : la somme des deux (AAH + revenu d'activité) ne doit pas dépasser 114 % du SMIC.

BON À SAVOIR

Lorsque le bénéficiaire de l'AAH passe plus de 60 jours dans une institution spécialisée ou un établissement de santé, il conserve au minimum 30 % de son allocation.

Point de repère

Qu'est-ce que le taux d'incapacité ?

C'est l'un des éléments qui peut qualifier une personne handicapée et lui ouvrir un droit à certaines allocations ou avantages.

Qui le détermine ?

La Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH) évalue, d'après un guide barème, le taux d'incapacité de la personne quel que soit son âge. Cette commission est automatiquement saisie lors du premier rendez-vous de votre proche à la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH).

Comment ?

L'évaluation s'effectue en fonction de l'incapacité ou des incapacités constatée(s) :

- ne pas pouvoir accomplir certains gestes fondamentaux (manger, boire...) ;*
- avoir des difficultés à se mouvoir (se lever, se déplacer...) ou à communiquer (parler, entendre...).*

Deux seuils sont importants à retenir : 50 % et 80 %

- le taux de 50 % correspond à une difficulté rencontrée par la personne dans sa vie sociale et qui ne peut être compensée que par des efforts importants ou grâce à une aide spécifique ;*
- le taux de 80 % équivaut à une atteinte à l'autonomie : la personne doit être surveillée ou aidée en partie ou totalement pour les actes et les gestes de la vie courante.*

Point de repère

Pourquoi connaître le taux d'incapacité ?

Il permet de :

- justifier l'attribution de :
 - l'Allocation aux adultes handicapés (AAH)
ou de l'Allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH),
 - la carte d'invalidité, quel que soit l'âge,
 - la carte portant la mention « **Priorité pour personne handicapée** », quel que soit l'âge ;
- obtenir le versement de la prestation de compensation ;
- reconnaître, s'il y a lieu, la qualité de travailleur handicapé ;
- statuer sur l'accompagnement des personnes handicapées âgées de plus de 60 ans hébergées dans des structures pour personnes handicapées adultes.

Les compléments à l'AAH

Il existe deux compléments de ressources à l'Allocation aux adultes handicapés (AAH) :

- **la majoration pour la vie autonome**, versée aux personnes handicapées qui :
 - ne perçoivent pas de revenus professionnels ;
 - disposent d'un logement indépendant ;
 - bénéficient d'une aide au logement :
 - soit en leur nom propre,
 - soit comme conjoint(e), concubin(e) ou pacsé(e) d'une personne titulaire de ce droit ;

- **le complément de ressources**, qui constitue, avec l'AAH, la Garantie de ressources aux personnes handicapées (GRPH).

Il est versé aux personnes qui :

- ont une capacité de travail inférieure à 5 % ;
- n'exercent pas d'activité professionnelle ;
- n'ont pas perçu de revenus à caractère professionnel depuis au moins un an ;
- bénéficient d'un logement indépendant.

BON À SAVOIR

Ces deux compléments sont attribués aux allocataires d'une AAH à taux plein ou versée en complément d'autres revenus (pension d'invalidité, de vieillesse, rente d'accident du travail...).

Renseignements

www.handicap.gouv.fr
www.service-public.fr

Les démarches à entreprendre

Votre proche devra s'adresser à la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH) de son lieu de résidence. C'est la Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH) qui évaluera son niveau de handicap pour déterminer son taux d'incapacité.

L'Allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH)

Qu'est-ce que l'AEEH ?

C'est une **prestation familiale**. Elle est destinée à compenser les frais d'éducation et de soins que vous engagez pour votre enfant handicapé. Elle est composée d'une allocation de base réévaluée chaque année (**119,72 € par mois au 1^{er} janvier 2007**). C'est la Caisse d'allocations familiales (CAF) qui assure son versement.

Cette allocation peut être complétée. Il existe 6 catégories de compléments versés en fonction :

- des sommes dépensées en raison du handicap de votre enfant ;
- de votre cessation ou réduction d'activité professionnelle du fait des contraintes liées à ce handicap (soins, éducation spéciale, accompagnement) ;
- de l'embauche d'une tierce personne.

► **INFO + Fiche 2 p. 54**

BON À SAVOIR

Si votre enfant bénéficie de l'AEEH, vous pouvez faire une demande pour percevoir la prestation de compensation. L'AEEH peut être majorée si vous êtes seul(e) pour élever votre enfant, c'est-à-dire un parent isolé.

Point de repère

Qu'est-ce qu'un parent isolé ?

Une personne est considérée comme étant un parent isolé :

- si elle est célibataire, veuve, divorcée, séparée de droit ou de fait, ou abandonnée et si elle élève seule son enfant ou ses enfants, depuis moins de 18 mois ;*
- ou si elle est seule et attend un enfant.*

Renseignements

www.handicap.gouv.fr

www.caf.fr

www.service-public.fr

Les démarches à entreprendre

Vous devez vous adresser à la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH) de votre département afin d'y retirer le formulaire AEEH. Une fois rempli, rappez-le à la MDPH. La Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH) sera alors en mesure d'évaluer le montant de l'AEEH.

Des mesures pour votre proche et vous

Des cartes de priorité

Si votre proche est handicapé, quel que soit son âge, il peut se voir attribuer une ou plusieurs cartes ouvrant certains droits :

- une **carte d'invalidité** est délivrée, à titre permanent ou non, à toute personne dont le taux d'incapacité est au moins de 80 %. **Voir Point de repère, p. 25**

Cette carte peut également être attribuée aux personnes percevant une pension d'invalidité de 3^e catégorie¹. Dans ce cas, n'oubliez pas de transmettre le justificatif de cette pension lors de la demande ;

- une **carte « Priorité pour personne handicapée »**, peut être délivrée à toute personne, quel que soit son âge, en raison d'une station debout pénible. Elle est attribuée pour une durée comprise entre un et dix ans.

Ces cartes sont **délivrées par la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH)** du département de votre proche. C'est à elle que vous devez vous adresser pour recevoir le ou les formulaire(s) correspondant(s). Elles permettent notamment d'obtenir :

- une **priorité d'accès** aux places assises dans les transports en commun, les espaces publics et salles d'attente, ainsi que dans les établissements et les manifestations accueillant du public ;
- une **priorité dans les files d'attente**.

¹ Si votre proche ne peut pas exercer une activité professionnelle, et s'il est dans l'obligation d'avoir recours à l'assistance d'une tierce personne pour effectuer les actes de la vie courante, il est alors classé en 3^e catégorie.

BON À SAVOIR

Si votre proche est titulaire de la **carte d'invalidité**, et que vous l'accompagnez dans ses déplacements, **vous bénéficiez des mêmes avantages**. Cette carte ouvre également un droit à certains **avantages fiscaux** :

- une **demi-part supplémentaire** pour le calcul de l'impôt sur le revenu ;
- l' **exonération des cotisations patronales de sécurité sociale** en cas d'utilisation de Chèques emploi service universel (CESU). [Voir Point de repère, p. 38](#)

Une **carte de stationnement** est également accordée à toute personne atteinte d'un handicap qui :

- réduit de manière importante ses capacités de déplacement à pied ;
- ou impose qu'elle soit accompagnée par une tierce personne quand elle se déplace.

Cette carte est **délivrée par la préfecture**. Pour en bénéficier, votre proche peut en faire la demande auprès de la MDPH de son lieu de résidence.

Renseignements

www.handicap.gouv.fr

Des droits spécifiques aux personnes handicapées

Le droit à l'école

La loi du 11 février 2005 prévoit pour tout élève handicapé l'élaboration d'un **projet personnalisé de scolarisation**. Ce projet personnalisé est mis en œuvre par la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH). Il est établi à partir des éléments communiqués par l'équipe de suivi de scolarisation, composée :

- des parents ;
- de l'enseignant référent de l'enfant ;
- de tous les professionnels intervenant auprès de l'élève.

L'objectif est d'**organiser la scolarité de l'enfant** et de déterminer :

- les modalités de son emploi du temps ;
- si nécessaire, les conditions de la répartition de son accueil entre l'école et l'établissement médico-sanitaire où il est pris en charge ;
- les aides et accompagnements éventuels dont l'enfant pourrait avoir besoin au cours de sa scolarité (attribution d'un(e) auxiliaire de vie scolaire, par exemple).

Votre enfant est accueilli :

- en priorité, dans l'école, le collège ou le lycée de référence (celui auquel il est rattaché en fonction du domicile) ;
- dans l'établissement privé librement choisi, sous contrat avec l'Éducation nationale.

Si l'établissement de référence n'est pas accessible (trop éloigné, par exemple), une solution doit vous être proposée dans un autre établissement proche du lieu de résidence.

BON À SAVOIR

Il existe aussi des établissements scolaires disposant :

- de Classes d'intégration scolaire (CLIS) du premier degré (jusqu'au CM2) ;
- d'Unités pédagogiques d'intégration (UPI) du second degré (collèges et lycées).

Renseignements

www.handicap.gouv.fr

www.education.gouv.fr

(rubrique « handiscol »)

Cellule d'écoute Handiscol

 **N° Azur 0 810 55 55 01**

numéro Azur/prix d'un appel local

ou auprès de la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH) de votre lieu de résidence.

L'accompagnement des travailleurs handicapés

Si la personne que vous aidez travaille dans un **Établissement et service d'aide par le travail (ESAT)** :

- elle perçoit une rémunération garantie, à laquelle peut s'ajouter une Allocation aux adultes handicapés (AAH) à taux plein ou partiel ;
- elle a droit à une qualification, des formations, des congés, etc. ;

- elle peut aussi bénéficier d'un nouveau dispositif prévoyant que toute personne handicapée, qui sort du milieu protégé de travail dans le cadre d'un contrat de travail en entreprise, a droit à un suivi et à un accompagnement spécifiques.

Point de repère

Qu'est-ce que le travail protégé ?

Il s'agit de postes adaptés à des handicaps divers et vers lesquels peuvent être orientés les adultes handicapés.

- **dans un établissement spécialisé**

Les Établissements et services d'aide par le travail (ESAT), anciennement appelés CAT, accueillent les travailleurs dont la capacité de travail est au plus d'un tiers de celle d'un travailleur valide.

- **en entreprise**

Il s'agit d'emplois qui bénéficient d'un abattement de salaire modulé selon la réduction du rendement professionnel.

Comment en bénéficier ?

Il faut s'adresser à la MDPH. Celle-ci fera remplir un dossier à la personne handicapée, puis l'enverra à la CDAPH. Celle-ci rendra une décision d'orientation, assortie éventuellement d'une période d'essai de 6 mois au plus, renouvelable une fois.

Renseignements

www.handicap.gouv.fr
www.travail.gouv.fr

Le principe d'accessibilité

Les déplacements

Les transports en commun (bus, métros, tramways, trains) doivent tous être accessibles aux handicapés dans un délai de 10 ans. Si votre proche handicapé ne peut utiliser ce type de transport, le service concerné devra mettre à sa disposition un autre moyen de transport adapté à son handicap, sans surcoût.

L'accès aux bâtiments publics et privés

De nouvelles normes de construction devront être appliquées afin de faciliter l'accès aux bâtiments publics et privés à toute personne, quel que soit son handicap (moteur, sensoriel, mental, psychique ou cognitif). Ces normes permettant, par exemple, un accès en fauteuil roulant, devront être prises en compte dans un délai maximum de 10 ans, aussi bien pour les bâtiments existants que pour les nouvelles constructions (bibliothèques, cinémas, musées, programme HLM...). Les préfectures et universités doivent être accessibles dans un délai de 5 ans.

■ Vous et vos droits

Un point pratique sur les aides

Le Chèque emploi service universel (CESU)

Qu'est-ce que le CESU ?

Le CESU est un chèque qui 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) : aide à domicile, entretien de la maison, travaux ménagers, petits travaux de jardinage, bricolage, préparation de repas à domicile, livraison de repas et de courses à domicile, assistance administrative à domicile, etc.

BON À SAVOIR

L'utilisation du chèque emploi service universel vous permet de **payer moins d'impôts et moins de charges** sur le salaire de la personne qui travaille au domicile de votre proche ou à votre domicile si c'est vous qui l'accueillez.

50 % des dépenses engagées peuvent être **déduites de vos impôts**, dans la limite d'un plafond défini chaque année.

Vous bénéficiez également sous certaines conditions de **l'exonération des cotisations patronales**.

Point de repère

Des exonérations de cotisations patronales pour qui ?

- ***les personnes âgées de 70 ans et plus*** : depuis le 1^{er} juillet 2005, elles sont automatiquement accordées au moment de l'adhésion au Chèque emploi service universel (CESU), pour un couple, dont au moins l'un des conjoints est âgé de 70 ans ou plus ;
- ***les personnes titulaires de la carte d'invalidité à 80 %*** ;
- ***les personnes ayant à leur charge un enfant handicapé, dont le handicap ouvre droit au complément de l'AAEH*** ;
- ***les personnes vivant seules et dans l'obligation de recourir à l'aide d'une tierce personne pour accomplir les actes de la vie courante (sous certaines conditions)*** ;
- ***les personnes titulaires de l'allocation compensatrice ou de majoration pour tierce personne*** ;
- ***les bénéficiaires de l'APA.***

Où se le procurer ?

Vous devez commander **votre chéquier CESU** auprès de **votre banque**. Le chéquier CESU contient les volets sociaux pour déclarer votre salarié. Il vous suffit de remplir une demande d'adhésion en précisant :

- vos coordonnées en tant qu'employeur : nom, prénom, date de naissance, adresse ;
- les coordonnées du salarié : nom, prénom, date de naissance, adresse, numéro d'immatriculation à la Sécurité sociale ;
- le type d'emploi rémunéré avec ces chèques.

Quelles démarches entreprendre ?

Si vous ou votre proche employez directement une personne : le centre national du CESU s'occupe de toutes les déclarations sur la base de votre demande d'adhésion.

Si vous passez par une entreprise ou une association agréée : vous n'avez aucune déclaration à faire.

Si vous êtes salarié(e), des employeurs publics ou privés, des comités d'entreprise, etc., peuvent offrir des **chèques emploi service universel pré-financés**. Renseignez-vous auprès d'eux.

Renseignements

Pour tout savoir sur le CESU

www.cesu.urssaf.fr

 N° Indigo **0 820 00 23 78**

numéro Indigo/0,12 € la minute

Pour en savoir + sur les services d'aide à la personne

www.servicesalapersonne.gouv.fr

Les mutuelles et caisses de retraite

Les mutuelles et les caisses de retraite se sont engagées à renforcer leur politique de prévention et d'accompagnement pour le **maintien de l'autonomie** des retraités.

Elles financent pour leurs adhérents :

- des services d'aide ménagère pour leur maintien à domicile ou leur retour chez eux après une hospitalisation ;
- des aides à l'amélioration de leur habitat.

► Contactez votre mutuelle et/ou votre caisse de retraite pour connaître vos droits.

Être salarié(e) ou dédommagé(e)

L'aidant d'une personne âgée dépendante

Vous pouvez être salarié(e)

> 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 conclu avec elle un Pacte civil de solidarité (PACS).

Votre proche doit :

- vous déclarer à l'URSSAF dans les 8 jours suivant votre embauche ;
- ou peut vous rémunérer au moyen de Chèques emploi service universel (CESU). Dans ce cas les démarches sont simplifiées. Voir CESU, p. 37.

L'aidant d'une personne handicapée

Vous pouvez être salarié(e)

> Si la personne que vous aidez perçoit la prestation de compensation.

Pour être salarié(e) d'une personne handicapée, vous ne devez être ni son (sa) conjoint(e), ni son (sa) concubin(e), ni la personne avec laquelle elle a conclu un pacte civil de solidarité, ni son obligé alimentaire au premier degré¹.

Ces conditions ne s'appliquent pas lorsque la personne handicapée qui vous emploie nécessite une aide totale pour

¹ Le fils, la fille ou inversement le père ou la mère de la personne handicapée dès lors qu'il (elle) n'a pas fait valoir ses droits à la retraite ni cessé ou renoncé totalement ou partiellement à une activité professionnelle pour apporter cette aide.

la plupart des actes essentiels et une présence due à un besoin de soins constants ou quasi constants.

La personne handicapée doit :

- vous déclarer à l'URSSAF dans les 8 jours suivant votre embauche ;
- ou peut vous rémunérer au moyen de Chèques emploi service universel (CESU). Dans ce cas les démarches sont simplifiées. Voir CESU, p. 37.

Vous pouvez être dédommagé(e)

> Si votre proche handicapé perçoit la prestation de compensation.

Tout membre de la famille qui l'assiste peut être dédommagé.

Votre proche handicapé (ou le cas échéant vous-même) doit indiquer par courrier au conseil général de son département (qui lui verse la prestation de compensation) votre identité et son lien de parenté avec vous.

- ▶ Renseignez-vous auprès de la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH) du lieu de résidence de votre proche.

BON À SAVOIR

Le dédommagement d'un aidant familial est au maximum de 85 % du SMIC horaire sur la base de 35 heures par semaine. Les sommes perçues dans ce cadre doivent être déclarées aux impôts.

Renseignez-vous auprès de votre centre départemental des impôts (CDI).

Le parent d'un enfant handicapé

Vous pouvez être dédommagé(e)

> Si vous avez dû réduire ou cesser votre activité professionnelle pour vous occuper de votre enfant.

Vous pouvez percevoir à titre de dédommagement le complément à l'Allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH).

Il existe 6 catégories de compléments. Le classement par catégorie se fait en fonction de 2 critères :

- la nécessité de faire appel à une tierce personne en raison de la nature ou de la gravité du handicap de votre enfant ;
- votre réduction ou cessation d'activité.

► **INFO + Fiche 2 p. 54**

- Prenez contact avec la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH) de votre département. Elle vous donnera toutes les informations utiles concernant les modalités d'attribution et de versement de cette allocation ou renseignez-vous sur www.caf.fr.

BON À SAVOIR

Une majoration de l'AEEH est prévue à partir de la catégorie 2 pour les parents isolés (c'est-à-dire assumant seuls la charge de leur enfant handicapé). Les montants de ces compléments sont revalorisés chaque année.

Trois congés familiaux

Le congé de solidarité familiale

Dans quelles circonstances ?

> Lorsque vous devez vous absenter pour assister un proche en raison de la gravité de son état de santé.

Ce congé, d'une durée au maximum de **3 mois**, renouvelable une fois, est un **congé sans solde**. Il n'est pas rémunéré pendant la suspension du contrat de travail, sauf dispositions plus favorables d'une convention collective. Avec l'accord de l'employeur, il peut être transformé en période à temps partiel.

Qui peut en bénéficier ?

Tout salarié désirent accompagner en fin de vie un(e) ascendant(e) (grand-mère, père...), un(e) descendant(e) (fils, petite-fille...) ou une personne partageant son domicile.

Quelles démarches entreprendre ?

Il faut demander un certificat médical au médecin traitant, confirmant la gravité de l'état de santé de votre proche. Vous devez prévenir votre employeur de la date prévisible de votre retour avec un préavis de 3 jours francs.

Ce retour devra avoir lieu :

- à l'expiration de la période des 3 mois ;
- ou dans les 3 jours qui suivent le décès de la personne assistée, sans perte pour vous des avantages liés aux congés pour événements personnels et familiaux ;
- ou encore, à tout moment, avant l'expiration des 3 mois.

Quels avantages sociaux ?

La durée du congé de solidarité familiale est prise en compte pour la détermination des avantages liés à l'ancienneté. Le(la) salarié(e) conserve le bénéfice de tous les avantages qu'il (ou elle) avait acquis avant le début du congé.

BON À SAVOIR

À l'issue du congé, le(la) salarié(e) retrouve son emploi ou un emploi similaire, assorti d'une rémunération au moins équivalente.

Renseignements

www.travail.gouv.fr

Le congé de présence parentale

Dans quelles circonstances ?

> Lorsque vous devez vous occuper d'un enfant à charge, gravement malade, handicapé ou accidenté.

Ce congé vous donne droit à un « capital » de **310 jours** dans la limite de 3 ans, renouvelable en cas de rechute de l'enfant. Ce congé est non rémunéré, mais vous pouvez percevoir en tant que salarié(e) une **allocation journalière de présence parentale**. Pendant cette période de congé, vous restez affilié(e) à l'assurance vieillesse, sous certaines conditions.

Qui peut en bénéficier ?

Les parents d'un enfant âgé de moins de 20 ans atteint d'une maladie, d'un handicap ou victime d'un accident d'une particulière gravité, rendant indispensables une présence soutenue et des soins contraignants.

Vous pouvez demander ce congé si :

- vous exercez une activité professionnelle, salariée ou non ;
- vous êtes à la recherche d'un emploi ou stagiaire en formation professionnelle rémunérée ;
- vous êtes agent titulaire ou non titulaire de la fonction publique de l'État, territoriale ou hospitalière.

Quelles démarches entreprendre ?

Vous devez présenter à votre employeur un **certificat médical** confirmant :

- la gravité de la maladie, de l'accident ou du handicap de votre enfant ;
- la nécessité de votre présence et de soins contraignants.

Dans ce cas, votre employeur ne peut pas vous refuser ce congé.

Il faut envoyer à votre employeur, au moins 15 jours avant le début du congé, une lettre recommandée avec accusé de réception (ou lui remettre en main propre). Cette lettre doit l'informer du motif et de votre volonté de bénéficier de ce congé.

Le congé prend fin :

- à l'épuisement des 310 jours de congé de présence parentale ;
- ou à la fin de la période maximale de 3 ans ;
- ou encore au décès de l'enfant pour lequel la demande a été déposée.

BON À SAVOIR

Si vous ne souhaitez prendre qu'un ou plusieurs jours de congé, le **délaï d'information vis-à-vis de votre employeur n'est que de 48 heures.**

Quels avantages sociaux ?

Vous pouvez percevoir **pour chaque jour de congé** que vous prenez une **allocation journalière de présence parentale.**

Le montant de cette allocation au 1^{er} janvier 2007 est fixé à :

- **39,58 €** pour un couple ;
- **47,02 €**, lorsque la charge de l'enfant malade est assumée par une personne seule.

Le nombre d'allocations journalières versées par mois pour un enfant ne peut pas être supérieur à 22. **En plus de l'allocation journalière**, vous pouvez percevoir **un complément forfaitaire pour frais** (101,22 € au 1^{er} janvier 2007), versé sous conditions de ressources. Celui-ci est destiné à prendre en charge tout ou partie des dépenses qui seraient supérieures ou égales au montant de ce complément, du fait de l'état de santé de votre enfant.

Vos droits sont maintenus en totalité pour l'assurance maladie et les avantages acquis, et à 50 % pour les droits à la retraite. Vous conservez également le bénéfice de tous les avantages que vous aviez acquis avant le début du congé.

BON À SAVOIR

En cas de rechute ou de récïdive de la pathologie de l'enfant, ou de la survenue d'une nouvelle pathologie, un nouveau droit à un congé de présence parentale peut être ouvert.

www.travail.gouv.fr

www.caf.fr

Le congé de soutien familial

Dans quelles circonstances ?

> *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 l'ensemble de la carrière professionnelle. Pendant cette durée, le maintien de **vos** **emploi est garanti**. Ce congé est en place depuis le 20 avril 2007.

Qui peut en bénéficier ?

Tout aidant familial d'une personne âgée dépendante ou d'une personne handicapée (conjoint, concubin, personne ayant conclu un pacte civil de solidarité, ascendant, descendant...).

Quelles démarches entreprendre ?

Vous devez présenter à votre employeur un justificatif de la gravité du handicap ou de la perte d'autonomie de votre proche.

Le congé de soutien familial se termine, sauf renouvellement, à la fin de la période des 3 mois demandés. Vous pouvez mettre fin à ce congé de façon anticipée, ou y renoncer, dans les cas suivants :

- le recours à un service d'aide à domicile pour assister la personne aidée ;

- l'admission de votre proche dans un établissement ;
- le décès de votre proche ;
- une diminution importante de vos ressources ;
- un congé de soutien familial pris par un autre membre de la famille.

Quels avantages sociaux ?

Vous continuez à bénéficier de vos droits aux prestations en nature de l'assurance maladie (remboursements de médicaments...) et à la retraite. La durée de ce congé est prise en compte pour la détermination des avantages liés à l'ancienneté.

BON À SAVOIR

Le congé de soutien familial peut être pris par périodes de trois mois, successives ou non. Il ne peut excéder la durée d'un an sur l'ensemble de la carrière professionnelle.

Renseignements

www.travail.gouv.fr

www.famille.gouv.fr

L'affiliation gratuite à l'assurance vieillesse

L'aidant familial peut bénéficier d'une **affiliation à titre gratuit à l'assurance vieillesse du régime général** si il a la charge :

- **d'un enfant handicapé :**
 - dont le taux d'incapacité est d'au moins 80 % ;
 - qui n'est pas admis dans un internat ;
 - qui n'a pas atteint l'âge limite d'attribution de l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé ;
- **d'un adulte handicapé :**
 - dont le taux d'incapacité est d'au moins 80 % ;
 - qui est reconnu par la CDAPH comme devant bénéficier de l'assistance permanente d'un aidant familial.

Si il est bénéficiaire du congé de soutien familial.

Cette affiliation est soumise à conditions de ressources.

BON À SAVOIR

Si vous percevez **l'allocation journalière de présence parentale**, vous bénéficiez aussi de cette **affiliation à titre gratuit à l'assurance vieillesse du régime général**.

Renseignements

www.caf.fr

INFO+ *Fiche 1*

APA CRITÈRES ET MONTANTS AU 1^{ER} JANVIER 2007

Le critère retenu pour évaluer le degré d'autonomie d'une personne âgée dépendante est le GIR (Groupe iso-ressources). Il existe 6 GIR, numérotés de 1 (les personnes les moins autonomes) à 6 (les personnes les plus autonomes). Les personnes concernées par les GIR 1 à 4 bénéficient d'une allocation.

■ GIR 1

Personne âgée confinée au lit ou en fauteuil :

- dont les fonctions intellectuelles sont gravement diminuées ;
- qui nécessite une présence indispensable et permanente d'intervenants.

Montant maximum de l'APA :
1 189,80 €/mois

■ GIR 2

Personne âgée confinée au lit ou en fauteuil :

- dont les fonctions intellectuelles ne sont pas totalement altérées ;
- qui nécessite une prise en charge pour la plupart des activités de la vie courante.

Ou

Personne âgée :

- dont les fonctions mentales sont altérées ;
- qui a conservé ses capacités à se déplacer.

Montant maximum de l'APA :

1 019,83 €/mois

■ GIR 3

Personne âgée :

- qui a conservé ses fonctions intellectuelles mais partiellement ses capacités à se déplacer ;
- qui a besoin d'être aidée quotidiennement et plusieurs fois par jour pour son autonomie corporelle.

Montant maximum de l'APA :

764,87 €/mois

■ GIR 4

Personne âgée :

- qui n'assume pas seule ses déplacements extérieurs mais qui, une fois levée, peut marcher à l'intérieur de son logement, et qui doit parfois être aidée pour la toilette et l'habillage.

Ou

- qui n'a pas de problèmes de locomotion, mais qui doit être assistée pour les activités corporelles et les repas.

Montant maximum de l'APA :

509,91 €/mois

■ GIR 5

Personne âgée :

- qui a seulement besoin d'une aide ponctuelle pour la toilette, la préparation de ses repas et le ménage.

L'APA n'est pas versée aux personnes classées en GIR 5.

■ GIR 6

Personne âgée :

- qui n'a pas perdu son autonomie pour les actes essentiels de la vie courante.

L'APA n'est pas versée aux personnes classées en GIR 6.

INFO+ *Fiche2*

COMPLÉMENT À L'AEEH CRITÈRES ET MONTANTS AU 1^{ER} JANVIER 2007

Deux critères sont retenus pour la classification par catégorie : la nécessité de faire appel à une tierce personne en raison de la nature ou de la gravité du handicap de l'enfant et la réduction ou cessation d'activité du parent qui l'accompagne.

■ Catégorie 1

Le handicap de votre enfant entraîne, par sa nature ou sa gravité, des dépenses égales ou supérieures à 209,50 € par mois.

Complément : 89,79 € par mois

■ Catégorie 2

Le handicap de votre enfant contraint :

- l'un des parents à réduire son activité professionnelle d'au moins 20 % par rapport à un plein temps ;

- ou exige le recours à une tierce personne au moins 8 heures par semaine ;
- ou entraîne des dépenses égales ou supérieures à **362,89 €** par mois.

Complément : 243,18 € par mois

**Majoration pour parent isolé :
48,64 € par mois**

■ Catégorie 3

Le handicap de votre enfant contraint :

- l'un des parents à réduire son activité professionnelle d'au moins 50 % par rapport à un plein temps ;
- ou l'un des parents à réduire son activité professionnelle d'au moins 20 % par rapport à un plein temps, ou à recourir à une tierce personne au moins 8 heures par semaine, et entraîne d'autres dépenses égales ou supérieures à **220,73 €** par mois ;
- ou exige le recours à une tierce personne au moins 20 heures par semaine ;
- ou entraîne des dépenses égales ou supérieures à **463,90 €** par mois.

Complément : 344,19 € par mois

**Majoration pour parent isolé :
67,34 € par mois**

■ Catégorie 4

Le handicap de votre enfant contraint :

- l'un des parents à n'exercer aucune activité professionnelle, ou exige le recours à une tierce personne rémunérée à plein temps ;
- ou l'un des parents à réduire son activité professionnelle d'au moins 50 % par rapport à un plein temps, ou à recourir à une tierce personne au moins 20 heures par semaine, et entraîne d'autres dépenses égales ou supérieures à **308,91 €** par mois ;
- ou l'un des parents à réduire son activité professionnelle d'au moins 20 % par rapport à un plein temps ;
- ou à recourir à une tierce personne au moins 8 heures par semaine, et entraîne d'autres dépenses égales ou supérieures à **409,92 €** par mois ;
- ou entraîne des dépenses égales ou supérieures à **653,10 €** par mois.

Complément : 533,38 € par mois

Majoration pour parent isolé :

213,25 € par mois

■ Catégorie 5

Le handicap de votre enfant contraint l'un des parents :

- à n'exercer aucune activité professionnelle ;
- ou exige le recours à une tierce personne rémunérée à plein temps, et entraîne d'autres dépenses égales ou supérieures à 268,01 € par mois.

Complément : 681,68 € par mois

**Majoration pour parent isolé :
273,11 € par mois**

■ Catégorie 6

Le handicap de votre enfant contraint l'un des parents :

- à n'exercer aucune activité professionnelle ;
- ou exige le recours à une tierce personne rémunérée à plein temps, et impose des contraintes permanentes de surveillance et de soins à la charge de la famille.

Complément : 999,83 € par mois

**Majoration pour parent isolé :
400,31 € par mois**

Vous accompagner au quotidien

■ Votre situation _____	61
■ Votre carnet _____	69
■ Votre environnement _____	97

Pour réaliser votre carnet d'aidant familial, vous pouvez :

- **répondre aux questions proposées et faire vos remarques** sur votre quotidien avec votre proche ;
- **utiliser l'emploi du temps de la semaine** (pour organiser les rendez-vous de soins et programmer les activités avec votre proche) ;
- **lister les interventions des aidants professionnels et la répartition des tâches** de chacun.

Enfin, **n'oubliez pas** que votre **entourage** peut vous soutenir.

De même, des **solutions de répit** existent et vous sont proposées.

- Estimez-vous être soutenu(e) ?

oui non

Si oui, par qui ? _____

- Avez-vous travaillé auparavant ? oui non

- Quelle était votre activité professionnelle ?

Combien de temps l'avez-vous exercée ?

La situation de votre proche

- Quel est son âge ? _____

- Quel est son lien de parenté avec vous ?

- Depuis combien de temps prenez-vous soin de lui (elle) ?

_____ semaines _____ mois _____ ans

- Quand ?

- à temps complet oui non

- _____ heures par jour

par semaine

par mois

- Habite-t-il (elle) avec vous ? oui non

Si non, vit-il (elle) seul(e) ? oui non

Dix conseils pour mieux vivre au quotidien

1 Réfléchissez à votre engagement

La décision d'aider un proche ne doit pas être prise à la légère, et il est important de vous interroger sur **les raisons qui motivent votre décision**.

Les questions proposées peuvent vous guider pour résoudre un éventuel dilemme :

- Comment cet engagement va-t-il affecter votre quotidien et votre vie de famille ?
- Quels sont les points à discuter avec votre famille et avec la personne dont vous allez prendre soin ?
- Qu'allez-vous assurer vous-même ?
- Pourrez-vous compter sur un relais pour assurer votre remplacement pendant vos absences ou vos vacances ?
- Cette responsabilité est-elle conciliable avec votre emploi du temps ?
- Quelles sont les personnes de confiance sur qui vous pouvez vous appuyer ?

Il est important d'analyser avec le plus d'objectivité possible vos capacités physiques, psychologiques, émotionnelles, financières, à court terme et à long terme... Cela vous permettra de définir et de réajuster, quand cela sera nécessaire, l'organisation la plus adaptée à la situation entre vous-même et les intervenants professionnels.

N'hésitez pas à en parler autour de vous pour vous aider à prendre votre décision.

2 Prenez soin de vous

Restez attentif(ve) à vous-même. Des signes comme la survenue d'insomnies, de douleurs articulaires ou dorsales, l'irritabilité, voire la colère et l'agressivité, peuvent être des « sonnettes » d'alarme. C'est alors le moment de vous reposer et de vous faire relayer par d'autres, au moins momentanément.

3 Accordez-vous des temps de répit

Aider une personne handicapée ou âgée dépendante est une activité qui demande beaucoup d'énergie. Une telle activité peut s'avérer **parfois épuisante tant physiquement que psychologiquement.** C'est pourquoi **il ne faut pas hésiter à demander de l'aide.**

Famille, ami(e)s, voisin(e)s, accueils de jour, voire hébergements temporaires, sont autant de solutions qui s'offrent à vous pour vous reposer. Ne culpabilisez surtout pas car, grâce à ces pauses, vous serez bien plus disponible et détendu(e), ce qui est très important pour le proche que vous aidez et les rapports que vous entretenez avec lui.

4 Sachez gérer votre « stress »

Personne ne peut exécuter parfaitement plusieurs tâches dans un laps de temps trop réduit. Or, dans votre activité d'aidant familial, vous pouvez avoir l'impression de devoir, en même temps : soigner, nourrir, laver, faire le ménage, les courses, gérer les rapports avec les administrations, occuper, distraire...

Afin de ne pas succomber au découragement ou à l'impression oppressante de ne pas y arriver, **établissez une liste** de ce que vous devez accomplir dans la journée. Classez vos activités prévues par ordre d'urgence ou d'importance : celles que vous aurez notées en dernier peuvent être repoussées au lendemain.

5 Partagez vos difficultés

Il est essentiel que vous parliez des difficultés que vous rencontrez au fur et à mesure.

S'il ne vous est pas possible de parler à votre entourage proche, **vous pouvez participer à des échanges**, des discussions ou **des groupes de paroles** avec d'autres aidants familiaux.

Vous partagerez ainsi vos expériences respectives, et vous verrez que d'autres réagissent comme vous dans des situations identiques. Souvent, vous trouverez une solution concrète face à une difficulté, d'autres l'ayant déjà connue et surmontée.

6 Créez un réseau d'entraide

Pouvoir **compter sur des aides extérieures est précieux**. C'est pourquoi il faut que vous puissiez vous constituer un réseau de professionnels ou de voisin(e)s, ami(e)s... sur qui vous pouvez vous reposer dans les moments où vous aurez besoin de répit. Cette relation de confiance avec les autres personnes intervenant auprès de votre proche va s'avérer indispensable dans votre quotidien. Afin qu'elle puisse s'établir dans de bonnes conditions, soyez objectif(ve) sur les possibilités des différentes aides existantes et ce qu'elles peuvent réellement vous apporter.

De même, efforcez-vous d'**expliquer** le plus clairement à la personne, ou au service auquel vous vous adressez, **vos besoins et ceux de la personne dépendante**. Enfin, si un(e) voisin(e) ou ami(e) se propose spontanément de vous rendre service, ne refusez pas, par principe, son aide.

7 **Dialoguez avec votre proche**

Afin que chacun trouve sa place dans la relation aidant/aidé, le dialogue est indispensable car, dans ce tête-à-tête permanent, des tensions et des incompréhensions peuvent apparaître de part et d'autre. Il faut donc faire un effort pour s'entendre et se comprendre. **N'hésitez pas à parler avec lui (ou elle)**, dites-lui ce que vous comprenez, ce que vous ressentez, ce qui vous préoccupe... Une explication franche est toujours préférable au « non-dit ».

Même si vous avez l'impression qu'il (ou elle) ne peut pas vous comprendre, l'intonation de la voix, l'expression du regard peuvent faire passer vos émotions comme vos intentions.

8 **Restez à son écoute**

En **expliquant, écoutant et en demandant l'avis de la personne aidée**, vous respectez son autonomie et l'encouragez dans ses capacités. Lorsque la communication est difficile, et que vous n'êtes pas sûr(e) d'avoir bien compris ce qu'elle a dit, répétez ce que vous avez entendu avec vos propres mots et demandez à votre proche si c'est bien cela qu'il a voulu dire.

9 Aidez-le à maintenir son autonomie

Votre rôle d'aidant consiste notamment à **aider votre proche à rester autonome** le plus longtemps possible. Il faut donc l'encourager à exécuter tous les gestes et activités dont il est capable, même si c'est avec difficulté et même si cela prend plus de temps que si vous le faisiez à sa place.

Par ailleurs, la **personne aidée doit décider elle-même**, autant qu'elle le peut, du type d'aide dont elle souhaite bénéficier ou non. Toutefois, dans cette décision, il importe que soient également pris en compte ce que vous êtes en mesure de faire ainsi que vos limites.

Il faut **veiller à ne pas infantiliser la personne dépendante** qui peut en être humiliée ou en souffrir. Cependant, il faut rester conscient de ses possibilités, ce qui demande parfois de faire le deuil d'une certaine image de ce qu'a été auparavant celui ou celle que vous aimez.

10 Adaptez-vous à sa maladie ou à son handicap

Dans le cas de certaines maladies (la maladie d'Alzheimer par exemple) ou handicaps, il est important de bien en **connaître les symptômes physiques et mentaux** afin de pouvoir vous ajuster au jour le jour aux capacités de la personne aidée. N'hésitez pas à poser toutes les questions qui vous semblent utiles à son médecin.

■ Votre carnet

Ce carnet appartient à : _____

Il a été commencé le : _____

Observations : _____

- Vos expériences en tant qu'aïdant familial sont personnelles.
- Elles s'inscrivent dans un contexte particulier, celui de l'aide et du soutien que vous avez décidé d'apporter à un proche en situation de dépendance.
- Ce document est strictement privé.
- Il vous appartient. Vous décidez de l'usage que vous souhaitez en faire.
- Ne donnez pas votre carnet dans son intégralité à un tiers : il peut comporter des indications d'ordre confidentiel concernant la personne dépendante ou vous-même.

Conservez votre carnet et les justificatifs des formations, stages et journées d'information que vous avez suivis. Ils vous seront utiles dans vos relations avec les professionnels et dans le cas où vous souhaiteriez vous reconvertir dans un métier de services à la personne.

À quoi va-t-il vous servir ?

À répertorier vos expériences en tant qu'aidant familial pour :

- **vous constituer une « mémoire personnelle »** de l'aide que vous apportez ;
- **décrire et analyser vos activités** au quotidien auprès de la personne aidée ;
- **rassembler et conserver les informations, les justificatifs de vos expériences** : activités, relations avec des professionnels, formations.

Les observations que vous noterez dans votre carnet peuvent être pour vous l'occasion de :

- **prendre du recul** par rapport à vos éventuelles difficultés ;
- **vous aider dans vos relations et vos discussions avec les professionnels** : évaluer l'évolution de l'état de votre proche, noter les changements observés, décrire des réactions particulières... ;
- **valoriser vos expériences et vos compétences** : ces informations pourront vous être utiles si vous souhaitez engager une démarche de reconversion personnelle ou professionnelle (bénévolat, reconversion dans un métier de services à la personne, projet de qualification professionnelle...).

Comment l'utiliser ?

Pour vous aider à répertorier vos expériences et vos activités, à organiser votre emploi du temps ou tout simplement à faire le point sur votre situation, vous pouvez utiliser ou adapter les modèles qui vous sont proposés :

- | | |
|--|------------|
| ■ Tableau de vos activités | p. 78-86 |
| ■ Emploi du temps hebdomadaire pour les rendez-vous de soins et les activités prévues avec votre proche | p. 88-95 |
| ■ Les professionnels qui interviennent auprès de la personne que vous aidez | p. 104-107 |
| ■ Tableau de répartition des tâches | p. 108-109 |
| ■ Fiche de formation | p. 116 |
| ■ Fiche de participation à une session d'information | p. 118 |

Ces modèles sont, pour la majeure partie d'entre eux, précédés d'exemples pour vous aider à constituer votre propre carnet.

En aucun cas, il ne s'agit d'une liste exhaustive, ni même d'une liste de ce qu'il convient de mener à bien, et peut-être ne réaliserez-vous que certaines de ces activités.

Organisation de vos activités

① Vous donnez des soins personnels (toilette, repas...).

Comment vous organisez-vous ?

À quels moments de la journée apportez-vous cette aide ?

À quelle fréquence ?

Comment cela se passe t-il ?

Devez-vous prévoir des aménagements particuliers ?
(régime spécifique, équipements nécessaires tels que par exemple un lève personne...)

② Vous apportez un soutien moral et affectif à la personne aidée.

Avez-vous des échanges ou des discussions ?

La communication est-elle facile ?

Partagez-vous des distractions communes (lecture, télévision, sorties...) ?

Organisez-vous des rencontres avec d'autres personnes (famille, amis...) ?

Apportez-vous un réconfort à la personne (dans quel contexte, dans quelles circonstances...) ?

3 Vous facilitez l'accès aux soins médicaux et organisez les rendez-vous avec les professionnels de santé.

Est-ce vous qui prenez les rendez-vous ?

Êtes-vous présent(e) quand l'infirmière (ou un autre intervenant professionnel) vient au domicile ?

L'accompagnez-vous chez le médecin ?..

4 Vous accompagnez la personne dans sa vie sociale (loisirs, travail).

Allez-vous avec elle à des réunions familiales, amicales ?

Faites-vous des sorties ensemble (cinéma, promenade...) ?

Si elle travaille, l'accompagnez-vous jusqu'à son lieu de travail ?..

5 Vous êtes présent(e) et vigilant(e) (veille de nuit, prévention des risques de chute...).

Devez-vous assurer une présence permanente ?

Comment vous organisez-vous la nuit si nécessaire ?

Avez-vous prévu des aménagements spécifiques dans le logement (tapis antidérapants, poignées pour la baignoire, rampe d'accès...) ?

6 Vous créez des conditions de confiance réciproque pour que la personne communique.

Échangez-vous avec elle ?

Quels sont les sujets qu'elle préfère ?...

7 Vous avez mis en place les conditions rendant possibles les déplacements dans et en dehors du logement (aménagement particuliers, accompagnements...).

Quels sont les aménagements que vous avez réalisés dans le logement (installation d'une rampe d'accès, élargissement des portes...) ?

Dans la voiture ?...

8 Vous assurez la gestion du budget et les démarches administratives.

Rédigez-vous les courriers ?

Prenez-vous contact avec les organismes sociaux ?

Est-ce vous qui gérez le budget ?...

9 Vous réalisez des tâches domestiques et ménagères.

Vous occupez-vous des courses ?

Du ménage ?

Préparez-vous les repas ?...

10 Autres...

Ces questions sont reprises dans le tableau qui suit. Dans le cadre de vos activités quotidiennes, il vous invite à :

- y répondre, si vous le souhaitez ;
- donner des exemples de ce que vous faites avec la personne aidée ;
- faire vos remarques.

Adaptez ou **photocopiez ce modèle.** Les notes personnelles que vous y consignerez, vous permettront de réaliser la « mémoire » de vos activités et de vos observations.

Écrivez également ce que vous aimeriez faire, ce qui vous manque, ce qui vous pèse...

En relisant vos notes au fil du temps, vous pourrez ainsi récapituler votre activité d'aidant familial.

ACTIVITÉS	OBSERVATIONS
<p>3 Je facilite l'accès aux soins médicaux et organise les rendez-vous avec les professionnels de santé</p> <p>Donnez des exemples :</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>4 J'accompagne la personne dans sa vie sociale (loisirs, travail)</p> <p>Donnez des exemples :</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

Mes activités

Date : _____ 20____

ACTIVITÉS	OBSERVATIONS
<p>5 Je suis présent(e) et vigilant(e) (veille de nuit, prévention des risques de chute...)</p> <p>Donnez des exemples :</p> <hr/>	<hr/>
<p>6 Je crée des conditions de confiance réciproque pour que la personne communique</p> <p>Donnez des exemples :</p> <hr/>	<hr/>

Modèle

ACTIVITÉS	OBSERVATIONS
<p>7 J'ai mis en place les conditions rendant possibles les déplacements dans et en dehors du logement (aménagement particuliers, accompagnements...)</p> <p>Donnez des exemples :</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>8 J'assure la gestion du budget et les démarches administratives</p> <p>Donnez des exemples :</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Organisation de votre semaine

Afin de mieux réaliser l'importance et la fréquence de vos activités :

- **deux exemples d'emplois du temps hebdomadaires**, pour vos rendez-vous de soins et les activités que vous prévoyez avec votre proche, vous sont proposés **p. 88-89** et **92-93** ;
- **adaptez ou photocopiez les deux modèles** qui suivent **p. 90-91** et **94-95**.

Reportez-y les rendez-vous avec les professionnels de santé et les activités que vous avez prévues avec votre proche

Précisez si vous l'accompagnez. Ainsi, vous pourrez mieux vous rendre compte de votre organisation, de votre charge de travail, et peut-être estimer la nécessité de vous faire assister.

Emploi du temps de la semaine

LES RENDEZ-VOUS DE SOINS

Semaine du 8 au 14 janvier 2007

		Médecin	Infirmière	Dentiste	Podologue
LUNDI	matin				
	après-midi	14h Rdv à son cabinet avec moi			
MARDI	matin		3h Rdv domicile		
	après-midi				
MERCREDI	matin				
	après-midi				
JEUDI	matin		3h Rdv domicile		
	après-midi				
VENDREDI	matin				
	après-midi				
SAMEDI	matin				
	après-midi				
DIMANCHE	matin				
	après-midi				

Exemple

Emploi du temps de la semaine

LES RENDEZ-VOUS DE SOINS Semaine du ____ au _____ 20__

LUNDI	matin				
	après-midi				
MARDI	matin				
	après-midi				
MERCREDI	matin				
	après-midi				
JEUDI	matin				
	après-midi				
VENDREDI	matin				
	après-midi				
SAMEDI	matin				
	après-midi				
DIMANCHE	matin				
	après-midi				

Modèle

Emploi du temps de la semaine

LES ACTIVITÉS PROGRAMMÉES

Semaine du 8 au 14 janvier 2007

		Sorties	Loisirs	École
LUNDI	matin			
	après-midi			
MARDI	matin			
	après-midi			
MERCREDI	matin			
	après-midi		<i>Cinéma Science de 14h</i>	
JEUDI	matin			
	après-midi			
VENDREDI	matin			
	après-midi			
SAMEDI	matin			
	après-midi			
DIMANCHE	matin	<i>Déjeuner chez Parents et Martin à 12h30</i>		
	après-midi			

Exemple

Atelier mémoire	Accueil de jour	Autres (précisez)
<i>Rdv 26-11h au café des Fêtes</i>		

Emploi du temps de la semaine

LES ACTIVITÉS PROGRAMMÉES Semaine du ____ au _____ 20__

LUNDI	matin			
	après-midi			
MARDI	matin			
	après-midi			
MERCREDI	matin			
	après-midi			
JEUDI	matin			
	après-midi			
VENDREDI	matin			
	après-midi			
SAMEDI	matin			
	après-midi			
DIMANCHE	matin			
	après-midi			

Modèle

■ Votre environnement

Des personnes à votre écoute

La présence de professionnels à domicile ne suffit pas toujours à soulager totalement l'aidant familial. Voici **quelques pistes** qui vous permettront de **prendre un peu de repos, vous confier, décompresser**.

L'entourage personnel

Dans la majeure partie des cas, la famille est le point d'ancrage pour soutenir, entourer, proposer aide et réconfort. Parfois, la solidarité familiale n'est pas possible. Un aidant familial peut alors se sentir isolé, sans possibilité de partager les difficultés quotidiennes. Quand la solidarité familiale fait défaut, pour rompre l'isolement, pour obtenir aide et réconfort, des associations existent.

Les associations

Vous pourrez trouver auprès d'elles un réconfort. Vous y rencontrerez des personnes dans la même situation que vous ou l'ayant déjà vécue. Les bénévoles et adhérents seront à l'écoute de vos souffrances et de vos interrogations. A leurs côtés, vous pourrez échanger sur vos expériences, recueillir des conseils, des adresses utiles, des astuces pour faciliter votre quotidien.

BON À SAVOIR

Vous trouverez à la fin de votre guide une liste d'associations auxquelles vous pouvez vous adresser. La plupart ont des antennes locales. Voir Vos contacts utiles, p. 153.

N'hésitez pas à les contacter ou à consulter leurs sites internet pour connaître celle qui se situe le plus près de votre domicile. La mairie de votre commune est également en mesure de vous fournir la liste des associations locales.

Les groupes de paroles

Organisés soit par des associations, soit par les collectivités locales, et souvent animés par un ou une psychologue, ils vous permettent de partager votre ressenti, vos difficultés, vos expériences avec d'autres.

BON À SAVOIR

Les mairies, les CCAS, les CLIC, les MDPH ainsi que les Points Info famille pourront vous indiquer les groupes de paroles organisés dans votre commune ou votre département.

Les spécialistes de l'écoute

Psychologues, psychothérapeutes, psychiatres... peuvent vous aider à traverser cette période de votre vie où se transforme le lien avec la personne aidée. Qu'il s'agisse d'un enfant handicapé ou d'un parent âgé dépendant, vous êtes amené(e) à vivre à ses côtés des moments difficiles, voire bouleversants, qui vous obligent à reconsidérer votre rôle de parent ou d'enfant. Un spécialiste, neutre et bienveillant, saura écouter sans juger vos émotions.

Des professionnels à vos côtés

Qu'il s'agisse des tâches ménagères ou des aides à la personne, vous ou votre proche pouvez **vous faire aider dans votre quotidien** par des professionnels.

La répartition des rôles

L'auxiliaire de vie ou aide à domicile

Ce qu'il (ou elle) fait

Il (elle) aide et accompagne les personnes handicapées ou âgées dépendantes dans les gestes de la vie quotidienne qu'elles ne peuvent plus exécuter seules (toilette, repas, courses, promenades, distractions...). Il (elle) intervient par exemple aussi bien dans les universités aux côtés d'étudiants handicapés qu'à domicile auprès d'aînés dépendants.

Ce qu'il (ou elle) ne fait pas

Il (elle) n'est pas chargé(e) des activités ménagères ou domestiques.

L'aide-ménagère

Ce qu'il (ou elle) fait

Il (elle) s'occupe du ménage, du repassage, éventuellement de la cuisine.

Ce qu'il (ou elle) ne fait pas

Il (elle) ne peut pas donner des soins à la personne dépendante.

L'aide-soignant(e)

Ce qu'il (ou elle) fait

Son rôle est de veiller à l'hygiène et au confort de la personne (toilette, change...).

Ce qu'il (ou elle) ne fait pas

Il (elle) n'a pas vocation à réaliser des tâches ménagères ou domestiques.

L'infirmier(ère)

Ce qu'il (ou elle) fait

Il (elle) intervient sur prescription médicale et assure les soins d'hygiène (parfois) et infirmiers (piqûres, prélèvements, pose de sonde, prévention ou soin des escarres...). Il (elle) peut également coordonner les interventions des autres professionnels de santé (aide-soignant(e), kinésithérapeute, orthophoniste...).

Ce qu'il (ou elle) ne fait pas

Son rôle est d'assurer les soins à la personne mais non, par exemple, de la distraire, faire des promenades ou des courses.

Le médecin traitant

Son rôle

Quel que soit le handicap ou le degré de dépendance de la personne que vous aidez, le médecin traitant fait partie de vos interlocuteurs privilégiés.

Vous pouvez établir avec lui une véritable relation de confiance. N'hésitez pas à lui faire part de vos remarques sur l'état de santé physique et psychique de votre proche, de son évolution, de vos questions, de vos éventuelles difficultés quotidiennes.

Son intervention

Il intervient ponctuellement ou régulièrement selon l'état de santé de la personne aidée, soit à domicile, soit à son cabinet ou encore à l'hôpital. Il peut vous conseiller dans votre rôle d'aidant familial.

Le kinésithérapeute

Son rôle

Il intervient sur prescription médicale et met en place la rééducation de la personne handicapée ou de la personne âgée dépendante pour lui permettre de conserver un maximum de mobilité.

Son intervention

Il s'agit de rendez-vous programmés à domicile, à son cabinet ou à l'hôpital selon que la personne aidée peut se déplacer ou non et d'après un calendrier défini à l'avance.

L'ergothérapeute

Son rôle

Il étudie avec vous les solutions adaptées et pratiques pour permettre à la personne aidée qui présente des troubles moteurs et/ou cognitifs de maintenir, récupérer ou acquérir un maximum d'autonomie individuelle. Il peut s'agir, par exemple, de séances de jeux pour un enfant ou d'exercices spécifiques pour une personne âgée. Il peut également vous conseiller de réaliser des aménagements particuliers du domicile pour faciliter sa mobilité.

Son intervention

Il intervient au domicile de la personne afin d'évaluer ses capacités physiques et psychiques, ainsi que son environnement.

L'orthophoniste

Son rôle

Il intervient sur prescription médicale et prend en charge les troubles de la communication orale et écrite.

Son intervention

Les séances peuvent se dérouler à son cabinet, à l'hôpital ou à domicile.

D'autres professionnels peuvent également intervenir à vos côtés comme, par exemple, le psychologue, le psychomotricien, l'assistante sociale, etc.

La répartition des tâches

Les aidants familiaux sous-estiment parfois leur travail. Et vous, êtes-vous suffisamment aidé(e) ?

Afin de répondre le plus objectivement possible à cette question, lisez dans un premier temps :

- **le questionnaire répertoriant les interventions de professionnels auprès de la personne que vous aidez** | p. 98
- **le tableau de répartition des tâches** | p. 102

Puis, si vous souhaitez apporter des réponses concrètes et visualiser votre activité, adaptez et/ou photocopiez les modèles proposés.

Date : _____ 20__

Quels sont les professionnels qui interviennent auprès de la personne que vous aidez ?

- **Auxiliaire de vie :** oui non

Combien d'heures par jour _____

Combien d'heures par semaine _____

Commentaire : _____

- **Aide-ménagère :** oui non

Combien d'heures par jour _____

Combien d'heures par semaine _____

Commentaire : _____

- **Aide-soignant(e) :** oui non

Combien d'heures par jour _____

Combien d'heures par semaine _____

Commentaire : _____

- **Infirmier(ère) :** oui non

Combien d'heures par jour _____

Combien d'heures par semaine _____

Commentaire : _____

- **Médecin :** oui non

Combien d'heures par jour _____

Combien d'heures par semaine _____

Commentaire : _____

- **Kinésithérapeute :** oui non

Combien d'heures par jour _____

Combien d'heures par semaine _____

Commentaire : _____

- **Ergothérapeute :** oui non

Combien d'heures par jour _____

Combien d'heures par semaine _____

Commentaire : _____

Date : _____ 20__

Quels sont les professionnels qui interviennent auprès de la personne que vous aidez ?

- (Précisez) _____ : oui non

Combien d'heures par jour _____

Combien d'heures par semaine _____

Commentaire : _____

- _____ : oui non

Combien d'heures par jour _____

Combien d'heures par semaine _____

Commentaire : _____

- _____ : oui non

Combien d'heures par jour _____

Combien d'heures par semaine _____

Commentaire : _____

- _____ : oui non

Combien d'heures par jour _____

Combien d'heures par semaine _____

Commentaire : _____

- _____ : oui non

Combien d'heures par jour _____

Combien d'heures par semaine _____

Commentaire : _____

- _____ : oui non

Combien d'heures par jour _____

Combien d'heures par semaine _____

Commentaire : _____

- _____ : oui non

Combien d'heures par jour _____

Combien d'heures par semaine _____

Commentaire : _____

Répartition des tâches

Date : _____ au _____ 20 _____

	Vous	Auxiliaire de vie	Aide-ménagère
LEVER/ COUCHER			
TOILETTE			
REPAS			
MÉNAGE			
COURSES			
LOISIRS			
AUTRES (précisez)			

Modèle

Des solutions de répit

Vous pouvez être parfois fatigué(e), souhaiter vous reposer, avoir des obligations personnelles. Que faire ? Vous savez que vous ne pouvez laisser votre parent seul(e), même pour quelques heures, encore moins quelques jours. Pourtant, vous avez aussi le droit d'avoir du temps pour vous-même, de prendre parfois des vacances.

L'accueil temporaire de jour

Les lieux d'accueil temporaire de jour

Il s'agit de lieux réservés à l'accueil de personnes dépendantes. C'est une possibilité à laquelle vous pouvez recourir :

- en tant que de besoin si vous aidez une personne âgée ;
- dans la limite de 90 jours par an si vous aidez une personne handicapée.

Ce type d'accueil peut prendre **plusieurs formes** en fonction de la personne concernée et de son état de santé.

▶ **INFO + Fiche 3 p. 121**

Les familles d'accueil temporaire

Elles accueillent des personnes âgées dépendantes ou des personnes handicapées. Les conditions d'accueil sont réglementées afin de garantir au mieux la santé, la sécurité et le bien-être physique et moral des personnes accueillies. Ces familles d'accueil font l'objet de contrôles, et le suivi médico-social de la personne accueillie est assuré.

L'accueil familial comporte les prestations suivantes :

- la mise à disposition d'une chambre individuelle (d'une superficie de 9 m² minimum) ;
- l'accès à des sanitaires confortables et adaptés ;
- une restauration complète ;
- l'aide et l'accompagnement dans les actes de la vie quotidienne ;
- les soins élémentaires d'hygiène (sachant que les soins de « nursing » et infirmiers sont assurés par des professionnels paramédicaux libéraux, des centres ou des services de soins infirmiers à domicile sur prescription du médecin traitant) ;
- la participation à la vie familiale, dans toute la mesure du possible.

Les familles d'accueil temporaire peuvent être rattachées à des établissements accueillant des personnes âgées ou des personnes handicapées. Dans ce cas, elles sont formées et assistées par ces mêmes établissements.

L'accueil temporaire à votre domicile

• la garde itinérante de nuit

Un service de garde itinérante vient vous relayer la nuit. Il intervient en dehors des horaires des services de soins à domicile. Il peut ainsi vous permettre de prendre du repos. Cette aide peut être ponctuelle ou régulière en fonction de l'état de santé de la personne que vous aidez.

La téléassistance

Vous devez parfois sortir de chez vous pour faire des courses, effectuer des démarches, rencontrer des amis ou la famille... mais vous ne souhaitez pas laisser votre proche seul. La téléalarme peut être une solution : il s'agit d'un boîtier fixe, relié au réseau téléphonique avec un système intégré de déclenchement d'une alarme. La personne âgée ou la personne handicapée est alors en permanence reliée à un service de téléassistance. Celui-ci intervient immédiatement au domicile lors du déclenchement de l'alarme. Les mairies, les CCAS, certaines mutuelles et associations proposent ces services.

BON À SAVOIR

L'abonnement à des services de téléassistance est parfois pris en charge totalement ou partiellement par la commune. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre mairie ou du CCAS local.

Le portage de repas

Cette solution ponctuelle ou régulière de préparation et de portage de repas peut vous libérer quelques heures : un service d'aide à domicile vient chez vous apporter la commande. Des structures locales ou associations proposent ces services (mairies, centres communaux d'action sociale, fédérations d'aide à domicile...).

Des formations spécialisées

Les aidants familiaux ont un rôle majeur dans l'accompagnement des personnes âgées dépendantes ou des personnes handicapées. Toutefois, ils sont trop souvent démunis lorsqu'ils ont à prendre en charge un proche en perte d'autonomie. La situation peut être inattendue et brutale. Les aidants se posent alors, à juste titre, des questions comme :

- quels sont les gestes à effectuer pour aider au quotidien la personne âgée dépendante ou la personne handicapée ?
- que dois-je faire si elle tombe ou a un malaise ?
- comment mieux communiquer avec elle ?

Des formations existent pour vous aider à répondre à ces questions et à surmonter vos difficultés quotidiennes.

Elles peuvent concerner différents domaines :

- les gestes de premier secours ;
- les gestes du quotidien ;
- l'accompagnement psychologique ;
- la psychomotricité ;
- les soins corporels, etc.

Différents organismes peuvent les organiser :

- la Croix-Rouge ou la Protection civile, en ce qui concerne les gestes d'urgence ;
- des associations, des caisses de retraite, les CLIC, les collectivités territoriales, pour les formations plus particulièrement destinées aux aidants familiaux.

Ces formations encore peu nombreuses, vont se développer dans le cadre d'un appel à projets national, lancé en janvier 2007, à l'initiative du ministère chargé des Personnes âgées et des Personnes handicapées en partenariat avec la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA).

Point de repère

Formation des aidants familiaux : un appel à projets national

Des formations vont se développer au plan local au cours du premier semestre 2007.

• Les porteurs de projets seront :

- des structures publiques : Centres communaux d'action sociale (CCAS), départements, Maisons départementales des personnes handicapées (MDPH) ;*
- des structures privées : associations, Centres locaux d'information et de coordination (CLIC), établissements de formation en travail social, organismes de formation, caisses de sécurité sociale, établissements et services sociaux et médico-sociaux...*

• Les projets devront répondre à la diversité des besoins et être adaptés à la spécificité des situations :

- formations aux gestes de secours ;*
- formations en psychomotricité ;*
- formations au soutien psychologique ;*
- formations aux soins...*

Chaque formation sera d'une durée d'au moins 20 heures et organisée « à la carte » en fonction des besoins de chaque aidant.

BON À SAVOIR

Pour connaître les initiatives susceptibles d'être mises en place localement, informez-vous auprès des Points Info famille (il en existe au moins un par département), et auprès du Centre national d'information des droits des femmes et des familles (CNIDFF) et de son réseau (115 Centres d'information sur les droits des femmes (CIDF) répartis sur tout le territoire).

Renseignements

www.point-infofamille.fr

www.infofemmes.com

www.cnsa.fr

(rubrique « Appel à projet national aide aux aidants »)

Si, en tant qu'aidant familial, **vous suivez ou avez suivi des formations, conservez les attestations** qui vous seront remises ainsi que **toutes les pièces justificatives** des journées ou réunions d'information (programmes, invitations) auxquelles vous assistez ou participez.

Pour vous aider à répertorier les formations ou les sessions d'information que vous avez suivies :

- **deux modèles de fiches** vous sont proposés p. 116 et 118.

Remplissez-les et classez-les avec votre carnet d'aidant familial, en prenant soin d'y joindre les justificatifs. Elles pourront vous être utiles dans le cas où vous souhaiteriez vous engager dans une démarche de reconversion professionnelle.

INFO+ *Fiche3*

SOLUTIONS DE RÉPIT POUR L'AIDANT D'UNE PERSONNE ÂGÉE DÉPENDANTE

■ L'accueil temporaire de jour

Il s'agit de lieux réservés à l'accueil de personnes âgées. On les trouve généralement dans les maisons de retraite ou les hôpitaux gériatriques. La personne que vous aidez peut y passer une ou plusieurs journées par semaine, et participer aux activités qui peuvent être variées (cuisine, modelage, peinture, atelier d'écriture...).

Depuis 2003, des accueils de jour spécifiquement destinés aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de troubles similaires ont été créés. Ils dépendent d'un Établissement hospitalier pour personnes âgées dépendantes EHPAD (c'est à dire une maison de retraite) et proposent des activités visant à stimuler les personnes et les aider à préserver leur autonomie.

**Contactez le Centre local d'information
et de coordination gérontologique (CLIC)
de votre département.**

■ L'hébergement temporaire en établissement : EHPA/EHPAD

Des places de séjour temporaire existent au sein des Établissements hospitaliers pour personnes âgées (EHPA) ou personnes âgées dépendantes (EHPAD). Il faut parfois les réserver longtemps à l'avance. Des résidences d'hébergement temporaire peuvent aussi en proposer.

Outre la possibilité de vous aménager un temps de répit, ce court séjour peut également être l'occasion d'observer comment votre parent s'adapte à la vie en collectivité et de le préparer à une éventuelle admission en établissement. Il arrive en effet qu'une personne soignée à domicile doive, à un moment donné, être admise à temps partiel ou complet dans un établissement.

Lorsque vous sentez qu'une telle issue devient inévitable, vous devez en parler suffisamment tôt à la personne aidée, au médecin, au conjoint ainsi qu'aux membres de la famille. Cette démarche permettra de trouver la solution adaptée à la nouvelle situation et de faire en sorte que tous puissent l'accepter.

Ne vous laissez pas influencer par des préjugés ou des reproches. Admettre qu'une personne doive être prise en charge au sein d'une institution ne signifie pas qu'on l'abandonne. Vous seul(e) êtes à même de juger combien de temps et dans quelle mesure vous pouvez encore assumer l'activité d'aidant familial.

Pour obtenir la liste des structures disposant de places d'hébergement temporaire, prenez contact avec le CLIC le plus proche de votre domicile.

■ Les séjours de vacances

Si vous le souhaitez, il vous est possible de partir en vacances avec votre proche dans des conditions adaptées à sa situation. Il peut également partir seul et, dans ce cas, il est pris en charge par des accompagnants professionnels.

Pour connaître la liste des séjours possibles, renseignez-vous auprès des CLIC, des Maisons départementales des personnes handicapées (MDPH) et des associations (France Alzheimer...). Voir aussi Vos contacts utiles, p. 153.

■ Les foyers-restaurants

Ils sont accessibles aux personnes âgées mobiles et peuvent être pour vous une solution de « dépannage ». Ceux-ci proposent des services de repas, uniquement le midi, servis à table.

Renseignez-vous auprès de votre mairie ou du CCAS.

BON À SAVOIR

Votre proche peut bénéficier de la prise en charge partielle ou totale de ses repas dans ces foyers-restaurants au titre de l'aide sociale, si ses ressources sont inférieures à 7 635,53 € par an (montant au 1^{er} janvier 2007).

INFO+ *Fiche4*

SOLUTIONS DE RÉPIT POUR L'AIDANT D'UNE PERSONNE HANDICAPÉE

■ Les accueils de jour

Les hôpitaux de jour

Les accueils de jour dans les hôpitaux s'adressent à toutes les personnes qui présentent un handicap psychique tout en ayant conservé un minimum d'autonomie. Votre proche pourra participer aux activités spécifiques proposées par une équipe de psychologues, infirmier(ère)s et/ou aides-soignant(e)s.

Les établissements et services médico-sociaux pour personnes handicapées

Des foyers, médicalisés ou non, et des maisons d'accueil spécialisées peuvent recevoir les personnes présentant toutes formes de handicap en accueil temporaire de jour sous réserve de place et avec l'accord de la CDAPH.

Les associations et les institutions spécialisées

D'autres types d'accueil temporaire existent, qu'ils soient associatifs ou individuels. Consultez le site internet de l'accueil temporaire pour connaître les places d'accueil disponibles.

Contactez la MDPH de votre département.

Renseignements

www.handicap.gouv.fr

www.accueil-temporaire.com

■ L'hébergement temporaire en établissement

De nombreux établissements médico-sociaux peuvent accueillir ponctuellement ou régulièrement votre proche handicapé quel que soit son âge, sous réserve de place et avec l'accord de la CDAPH. C'est pourquoi vous devez faire une demande préalable d'hébergement auprès de la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH).

Les établissements disposant de places d'accueil temporaire doivent organiser le séjour de votre proche en fonction de son handicap et de son suivi médical. Cette forme d'accueil pourra vous permettre de prendre un temps de répit ou de faire face aux congés des aidants professionnels. Elle peut donner aussi la possibilité à votre proche de développer son autonomie, de découvrir de nouveaux horizons et de s'adonner à des activités qu'il ne connaît peut-être pas.

Pour obtenir la liste des structures disposant de places d'hébergement temporaire, prenez contact avec la MDPH de votre département.

BON À SAVOIR

En cas d'urgence, le directeur d'un établissement qui dispose de places adaptées à la situation de votre proche peut l'accueillir directement, sous sa responsabilité, pour ne pas vous laisser sans solution. La régularisation administrative se fait après.

■ Les séjours de vacances

Il existe un certain nombre d'associations, d'agences de voyages et d'organismes spécialisés dans les séjours de vacances pour personnes handicapées. Depuis la loi du 11 février 2005, les organisateurs de ces voyages et séjours doivent être agréés. Cette obligation leur impose de s'assurer que toutes les précautions nécessaires ont été prises concernant la sécurité et le confort de votre proche handicapé lors d'un séjour organisé par leurs soins.

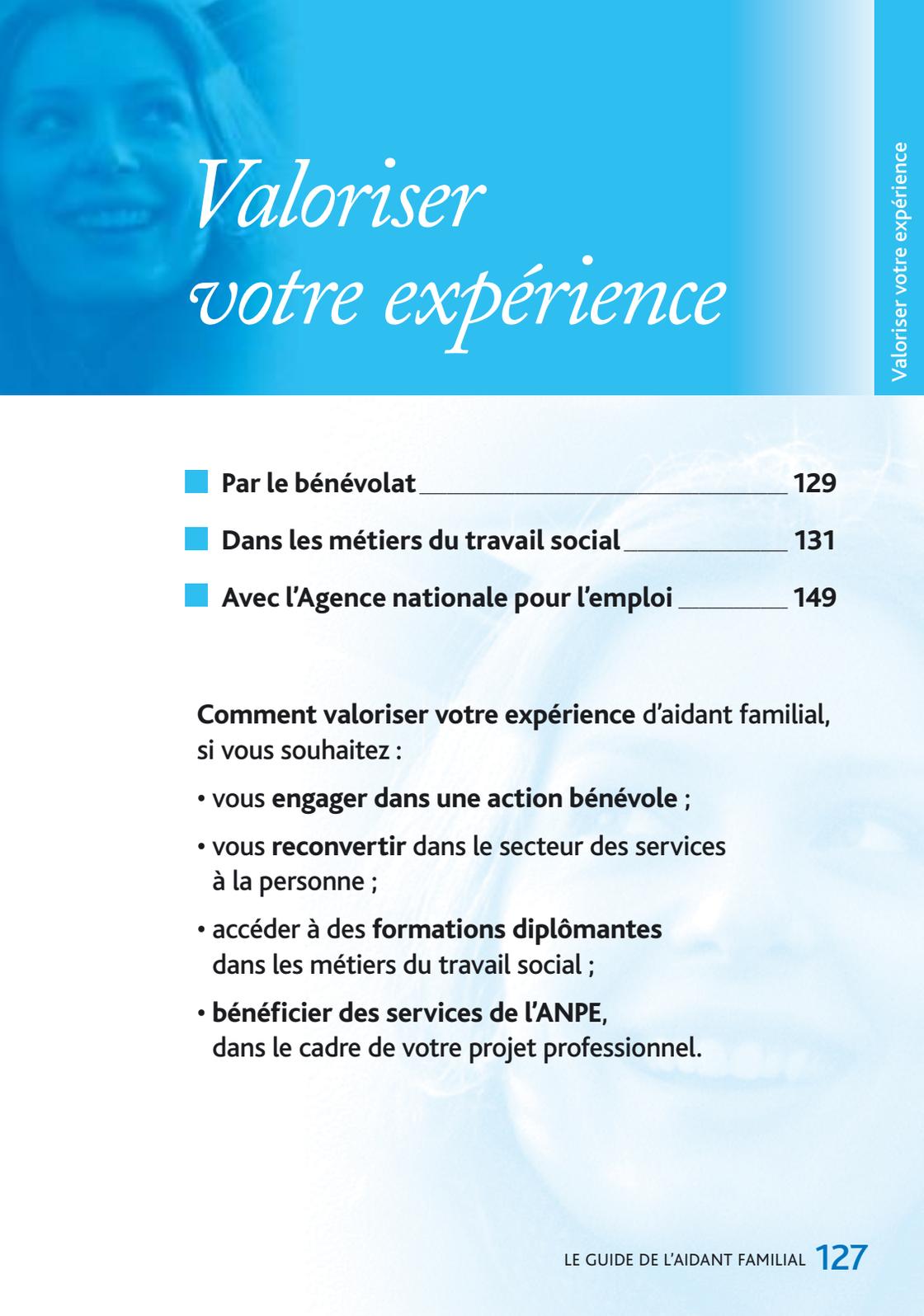
Une liste des organismes agréés peut vous être transmise par les Directions régionales des affaires sanitaires et sociales (DRASS) et les Maisons départementales des personnes handicapées (MDPH).

Par ailleurs, le label « Tourisme et Handicap » vous signale les hébergements, restaurants, bases de loisirs, établissements culturels et historiques, qui sont en mesure d'accueillir des personnes handicapées. L'association « Tourisme et Handicap » qui coordonne la mise en œuvre de ce label peut vous fournir toutes les informations utiles sur les sites et équipements labellisés.

Renseignements

www.social.gouv.fr (rubrique « Où s'informer ? »)

www.tourisme-handicaps.org



Valoriser votre expérience

- Par le bénévolat _____ 129
- Dans les métiers du travail social _____ 131
- Avec l'Agence nationale pour l'emploi _____ 149

Comment valoriser votre expérience d'aidant familial, si vous souhaitez :

- vous **engager dans une action bénévole** ;
- vous **reconvertir** dans le secteur des services à la personne ;
- accéder à des **formations diplômantes** dans les métiers du travail social ;
- **bénéficier des services de l'ANPE**, dans le cadre de votre projet professionnel.

Du fait de votre activité d'aidant familial, vous avez développé une **expérience** précieuse que vous pouvez mettre à profit pour **accompagner d'une personne âgée dépendante ou une personne handicapée**.

Aujourd'hui, si vous souhaitez rechercher un emploi ou suivre une formation qualifiante, votre expérience peut notamment :

- être valorisée dans une démarche de **bénévolat associatif** ;
- vous servir dans l'exercice d'un **métier d'aide à la personne** ;
- vous **faciliter l'obtention de diplômes reconnus**.

Par le bénévolat

L'offre associative

Au cours de l'accompagnement de votre proche handicapé ou âgé dépendant, vous avez peut-être rencontré des associations et pu apprécier leur aide, leur soutien, leur réconfort.

Si, à votre tour, vous souhaitez bénévolement :

- **accorder du temps aux autres ;**
- **proposer une activité** dans le domaine de l'aide aux personnes âgées dépendantes ou aux personnes handicapées ;

sachez que les associations sont toujours à la recherche de bénévoles.

Elles vous accueilleront au sein de leurs équipes d'autant plus volontiers que, par votre activité d'aidant familial, vous avez acquis **une expérience indispensable et nécessaire** pour accompagner des personnes âgées dépendantes ou des personnes handicapées. N'hésitez donc pas à prendre contact avec elles. Certaines d'entre elles ont un siège national et des antennes locales. D'autres sont uniquement locales. Les coordonnées de ces associations peuvent vous être fournies par la mairie de votre domicile ou par les services du conseil général de votre département.

BON À SAVOIR

Créée en septembre 2003, l'association France Bénévolat a pour ambition de **mettre en relation l'offre associative et la demande des bénévoles**. En fonction de votre disponibilité, de vos souhaits, de vos compétences et savoir-faire, vous pouvez trouver ainsi les associations à la recherche de volontaires ayant votre profil.

Renseignements

www.francebenevolat.org

L'attribution de CESU par les collectivités locales

Si vous êtes âgé(e) de plus de 60 ans et que vous décidez de vous engager dans des actions bénévoles de proximité au sein de votre commune (aide aux devoirs, sorties d'école, gestion de la bibliothèque municipale...), **la collectivité** que vous aidez (conseil général de votre département, mairie, CCAS) **peut vous remercier par l'attribution de chèques emploi service**.

Cela vous permettra, même plus tard, lorsqu'à votre tour vous souhaitez bénéficier de services à domicile, de rémunérer les personnes qui viendront vous aider.

Les collectivités locales sont libres ou non d'attribuer des CESU.

Renseignez-vous auprès de l'association ou de la collectivité auprès de laquelle vous vous êtes engagé(e).

Dans les métiers du travail social

Les **travailleurs sociaux** ont un **rôle déterminant au sein de la société**. Ils accompagnent et assistent les personnes âgées, les personnes handicapées, les familles et leurs enfants. Ils leur apportent un soutien ponctuel ou durable afin de les aider à surmonter des difficultés quotidiennes. Leur activité les amène à travailler en permanence avec les élus, les acteurs économiques et les bénévoles.

En raison de votre expérience, les métiers du travail social sont pour vous une **possibilité de reconversion professionnelle**. Des formations diplômantes à ces métiers existent sur tout le territoire. Leurs **durées** peuvent être **réduites** du fait que vous avez acquis des savoir-faire dans le cadre de votre activité d'aidant familial.

Des compétences recherchées

Les **recrutements** dans ce secteur **sont appelés à se développer** dans les années à venir pour deux raisons essentielles :

- l'augmentation du nombre de départs à la retraite de professionnels ;
- l'accroissement général des besoins sociaux, et notamment ceux liés au vieillissement de la population.

Les **aidants familiaux**, qui s'occupent d'un proche dépendant durant parfois plusieurs années, ont **acquis certains savoir-faire proches de ceux d'un aidant professionnel**. Ces savoir-faire peuvent être :

- techniques (gestes de soins adaptés à la personne aidée et nécessaires à la gestion du quotidien : déplacements, toilette...) ; et/ou
- relationnels (patience dans la relation avec la personne aidée, dialogue avec les professionnels de santé...).

Vos savoir-faire sont des atouts. Faites-les valoir si vous recherchez un emploi dans les métiers du travail social et notamment des services d'aide à la personne.

Des formations diplômantes

Les métiers du travail social vous intéressent et **vous souhaitez vous engager** dans un parcours de **formation d'assistant(e) de vie aux familles, d'auxiliaire de vie sociale ou d'aide médico-psychologique** ? Dans ce cas, vous pouvez faire valoir votre activité d'**aidant familial** afin d'obtenir des allègements de temps de formation correspondant à certains domaines de compétences requises.

Si vous souhaitez suivre une formation de :

- **Assistant(e) de vie aux familles**

Adressez-vous à l'**Association pour la formation professionnelle des adultes (AFPA)**. Elle organise des formations spécifiques permettant l'obtention du titre professionnel d'« assistant(e) de vie aux familles ». Ce titre est délivré par le ministère chargé de l'Emploi.

- **Auxiliaire de vie sociale ou Aide médico-psychologique**

Pour ces deux professions, l'enseignement est dispensé dans des **établissements de formation au travail social** et sanctionné par un diplôme d'État délivré par le ministère chargé des Affaires sociales.

La première démarche à accomplir est de **choisir un établissement** et de **prendre rendez-vous avec l'un des responsables pédagogiques**. Cet entretien lui permettra d'évaluer vos **acquis**, qu'ils soient les résultats de votre expérience et/ou des formations que vous avez suivies. Il pourra alors vous orienter vers un parcours de formation adaptée à vos besoins et à vos souhaits.

BON À SAVOIR

Votre *Guide de l'aidant familial* vous propose au chapitre « Vous accompagner au quotidien » (p. 56 à 115) des modèles pour vous aider à retracer votre expérience, à recenser les formations, journées d'information que vous avez suivies. Gardez précieusement l'ensemble de vos notes ainsi que les justificatifs et attestations dont vous disposez. Ils vous seront **utile pour cet entretien**.

Renseignements

www.travail.gouv.fr

www.social.gouv.fr

www.afpa.fr

Assistant(e) de vie aux familles (ADVF)

Son rôle

L'Assistant(e) de vie aux familles (ADVF) met ses compétences **au service des familles**, en s'occupant notamment des jeunes enfants, des personnes malades, handicapées ou âgées, soit ponctuellement, soit régulièrement.

Dans ce cadre, il (ou elle) assure :

- les tâches domestiques (entretien du logement, du linge, courses, préparation des repas) ;
- l'assistance à la personne dans sa vie quotidienne (hygiène corporelle, alimentation, déplacements) ;
- la prise en charge des jeunes enfants.

L'ADVF exerce ses fonctions de **façon autonome** et doit :

- savoir s'adapter à des contextes familiaux différents ;
- établir une relation professionnelle avec la personne aidée et son entourage ;
- planifier et organiser ses interventions ;
- prendre les mesures de prévention et de sécurité nécessaires à la sauvegarde de la personne aidée.

Ce métier peut s'exercer à plein temps mais, le plus souvent, il s'effectue à temps partiel. Les horaires sont variables, parfois décalés (travail de nuit, fin de semaine). Aussi, est-il préférable de posséder un moyen de transport individuel.

Les compétences requises

Le diplôme d'assistant de vie aux familles atteste de compétences décrites dans un référentiel national. Afin de vous aider à préparer votre entretien d'admission dans l'établissement de formation de votre choix, reportez-vous au référentiel de compétences p. 137. Il vous permettra d'apprécier les compétences que vous estimez avoir acquises (l'établissement pouvant vous accorder un allègement de formation) et celles que vous estimez devoir acquérir en suivant la formation.

Les dispositions particulières pour les aidants familiaux

En tant qu'aidant familial, un **parcours personnalisé de formation** à la profession d'assistant(e) de vie aux familles peut vous être proposé. Vous devez prendre contact avec l'**Agence nationale pour l'emploi (ANPE)** afin de présenter votre projet professionnel. Une fois votre projet validé, vous serez dirigé(e) vers l'**Association pour la formation professionnelle des adultes (AFPA)** qui organisera votre parcours de formation **en trois étapes**.

Étape 1

- Vous participez à une réunion d'information collective sur les possibilités de formation et le fonctionnement des stages de l'AFPA ;
- vous obtenez un rendez-vous, le même jour, avec un(e) psychologue du travail du service d'orientation de l'AFPA. Son rôle est de vous aider à repérer les compétences et savoir-faire que vous aurez acquis en accompagnant votre proche (votre *Guide de l'aidant familial* vous sera alors utile). Il (ou elle) définit avec vous votre projet de formation ;
- lorsque votre orientation est décidée, un rendez-vous est fixé pour passer les tests de sélection.

Étape 2

- Lors d'un second entretien, vous passez des tests psychotechniques et des examens de connaissances. Une évaluation professionnelle, dite Évaluation des compétences et des acquis professionnels (ECAP), permet d'ajuster votre parcours de formation au sein de l'AFPA ou dans un autre organisme. Votre expérience d'aidant familial vous sera utile pour justifier auprès du formateur de vos compétences ou aptitudes acquises, et ainsi bénéficier d'un parcours individualisé de formation. En pratique, cela peut vous permettre de réduire votre temps de formation ;
- le (ou la) psychologue du travail se charge des formalités de votre inscription.

Étape 3

- C'est la formation proprement dite, validée par un titre professionnel.

Les employeurs potentiels

Il peut s'agir de **particuliers, d'associations ou d'entreprises d'aide à domicile**, ou encore de **collectivités publiques**.

Renseignements

www.travail.gouv.fr

www.afpa.fr

www.metiers.santesolidarites.gouv.fr

www.aforts.com

www.gni.asso.fr

Référentiel du diplôme d'Assistant(e) de vie aux familles (ADVf)

ASSISTER LES PERSONNES DANS LES ACTES ESSENTIELS DE LEUR VIE QUOTIDIENNE

Prendre contact, créer et maintenir une relation professionnelle avec la personne et son entourage.

Organiser les actes à accomplir en accord avec la personne et en s'adaptant au contexte.

Faire face aux situations d'urgence ou qui nécessitent la mise en place d'un relais.

Contribuer à l'autonomie physique, intellectuelle et sociale des personnes.

Mettre en œuvre les techniques et gestes professionnels appropriés dans l'aide à la toilette et à l'habillage, aux déplacements, à l'alimentation.

RELAYER LES PARENTS LORS DANS LA PRISE EN CHARGE DE LEURS ENFANTS À LEUR DOMICILE

Établir le premier contact, communiquer et assurer le relais des parents à chaque intervention.

Organiser le temps et les activités avec un ou plusieurs enfants.

Assurer la sécurité des enfants.

Accompagner la socialisation et les apprentissages de base des enfants.

Mettre en œuvre les techniques et gestes professionnels appropriés aux enfants lors des levers et couchers, de la toilette et de l'habillage, des repas.

ASSISTER LES PERSONNES DANS LEURS TÂCHES DOMESTIQUES

Débuter et conclure les interventions à domicile.

Organiser les tâches domestiques en fonction du contexte et du temps imparti.

Travailler en sécurité et prévenir les risques domestiques.

Être attentif aux personnes et respecter leurs habitudes.

Mettre en œuvre les techniques et gestes professionnels appropriés dans l'entretien du logement, du linge, la préparation des repas et des courses.

Auxiliaire de vie sociale (AVS)

Son rôle

L'auxiliaire de vie sociale **intervient auprès de toute personne qui ne peut pas assumer seule les gestes et les tâches de la vie quotidienne** (personne âgée, personne handicapée, malade...).

Il (ou elle) l'assiste pour :

- assurer son maintien à domicile ;
- contribuer à préserver, restaurer et stimuler son autonomie ;
- favoriser son insertion sociale.

En fonction de l'état de santé de la personne aidée, l'Auxiliaire de vie sociale (AVS) peut intervenir en vue de :

- réaliser certains gestes à la place de la personne lorsque qu'elle ne peut plus les accomplir elle-même ;
- l'assister dans ses activités quotidiennes en la soulageant ou en la stimulant.

L'auxiliaire de vie sociale intervient en général au domicile des personnes. Il (ou elle) doit les aider tout en veillant au respect de leur intimité. Ce type d'intervention nécessite de savoir faire **preuve d'initiative** et de **capacité d'adaptation**. Cette activité professionnelle nécessite de nombreux déplacements. Aussi est-il conseillé de posséder un véhicule personnel.

Les compétences requises

Le diplôme d'auxiliaire de vie sociale atteste de compétences décrites dans un référentiel national. Afin de vous aider à préparer votre entretien d'admission dans l'établissement de formation de votre choix, reportez-vous au référentiel de compétences p. 141. Il vous permettra d'apprécier les compétences que vous estimez avoir acquises (l'établissement pouvant vous accorder un allègement de formation) et celles que vous estimez devoir acquérir en suivant la formation.

Sa formation

La **formation** préparant au Diplôme d'État d'auxiliaire de vie sociale (DEAVS)¹ est **accessible à toute personne même sans diplôme**. Mais chaque établissement de formation organise des épreuves d'admission comprenant :

- un questionnaire d'actualité orienté sur les problèmes sociaux ;
- un entretien avec un jury.

La formation est organisée sous forme de modules sur une période de 9 à 36 mois. Elle comprend, en alternance :

- 504 heures de formation théorique (réparties en 5 domaines) ;
- 4 mois de stage.

Les dispositions particulières pour les aidants familiaux

Vous pouvez vous appuyer sur votre *Guide de l'aidant familial* pour valoriser votre expérience et les formations que vous avez suivies. Ainsi, **vous pourrez demander à l'établissement de formation un allègement de la formation**, c'est-à-dire en termes de durée et/ou du nombre de modules.

¹ Premier niveau de qualification de la filière des métiers de l'aide à domicile remplaçant le Certificat d'aptitude aux fonctions d'aide à domicile (CAFAD).

Les employeurs potentiels

Les **associations** et les **communes** sont les **principaux employeurs** des auxiliaires de vie sociale, que ce soit en agglomération comme en milieu rural. Ces emplois peuvent être exercés à mi-temps ou à temps complet.

BON À SAVOIR

Vous pouvez obtenir des aménagements de la formation (durée et/ou nombre de modules) en fonction de votre expérience et des formations que vous avez suivies. Cependant, ces aménagements ne dispensent en aucun cas du passage des épreuves du diplôme. Pour plus d'informations, adressez-vous à la direction de l'établissement où vous souhaitez vous inscrire.

Renseignements

www.metiers.santesolidarites.gouv.fr

www.aforts.com

www.gni.asso.fr

Référentiel du diplôme d'Auxiliaire de vie sociale (AVS)

CONNAISSANCE DE LA PERSONNE

Situer la personne aux différents stades de son développement.

Situer la personne aidée dans son contexte social et culturel.

Appréhender les incidences des pathologies, handicaps et déficiences dans la vie quotidienne des personnes.

ACCOMPAGNEMENT ET AIDE INDIVIDUALISÉE DANS LES ACTES ESSENTIELS DE LA VIE QUOTIDIENNE

Assurer le confort, la sécurité et l'aide aux activités motrices et aux déplacements.

Établir une relation d'aide en stimulant l'autonomie des personnes.

Repérer et évaluer les besoins et les capacités de la personne aidée dans les actes de la vie quotidienne.

Contribuer à la satisfaction des besoins fondamentaux afin d'assurer une bonne hygiène de vie.

Détecter les signes révélateurs d'un problème de santé ou de mal être et prendre les dispositions adaptées.

ACCOMPAGNEMENT DANS LA VIE SOCIALE ET RELATIONNELLE

Avoir une communication adaptée à la personne.

Favoriser et accompagner les relations familiales et sociales de la personne.

ACCOMPAGNEMENT ET AIDE DANS LES ACTIVITÉS ORDINAIRES DE LA VIE QUOTIDIENNE

Réaliser des repas adaptés et attractifs.

Réaliser des achats alimentaires et participer à l'élaboration des menus.

Entretenir le linge et les vêtements.

Entretenir le cadre de vie.

Aider à la gestion des documents familiaux et aux démarches administratives courantes.

PARTICIPATION À LA MISE EN ŒUVRE, AU SUIVI ET À L'ÉVALUATION DU PROJET INDIVIDUALISÉ

Analyser les besoins et attentes de la personne dans tous les aspects de sa vie.

Adopter des comportements qui respectent la personne et son lieu de vie.

Contribuer à l'élaboration du projet individualisé.

Organiser son intervention à partir du projet individualisé.

Analyser et rendre compte de son intervention.

COMMUNICATION PROFESSIONNELLE ET VIE INSTITUTIONNELLE

Travailler en équipe pluri-professionnelle.

Identifier les principaux dispositifs sociaux afin d'orienter la personne aidée vers les acteurs compétents.

Positionner l'intervention à domicile dans le champ de l'action sociale et médico-sociale.

Participer à la vie de l'établissement ou du service.

Aide médico-psychologique (AMP)

Son rôle

L'Aide médico-psychologique (AMP) **accompagne au quotidien des personnes âgées dépendantes ou des personnes handicapées.**

Il (ou elle) réalise à leurs côtés différentes activités comme, par exemple :

- aider une personne tétraplégique à faire sa toilette ;
- stimuler la mémoire d'une personne âgée ;
- encourager un enfant handicapé à s'exprimer...

À travers l'aide concrète qu'il (ou elle) apporte, l'aide médico-psychologique doit :

- établir une relation de qualité afin de répondre à l'isolement des personnes handicapées ou âgées dépendantes ;
- apporter une réponse adaptée à leurs désirs et besoins ;
- avoir un rôle d'éveil, d'encouragement et de soutien à la communication et à l'expression verbale ou non.

L'aide médico-psychologique agit au sein d'une équipe pluri-professionnelle sous la responsabilité d'un travailleur social ou paramédical.

Les compétences requises

Le diplôme d'aide médico-psychologique atteste de compétences décrites dans un référentiel national. Afin de vous aider à préparer votre entretien d'admission dans l'établissement de formation de votre choix, reportez-vous au référentiel de compétences p. 147. Il vous permettra d'apprécier les compétences que vous estimez avoir acquises (l'établissement pouvant vous accorder un allègement de formation) et celles que vous estimez devoir acquérir en suivant la formation.

Sa formation

Pour avoir accès à la formation, **aucun diplôme préalable** n'est demandé. Elle est toutefois accessible après un examen et un entretien.

La formation est répartie sur une durée de 12 à 24 mois. Elle comprend :

- 495 heures de formation théorique (réparties en 6 domaines) ;
- 6 mois de stage.

Par la suite, les aides médico-psychologiques peuvent, s'ils (ou elles) le souhaitent, suivre une autre formation du secteur social, tout en **bénéficiant d'allègements de formation** :

- **diplôme de moniteur éducateur** : réduction d'un tiers de la durée de la formation théorique ;
- **diplôme d'éducateur spécialisé** : allègement d'un tiers du temps de formation (à condition de justifier de 5 ans de pratique professionnelle) ;
- **diplôme de technicien de l'intervention sociale et familiale** : 3 domaines en moins à étudier dans le cadre de la formation.

Pour plus de précisions, adressez-vous à la direction de votre établissement formateur.

Les dispositions particulières pour les aidants familiaux

Votre *Guide de l'aidant familial* vous permettra de valoriser, auprès de l'établissement de formation, votre expérience ainsi que les formations que vous avez suivies. En fonction de ces éléments, celui-ci pourra vous **accorder un aménagement de votre formation** (c'est-à-dire en termes de durée et/ou de modules de formation).

Les employeurs potentiels

Tous les **établissements accueillant des personnes âgées ou des personnes handicapées**, tels que :

- les instituts médico-éducatifs ;
- les maisons d'accueil spécialisées ;
- les établissements et services d'aide par le travail (ESAT) ;
- les hôpitaux généraux ou psychiatriques ;
- les maisons de retraite médicalisées...

font appel aux services des AMP.

Près de 86 % des Aides médico-psychologiques (AMP) exercent dans le secteur privé associatif. Un certain nombre d'entre eux (ou elles) travaillent aussi dans le cadre de la fonction publique territoriale ou hospitalière. Les **secteurs associatifs et hospitaliers**, ainsi que les **communes**, sont actuellement les principaux employeurs des quelque 25 000 aides médico-psychologiques exerçant en France.

BON À SAVOIR

Les responsables d'établissements peuvent vous **accorder des aménagements de durée et/ou du nombre de modules à suivre selon votre niveau d'expérience et des formations que vous avez déjà suivies**. Cependant, le fait d'obtenir un allègement de votre formation ne vous dispensera pas du passage obligatoire des épreuves du diplôme. Renseignez-vous auprès de la direction de l'établissement où aura lieu votre formation.

Renseignements

www.metiers.santesolidarites.gouv.fr

www.aforts.com

www.gni.asso.fr

Référentiel du diplôme d'Aide médico-psychologique (AMP)

CONNAISSANCE DE LA PERSONNE

Situer la personne aidée au stade de son développement.

Situer la personne aidée dans son contexte socioculturel.

Appréhender les incidences des pathologies, handicaps et dépendances dans la vie quotidienne des personnes.

ACCOMPAGNEMENT ÉDUCATIF ET AIDE INDIVIDUALISÉE DANS LES ACTES DE LA VIE QUOTIDIENNE

Repérer les dimensions éducatives, affectives, sociales et culturelles des temps clés du quotidien.

Repérer et évaluer les besoins et les capacités de la personne aidée dans les actes de la vie quotidienne.

Établir une relation d'aide, dans les actes de la vie quotidienne, associant aspects éducatifs et/ou relationnels et techniques.

Satisfaire aux besoins fondamentaux et veiller au bien être et au confort de la personne.

ANIMATION DE LA VIE SOCIALE ET RELATIONNELLE

Participer à la dynamique du groupe et gérer les relations à l'intérieur de celui-ci.

Favoriser et accompagner les relations familiales, sociales et la participation citoyenne.

Concevoir, proposer, mettre en œuvre et évaluer des activités, pour un individu ou un groupe, contribuant au développement dans ses différentes dimensions : sensorielle, psychomotrice, cognitive, affective ou relationnelle.



SOUTIEN MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE

Mettre en œuvre des aides adaptées aux différents âges de la vie et situations de handicap dans les dimensions physique, relationnelle, affective et cognitive

Utiliser les activités quotidiennes comme support à la relation

Détecter les signes révélateurs d'un problème de santé ou de mal être et prendre les dispositions adaptées.

Avoir une communication appropriée à la situation de la personne.

PARTICIPATION À LA MISE EN PLACE ET AU SUIVI DU PROJET PERSONNALISÉ

Observer, écouter et analyser les besoins et désirs de la personne dans tous les aspects de sa vie.

Appréhender les facteurs d'évolution ou de régression en fonction de la situation de la personne.

Utiliser les éléments recueillis lors de l'intervention de proximité pour participer à l'élaboration, la mise en œuvre et le suivi du projet personnalisé dans le respect du projet de soins et/ou éducatif et/ou pédagogique et du projet institutionnel.

COMMUNICATION PROFESSIONNELLE ET VIE INSTITUTIONNELLE

Connaître le projet institutionnel et situer son action dans ce projet.

Travailler en équipe pluri-professionnelle dans le contexte institutionnel et participer à la vie de l'institution ou du service.

Déterminer et transmettre les informations utiles aux membres de l'équipe.

■ Avec l'Agence nationale pour l'emploi

L'Agence nationale pour l'emploi (ANPE) et ses agences locales peuvent vous accompagner dans votre projet de retour à l'emploi ou de reconversion professionnelle.

Poursuivre votre parcours professionnel

Même si vous n'avez pas de diplôme, vous pouvez **faire valoir votre expérience d'aidant familial** auprès d'un **employeur des services d'aide à la personne**. L'ANPE est en mesure de vous accompagner dans cette démarche.

Elle peut vous aider à :

- rechercher un emploi pour une embauche immédiate ;
- approfondir ou réorienter votre projet professionnel ;
- faire le point sur vos compétences.

Avant d'engager vos démarches auprès de l'ANPE, il est important que :

- vous ayez fait un bilan complet des activités que vous avez menées en tant qu'aidant familial, en vous appuyant sur votre *Guide de l'aidant familial* ;
- vous possédiez l'ensemble des attestations des formations que vous avez suivies lors de votre activité d'aidant familial.

En fonction de votre projet professionnel, votre agence locale pour l'emploi peut :

- vous proposer des offres d'emploi ;
- vous aider à préciser votre recherche d'emploi ;
- vous assister pour établir ou faire évoluer votre projet professionnel pour accéder à un emploi.

Des outils et des services

Les *Guides pour agir*



Ces guides, édités par l'ANPE, ont pour objectifs de vous aider à :

- choisir et trouver une formation ;
- construire votre projet professionnel ;
- vous organiser lors de votre recherche d'emploi ;
- utiliser Internet lors de cette recherche ;
- répondre aux offres ;
- réussir votre embauche.

Vous pouvez vous les procurer auprès de votre agence locale pour l'emploi.

Dans le cadre de votre réflexion sur votre projet professionnel, les *Guides pour agir* peuvent :

- vous permettre de faire un point sur votre expérience ;
- vous aider à repérer, par étapes, le(s) métier(s) qui pourrai(en)t vous intéresser à partir de votre expérience professionnelle ou bénévole.

Renseignements

www.anpe.fr

Les ateliers collectifs

L'ANPE organise aussi des **ateliers** qui vous permettent de préparer, recenser et formaliser vos activités en tant qu'aidant familial. Ils réunissent dans votre agence locale des petits groupes de 8 à 10 personnes.

Un(e) conseiller(ère)-animateur(trice) vous fournit les informations et les conseils dont vous avez besoin pour mener à bien votre projet, autour de thèmes tels que :

- « identifier ses atouts et dégager les idées de projet professionnel » ;
- « mettre en valeur ses savoir-faire et qualités », etc.

La participation à ces ateliers peut vous permettre de trouver des réponses à des questions que vous vous posez, d'échanger avec d'autres personnes vivant la même situation que vous, et de **dynamiser votre projet**. Ils proposent ainsi un appui ponctuel, en s'adaptant à votre situation :

- besoin de résoudre une difficulté en vue de prendre ou de reprendre un emploi ;
- ajustement de votre projet professionnel, etc.

Pour y participer, adressez-vous à l'agence locale pour l'emploi la plus proche de votre domicile où vous serez reçu(e) par un(e) conseiller(ère).

Pour vous aider dans vos projets de formation, de reconversion et de retour à l'emploi, une liste de sites internet et de renseignements téléphoniques vous est proposée à partir de la p. 153.

Renseignements

www.anpe.fr

Pour connaître vos droits et ceux de votre proche

Portails internet

www.santesolidarites.gouv.fr

Le portail du ministère chargé de la Santé et des Affaires sociales vous permet d'accéder à l'ensemble des sites thématiques suivants : la santé, l'hôpital, le handicap, les personnes âgées, la famille et l'enfance, le social, les femmes et l'égalité.

www.securite-sociale.fr

Le portail des caisses nationales de Sécurité sociale présente toute l'actualité sur les mesures nouvelles concernant la famille, les retraites, etc., et vous permet d'être en lien avec l'ensemble des sites des organismes de Sécurité sociale (CNAV, MSA...).

www.urssaf.fr

Le portail des URSSAF permet de connaître directement vos droits et obligations, que vous soyez salarié, employeur ou particulier en cliquant dans la rubrique **Espace** qui vous correspond. Pour être immédiatement relié à l'URSSAF de votre département, cliquez dans la rubrique **Accueil général**.

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

Portail des Centres locaux d'information et de coordination gérontologique, il a pour vocation d'informer les personnes âgées et leur entourage sur les différents dispositifs qui existent en leur faveur. La rubrique **CLIC** vous permet d'accéder directement au CLIC le plus proche de chez vous.

www.service-public.fr

Portail de l'Administration française, il donne des informations pratiques, juridiques et administratives concernant les familles, les salarié(e)s et permet d'accéder directement à d'autres sites officiels. Vous pourrez télécharger sur ce site des formulaires utiles et vous tenir informé(e) des nouveautés en matière de législation.

Sites internet (par ordre alphabétique)

www.agevillage.com

Ce site est dédié aux personnes âgées et à leur entourage. Vous trouverez dans les différentes rubriques proposées en page d'accueil **Prévenir & prendre soin, Financer les besoins, Accompagner les aidants...** des informations et des conseils pour accompagner votre proche âgé dépendant. Un annuaire du grand âge est également à votre disposition. Il répertorie plus de 15 000 références et vous permet d'accéder par thème ou par département aux coordonnées de différents services (CCAS, CLIC, maisons de retraite, services à domicile, centres de consultations gérontologiques...).

www.ameli.fr

Sur ce site de l'Assurance Maladie, vous pouvez vous informer sur vos droits, suivre vos remboursements et télécharger tout formulaire utile pour effectuer vos démarches.

www.amf.asso.fr

Le site de l'Association des maires de France (AMF) présente toute l'actualité relative à la vie des mairies. L'AMF regroupe les 35 715 maires et présidents de communautés de communes qu'elle conseille, informe et représente auprès des pouvoirs publics. Pour accéder directement au site internet de votre mairie, cliquez dans la rubrique **Portail**, puis dans le menu proposé sur **mairies et EPCI**.

www.caf.fr

Le site de la Caisse nationale des allocations familiales (CNAF) vous informe sur vos droits et prestations. Vous pouvez y télécharger tout formulaire nécessaire pour effectuer vos démarches.

www.cesu.urssaf.fr

Que vous soyez employeur ou salarié, ce site répond à toutes les questions que vous vous posez sur le Chèque emploi service universel (CESU).

www.cnsa.fr

Le site de la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA) vous informe sur les aides dont peut bénéficier votre proche, âgé dépendant ou handicapé, sur les conditions à remplir pour les obtenir, où s'adresser... Dans la rubrique **Appel à projet national aide aux aidants**, vous pourrez également vous informer sur l'appel à projet national concernant les actions d'accompagnement et de formation mises en œuvre en faveur des aidants familiaux.

www.departement.org

Site de l'Assemblée des départements de France (ADF). L'ADF représente tous les départements de France auprès des pouvoirs publics nationaux et européens. L'une de ses principales missions est d'établir une concertation permanente entre tous les conseils généraux sur les questions relatives à l'administration départementale et à la décentralisation. Pour consulter les sites Internet des conseils généraux et obtenir leurs coordonnées, cliquez dans la rubrique **conseils généraux**, puis **Choisir un département**. Une fiche de présentation vous permet d'accéder au site du conseil général de votre département.

www.education.gouv.fr

Sur ce site du Ministère de l'Éducation nationale, la rubrique ***scolarisation-des-eleves-handicapes*** regroupe toutes informations utiles aux parents qui scolarisent ou souhaitent scolariser leur enfant en milieu ordinaire et aux enseignants qui accueillent des enfants handicapés.

www.famille.gouv.fr

Ce site ministériel vous informe sur les droits, mesures et actions mises en œuvre en faveur des familles.

www.handicap.gouv.fr

Ce site ministériel chargé des Personnes handicapées vous informe sur les droits, mesures et prestations en faveur des personnes handicapées et de leur famille.

www.infofemmes.com

C'est le site du Centre national d'information des droits des femmes et des familles (CNIDFF) et des Centres d'information des droits des femmes (CIDF). Ce site vous permet notamment d'accéder directement aux coordonnées du CIDF le plus proche de chez vous.

www.legifrance.gouv.fr

Vous pourrez trouver sur ce site tous les textes de loi et décrets d'application parus au Journal officiel.

www.msa.fr

Site de la protection sociale du monde agricole et rural, créé par la Mutualité sociale agricole (MSA), il vous renseigne sur l'actualité sociale dans votre région : santé, famille, retraite, actions sociales, logement, prestations... Vous pouvez également accéder directement à votre dossier en cliquant en page d'accueil dans la rubrique **Votre MSA**.

www.personnes-agees.gouv.fr

Ce site ministériel vous informe sur les droits, mesures et actions mises en œuvre en faveur des personnes âgées et de leur entourage.

www.point-infofamille.fr

Ce service en ligne est dédié à l'accompagnement et à l'information des familles. Vous y trouverez toutes les informations utiles sur vos droits et démarches, ainsi que toutes les coordonnées et heures d'ouverture des Points Info famille et services administratifs proches de chez vous.

www.sante.gouv.fr

Ce site ministériel vous informe sur l'actualité dans le domaine sanitaire (campagnes d'information, alertes sanitaires...), et met à votre disposition des dossiers thématiques et des conseils de prévention en matière de santé. Vous y trouverez également des informations sur les métiers de la santé et du social.

www.social.gouv.fr

Ce site ministériel vous informe sur l'actualité dans le domaine social. Il met à votre disposition des dossiers thématiques (le travail social, les services à la personne...), de même qu'une rubrique consacrée aux professions et aux métiers du travail social. La rubrique ***Où s'informer ?*** vous permet d'accéder directement aux coordonnées des Directions régionales et/ou départementales des affaires sanitaires et sociales (DRASS et DDASS).

www.travail.gouv.fr

Ce site ministériel vous informe sur l'actualité et la législation dans le domaine du travail. Il met à votre disposition des **fiches pratiques** (travailleurs handicapés, congé de solidarité familiale...), et des **formulaire**s (pour vos démarches auprès de la COTOREP par exemple). La rubrique ***Adresses utiles*** vous permet d'accéder aux coordonnées des Directions régionales et/ou départementales du travail, de l'emploi et de la formation professionnelle (DRTEFP et DDTEFP).

Plates-formes téléphoniques

▶ N° Indigo **0 820 00 23 78**

numéro Indigo/0,12 € la minute

Des conseillers sont à votre écoute pour toute question concernant le **CESU** (Chèque emploi service universel).

▶ N° Azur **0 810 55 55 01**

numéro Azur/prix d'un appel local

La cellule d'écoute **Handiscol** est spécialisée sur les questions relatives à la scolarisation des enfants handicapés, répond aux questions des familles et à celles des enseignants qui interviennent auprès de ces enfants et adolescents.

▶ N° Indigo **0 820 03 33 33**

numéro Indigo/0,12 € la minute

Cette plate-forme téléphonique, mise en place par le Ministère chargé des Personnes handicapées, vous informe sur la **loi Handicap** et les dispositifs mis en œuvre. Elle répond à toutes vos questions sur les droits, aides et prestations dont vous et votre proche pouvez bénéficier.

Numéro de téléphone

▶ N° Azur **0 810 004 333**

numéro Azur/prix d'un appel local

Santé Info Droits est une ligne d'informations juridiques et sociales mise en place par le Collectif interassociatif sur la santé (CISS). Leur équipe d'écouterants, composée d'avocats et de juristes spécialisés soumis au secret professionnel, répond à toutes vos questions concernant les droits des personnes malades et handicapées

Pour devenir bénévole ou reprendre une activité

Portails Internet

www.metiers.santesolidarites.gouv.fr

Ce portail du ministère chargé de la Santé et des Affaires sociales, vous informe sur les métiers de la santé et du travail social : formations, écoles, concours... La rubrique ***De nombreux métiers sont à votre disposition – Choisissez le vôtre*** vous permet d'accéder directement au secteur d'activité qui vous intéresse et met à votre disposition des fiches descriptives pour chaque métier : activités principales, qualités requises, rémunérations, formations, Validation des acquis de l'expérience (VAE)...

www.orientation-formation.fr

Ce portail de l'orientation et de la formation proposé conjointement par les Ministères de l'Éducation nationale et du Travail, les Régions et les partenaires sociaux offre différentes rubriques d'information sur toutes les questions concernant le choix d'une formation notamment dans un métier du travail social.

www.francebenevolat.org

Premier portail associatif au service des bénévoles et des associations, il propose d'orienter les bénévoles, en fonction de leurs compétences, vers les associations correspondant à leur profil. Si vous souhaitez devenir bénévole, vous pouvez directement vous inscrire sur ce site en remplissant sur la page d'accueil la rubrique ***Recherche***.

Sites Internet (par ordre alphabétique)

www.aforts.com

Sur le site de l'Association française des organismes de formation et de recherche en travail social (AFORTS), vous obtiendrez des informations pratiques sur les métiers et les formations préparés dans les centres adhérents. L'AFORTS constitue l'un des deux réseaux de formation en travail social avec le Groupement national des instituts régionaux du travail social (GNI).

www.afpa.fr

Le site de l'Association nationale pour la formation professionnelle des adultes (AFPA) propose des informations sur les métiers, la validation des acquis de l'expérience et les formations aux métiers des services à la personne. Pour mieux vous diriger sur le choix des formations, cliquez dans la rubrique **Rechercher une formation**, puis remplissez les différentes cases proposées. Si vous recherchez des centres de formation dans votre région, cliquez dans la rubrique **L'AFPA en région**, puis choisissez le département, et vous obtiendrez leurs noms, adresses et numéros de téléphone.

www.anpe.fr

Le site de l'Agence nationale pour l'emploi (ANPE) peut vous apporter des renseignements dans le cadre de votre retour vers l'emploi ou d'une recherche de formation. L'espace **Candidats** vous informe notamment sur les offres d'emploi, les métiers, les prestations de l'ANPE (ateliers, évaluations en milieu de travail, méthode des habilités...) et fournit les coordonnées des agences locales pour l'emploi.

www.croix-rouge.fr

La Croix-Rouge est une association d'aide humanitaire présente sur tout le territoire français. Grâce à un réseau de plus de 200 instituts et centres de formation, c'est l'un des principaux organismes de formation aux métiers médico-sociaux. Retrouvez les offres de formation ou d'emploi sur leur site en cliquant dans la rubrique **Emploi & Formations** ou **Se Former**, puis **En savoir +**.

Elle finance également un réseau de soins et d'accueil destiné aux personnes âgées, et forme des bénévoles à l'accompagnement. Elle propose aussi des formations aux premiers secours. Le catalogue de ces formations est disponible sur le site : cliquez **Premiers secours**, puis **Apprendre**.

www.gni.asso.fr

Le Groupement national des instituts régionaux du travail social (GNI) constitue l'un des deux réseaux d'établissements de formation en travail social avec l'Association française des organismes de formation et de recherche en travail social (AFORTS). Dans chacun des 20 établissements répartis sur le territoire, vous trouverez des formations aux métiers sociaux et des conseils d'orientation. Pour accéder aux organismes de formation ainsi qu'à leurs offres, cliquez en page d'accueil dans la rubrique **Adhérents**.

www.servicessalapersonne.gouv.fr

C'est le site de l'Agence nationale des services à la personne (ANSP). Il est utile aussi bien à ceux qui cherchent des aidants professionnels qu'à ceux qui désirent trouver un métier dans ce domaine. Il vous informe sur les conventions collectives qui régissent ces métiers ainsi que sur le Chèque emploi service universel (CESU).

www.social.gouv.fr

Vous trouverez sur le site du ministère chargé des Affaires sociales la liste des établissements de formation aux métiers du travail social région par région. Cliquez en page d'accueil dans la rubrique **Le travail social** puis **Les formations par régions**.

Plates-formes téléphoniques

 **N° Indigo 0 825 042 042**

numéro Indigo/0,15 € la minute

Info'métiers, plate-forme téléphonique du ministère chargé de la Santé et des Affaires sociales, répond à toutes les questions concernant notamment les métiers du travail social (formations, écoles, concours...).

0 821 347 347 (0,12 € la minute)

Info Emploi, service de renseignements téléphoniques du ministère chargé de l'Emploi, répond à toutes les questions relatives à la réglementation du travail, aux aides à l'emploi et à la formation professionnelle.

Les associations qui peuvent vous aider

Portail Internet

www.unapei.org

L'Union nationale des amis et parents de personnes handicapées mentales (UNAPEI) représente, défend et informe les familles de personnes handicapées mentales. Pour connaître la délégation la plus proche de chez vous, retrouvez leur carte de France interactive en cliquant sur *Qu'est-ce que l'UNAPEI*, puis *l'UNAPEI près de chez vous*.

Sites Internet (par ordre alphabétique)

www.accueil-temporaire.com

Le site du Groupe de réflexion pour l'accueil temporaire des personnes handicapées (GRATH) vous aide à trouver des structures pouvant accueillir votre proche pour quelques jours ou quelques heures, en périodes scolaires ou en cours d'année.

www.admr.org

Ce site de l'Association d'aide à domicile en milieu rural (ADMR) vous informe sur l'ensemble des services d'aide à la personne qu'elle propose aux familles, aux personnes âgées et aux personnes handicapées. La rubrique *Où nous trouver ?* vous permet d'accéder département par département aux coordonnées de l'association la plus proche de chez vous.

www.afm-france.org

L'Association française contre les myopathies (AFM) finance la recherche sur les maladies neuromusculaires, aide et informe les malades et leurs familles. Sur leur site, cliquez dans les rubriques ***Vie quotidienne*** ou ***Vos contacts***. Vous y trouverez des informations sur les aides techniques en région, la scolarité, la prévention...

www.aidants.org

L'association française des aidants familiaux (AIDANTS) œuvre pour la reconnaissance du rôle majeur de ces aidants. Elle met à votre disposition une lettre d'information à laquelle vous pouvez vous inscrire en direct sur leur site internet.

www.apf.asso.fr

L'Association des paralysés de France (APF) défend les droits des personnes handicapées, propose des services et des formations, et organise des séjours de vacances. Les jeunes ont une place importante au sein de l'APF avec une rubrique qui leur est spécialement dédiée : cliquez ***Espace Jeunes***, puis ***délégations départementales***. Celles-ci organisent des sorties en groupe et développent des activités de loisirs à l'extérieur.

www.autismefrance.org

Autisme France est une association d'aide aux personnes atteintes d'autisme ou de troubles apparentés et à leur famille. La page d'accueil du site propose notamment une rubrique de petites annonces, et une rubrique ***Guide pratique*** qui donne accès à des fiches d'information sur les allocations, la carte d'invalidité, les assurances, la fiscalité, l'emploi tierce personne... Le site propose également un accès à un service juridique réservé aux adhérents de l'association.

www.compagnons.com

L'association Les Compagnons du Voyage met en place des équipes d'accompagnateurs pour des déplacements quotidiens ou occasionnels, médicaux, scolaires ou de loisirs. Elle organise 7 jours/7 tous types d'accompagnement, tant en Île-de-France qu'au départ ou à destination de la province ou de l'étranger.

www.famidac.net

Site de l'association des accueillants familiaux et de leurs partenaires (parents, travailleurs sociaux, médecins, responsables d'établissement, élus...). Près de 10 000 accueillants familiaux agréés prennent en charge des adultes handicapés, personnes âgées, malades ou convalescents, à titre temporaire ou permanent. Pour rechercher une famille d'accueil ou diffuser votre offre d'hébergement, cliquez sur le lien en page d'accueil **Consultez les annonces**. Un forum vous permet également de poser vos questions ou de participer à des discussions sur ce thème : pour y accéder cliquez en page d'accueil sur le lien **Forum**.

www.francealzheimer.org

L'Association France Alzheimer informe et soutient les malades et leurs familles, forme des bénévoles et organise des séjours de vacances. En page d'accueil, la rubrique **La maladie vue pour...** vous informe et vous conseille suivant votre situation : malade, aidant d'un proche atteint de la maladie d'Alzheimer, professionnel de santé... Vous pouvez accéder, dans la rubrique **La maladie vue pour les malades**, à la liste des séjours de vacances proposée par l'association.

www.franceparkinson.fr

L'association France Parkinson a pour vocation d'informer et de soutenir les malades et leurs familles. Son site se veut à la fois convivial et informatif. À titre d'exemple, la rubrique **Services** propose des séjours de vacances, de rééducation ou de cure, destinés à des personnes ayant du mal à se déplacer du fait d'un handicap moteur.

www.una.fr

L'Union nationale de l'aide, des soins et des services aux domiciles (UNA) est un réseau d'associations, de structures publiques territoriales (CCAS...), d'organismes mutualistes, de fondations ou encore de comités Croix-Rouge, proposant des services d'aide à domicile ou de proximité. L'UNA dispense également des formations. Vous pouvez télécharger sur leur site leur guide de formation en cliquant dans la rubrique **Les métiers du domicile**, puis **Guide Formation UNA 2007**. Les programmes et les formulaires d'inscription à ces formations sont disponibles dans cette même rubrique

www.unaf.fr

L'Union nationale des associations familiales (UNAF) représente, promeut et défend les intérêts des familles. Elle anime le réseau des Unions régionales et départementales des associations familiales qui développent et gèrent de nombreux services aux familles et notamment la protection juridique des majeurs. En page d'accueil, la rubrique **Dossiers**, vous informe sur l'actualité du secteur (droit de la famille, famille et handicap, famille et vieillissement...).

Plates-formes téléphoniques

N° Azur 0 810 811 088

numéro Azur/prix d'un appel local

L'accueil téléphonique de **l'Association française contre les myopathies (AFM)** est un service d'aide aux personnes malades et à leur entourage. Leurs écoutants ont pour mission d'apporter des réponses adaptées à votre situation et de vous informer sur les services appropriés existants dans votre région. Il fonctionne 24 h/24.

N° Vert 0 800 500 597

appel gratuit

Écoute Handicap Moteur est un service d'écoutants qualifiés (psychologues) de **l'Association des paralysés de France (APF)**. Il accueille toutes les demandes des personnes concernées par des déficiences motrices et orientent celles qui souhaitent obtenir des informations spécifiques.

N° Vert 0 800 85 49 76

appel gratuit

Écoute SEP dépend également de **l'Association des paralysés de France**. Cette plate-forme téléphonique est plus particulièrement centrée sur les questions relatives aux personnes atteintes de Sclérose en plaques (SEP).

N° Azur 0 810 179 179

numéro Azur/prix d'un appel local

La plate-forme téléphonique de **l'Association Autisme France** accueille et informe toutes les personnes concernées par l'autisme, qu'il s'agisse de parents ou de professionnels. Elle vous oriente vers les associations proches de votre domicile. Elle peut également vous donner des conseils sur le plan juridique.

Liste des sigles utilisés

- AAH** Allocation aux adultes handicapés
- ADMR** Association d'aide à domicile en milieu rural
- ADVF** Assistant(e) de vie aux familles
- AEEH** Allocation d'éducation de l'enfant handicapé
- AFPA** Association pour la formation professionnelle des adultes
- AGGIR** Autonomie gérontologique groupes iso-ressources
 - AMP** Aide médico-psychologique
- ANPE** Agence nationale pour l'emploi
 - APA** Allocation personnalisée d'autonomie
 - AVS** Auxiliaire de vie sociale
 - CAF** Caisse d'allocations familiales
 - CAT** Centre d'aide par le travail
- CCAS** Centre communal d'action sociale
- CDAPH** Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées
- CESU** Chèque emploi service universel
- CIDF** Centre d'information sur les droits des femmes
- CLIC** Centre local d'information et de coordination gérontologique
- CLIS** Classe d'intégration scolaire

- CMSA** Caisse de mutualité sociale agricole
- CNIDFF** Centre national d'information et de documentation sur les droits des femmes et des familles
- CNSA** Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie
- CRDS** Contribution au remboursement de la dette sociale
- DDASS** Direction départementale des affaires sanitaires et sociales
- DEAVS** Diplôme d'État d'auxiliaire de vie sociale
- DRASS** Direction régionale des affaires sanitaires et sociales
- ECAP** Évaluation des compétences et des acquis professionnels
- EHPA** Établissement hospitalier pour personnes âgées
- EHPAD** Établissement hospitalier pour personnes âgées dépendantes
- ESAT** Établissement et service d'aide par le travail
- GIR** Groupe iso-ressources
- GPRH** Garantie de ressources aux personnes handicapées
- MDPH** Maison départementale des personnes handicapées
- PACS** Pacte civil de solidarité
- PIF** Point Info famille
- SMIC** Salaire minimum de croissance
- UNAF** Union nationale des associations familiales
- UPI** Unité pédagogique d'intégration
- URSSAF** Union de recouvrement des cotisations de sécurité sociale et d'allocations familiales



www.santesolidarites.gouv.fr
www.famille.gouv.fr