

GUIDE DE L'AIDANT DES PERSONNES DE PLUS DE 60 ANS DU DÉPARTEMENT DU GERS



LE DÉPARTEMENT

Version - juillet 2025



Onze millions de personnes en France accompagnent au quotidien dans leur entourage, une personne en situation de handicap ou de maladie, ou en perte d'autonomie. On les appelle les aidants. Mais qui les aide eux, dans cette tâche difficile, physiquement et psychologiquement ? Ces aidants souffrent généralement d'isolement, d'épuisement et d'un manque de reconnaissance.

Certaines personnes consacrent tout ou partie de leur vie à aider dans leur quotidien, des personnes de leur entourage, fragilisées par l'âge, la maladie ou en situation de handicap. Ce sont souvent des moments difficiles à vivre.

Conscient de leur rôle essentiel, le département du Gers a confirmé son engagement en faveur des aidants dans son schéma global des solidarités 2023 – 2027, voté le 28 mars 2023. La stratégie aidants repose sur plusieurs axes : repérer, informer, accompagner, former et relayer.

Considérant la diversité de leurs besoins, ce guide réunit les informations qui permettront à chaque aidant d'être accompagné et soutenu afin de mieux concilier son rôle d'aidant et sa vie familiale, professionnelle, de préserver sa santé et des temps de loisirs.

Je souhaite, avec Charlette Boué, que ce guide réponde à l'attente de tous.

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of a large, sweeping loop followed by a series of connected, fluid strokes.

Philippe DUPOUY,

Président du Conseil Départemental du Gers.

AFFICHE AIDANDOMÈTRE **4**

ETRE AIDANT **7**

AIDES ET REPIT **8**

AIDES FINANCIÈRES ET JURIDIQUES **11**

DROITS DE L'AIDANT **16**

ACTIONS EN FAVEUR DES AIDANTS **18**

SANTÉ **20**

S'INFORMER **24**

JE SUIS AIDANT-E

QUELS SONT LES IMPACTS

SUR MON QUOTIDIEN ?



AVOIR ENCORE DU TEMPS POUR MOI !

**Aider l'autre
n'est pas vraiment
une contrainte puisque ...**

Je peux m'absenter (quelques jours, quelques heures...)

Je peux voir mes amis et ma famille

Je sais que l'autre peut être autonome par moments

Je peux faire des activités en dehors de chez moi

Je peux partager des activités avec la personne aidée

1
2
3
4
5

ÊTRE VIGILANT !

**Il y a des risques
pour ma santé
physique et morale
quand ...**

**Renseignez-vous
sur les dispositifs
de répit existants !**

J'aide l'autre mais cela devient une réelle contrainte pour moi

J'hésite à faire des activités en dehors de chez moi

Je m'inquiète lorsque je ne suis pas là

Je sais que quitter la maison représente un risque

Je me sens coupable quand je ne suis pas auprès de la personne aidée

J'hésite à inviter des personnes chez moi

Je dois adapter mon emploi du temps (travail, loisirs...)

Je me sens fatigué-e et angoissé-e

Je me sens débordé-e

6
7
8
9
10
11
12
13
14

ME PROTÉGER ET DEMANDER DE L' AIDE !

**Je me mets
en danger quand ...**

Je ne peux plus prendre soin de moi

Je n'ose plus laisser l'autre seul-e

J'ai absolument besoin d'aide

Je n'ai plus de vie sociale

Je suis épuisé-e psychologiquement et physiquement

Je n'arrive plus à faire face

15
16
17
18
19
20

Pour vous informer et vous faire aider dans le Département du Gers :

Contactez le Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC)

au 05.62.67.40.93

©PETR Beauce Gâtinais en Pithiverais février 2025

ÊTRE AIDANT

Introduction

Est considérée comme proche aidant toute personne entretenant avec la personne âgée des liens étroits et stables et qui lui vient en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne (Art. L113-1-3 du CASF).

Le vieillissement de la population nous concerne tous. Le nombre d'aidants intervenant régulièrement auprès d'une ou plusieurs personnes de plus de 60 ans en perte d'autonomie s'élève à près de 4 millions. 59,5% sont des femmes et 49% des retraités.

Les politiques volontaristes encourageant le maintien à domicile ont contribué à l'augmentation du nombre de proches aidants. Pourtant, seulement un peu plus d'un tiers d'entre eux se considèrent comme tels. Bien souvent, on ne se définit donc pas comme aidant, estimant faire juste ce que l'on doit : l'idée d'avoir recours à une aide extérieure n'est donc pas toujours spontanée. Mais les actes du quotidien se multiplient, incarnant une charge physique et morale importante s'ajoutant aux contingences personnelles. Sa propre santé peut donc en être naturellement impactée.

Les conséquences du statut d'aidant ont de multiples dimensions et varient selon la problématique rencontrée par l'aidé mais aussi selon l'aide apportée. Des répercussions possibles sur la vie sociale, professionnelle ou encore familiale de l'aidant sont observées. Ainsi de nombreux aidants ont-ils besoin d'être reconnus, soutenus : des dispositifs existent, en fonction des besoins identifiés.

AIDES ET REPIT

Dispositifs de suppléance à domicile

Service d'aide et d'accompagnement à domicile (SAAD)

Il assure des prestations de services ménagers et d'aide à la personne pour des activités ordinaires ou des actes essentiels de la vie quotidienne : aide aux repas, aide à l'habillage, aide à la toilette, aide à la mobilité (par exemple: transfert du lit au fauteuil) réalisation et accompagnement lors des courses, entretien du logement ...

En savoir plus ? Contacter le **CLIC** au

05.62.67.40.93

Relayage à la maison

Pendant 3 heures minimum un professionnel prend le relais auprès de votre proche, le temps de votre absence. Dans le Gers, l'intervenant est sélectionné par l'association Bulle d'air qui recherchera avec vous les financements possibles.

www.repit-bulledair.fr

05.42.54.05.18

Portage de repas

Recevoir des repas tout prêts chez soi permet de continuer à manger de manière équilibrée sans avoir à faire les courses ou cuisiner. Les repas peuvent être adaptés aux besoins du bénéficiaire (régime sans sel...) Les coûts sont variables.

Votre accompagnement s'en trouvera ainsi allégé.

En savoir plus ? Contacter le **CLIC** au

05.62.67.40.93

La téléassistance

Elle permet de sécuriser les personnes âgées à domicile. Le téléopérateur, appelé par la personne grâce au médaillon ou au bracelet, contacte selon l'urgence :

- Un proche de la personne ;
- Un service de secours.

Il est nécessaire de contracter un abonnement auprès d'un opérateur en fonction de l'offre de votre territoire.

⇒ **Pour le GERS, EUROP ASSISTANCE** est conventionnée avec le Conseil Départemental.

<https://www.gers.fr/>

01.41.85.93.65

⇒ **Présence Verte**

1 place du Maréchal Lannes 32000 AUCH

05.31.24.12.00

Certaines banques et assurances ou organismes (Service d'aide à domicile...) proposent également ce service.

La carte mobilité inclusion (CMI)

Cette carte a pour but de simplifier la vie quotidienne des personnes en perte d'autonomie en facilitant les déplacements. Il existe 3 CMI : stationnement, priorité ou invalidité.

En tant qu'aidant, son obtention peut vous soulager dans votre prise en charge.

La demande est à effectuer auprès de la MDPH.

MDPH du Gers 17 rue Lafayette 32000 AUCH

www.mdph32.gers.fr

05.62.61.76.76

Dispositifs de suppléance hors du domicile

Les plateformes de

répit

Pour les familles dont un proche est atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'un trouble apparenté, ces plateformes peuvent proposer d'avoir accès à :

- Une information sur les dispositifs d'aide et actions mises en place sur les maladies neurodégénératives ;
- Des haltes d'accueil : permettent l'accueil de la personne aidée le temps d'une demi-journée ;
- Des sorties : proposées pour les aidants et les aidés afin de partager un moment convivial ;
- Des formations : des sessions d'informations sur la maladie d'Alzheimer, sur le sommeil, l'alimentation... ;
- Des groupes de parole : pour partager entre aidants expérience et soutien ;
- Un Café Mémoire : pour échanger sur le quotidien avec une personne souffrant d'une maladie d'Alzheimer ou un trouble apparenté lors d'un moment convivial ;
- Du Temps Libéré : un agent de la plateforme de répit se rend au domicile de l'aidé pour laisser du temps libre à l'aidant.

Ces actions visent ainsi à soutenir les familles dans leur rôle d'aidant en prévenant le risque d'usure ou de repli sur soi tout en accompagnant les aidés.

En savoir plus ?

Contacter :

- La plateforme de répit Relais Cajou au

05.62.60.89.20

- La plateforme de répit Relais de Lomagne au

05.62.64.21.42

Les haltes-d'accueil

Lieux d'accueil **ponctuels, non médicalisés**, pour les personnes atteintes de maladies neurodégénératives (Charcot, sclérose en plaques, Alzheimer...) ou de troubles apparentés. Elles peuvent ainsi participer, dans un lieu convivial qui ressemble à leur cadre quotidien, à des activités ludiques, culturelles ou créatives.

En savoir plus ? Contacter le **CLIC** au

05.62.67.40.93

Accueil de jour

Il s'agit d'une structure d'accueil en journée. Ce dispositif permet un accompagnement des personnes et un soutien pour vous, aidants. Il permet le maintien des capacités cognitives dans le cadre d'un **projet thérapeutique** individualisé.

Il s'adresse principalement aux personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées. Cet accueil a pour objectif de permettre aux personnes de rester le plus longtemps possible dans leur cadre de vie en étant accueillies une à plusieurs journées par semaine dans une structure offrant une prise en charge adaptée à leurs besoins. Vous pouvez ainsi bénéficier de temps pour vous.

En savoir plus ? Contacter le **CLIC** au

05.62.67.40.93

Séjours de vacances

Dit de répit, ils offrent une courte pause au milieu d'un quotidien exigeant, tant sur le plan émotionnel que physique. Prendre des vacances, seul ou avec la personne aidée, permet de recharger les batteries et de prévenir ainsi l'épuisement. Ces séjours sont adaptés aux besoins du couple aidant-aidé afin que la relation reste fondée sur les moments de partage positifs : les activités sont organisées et pensées pour que chacun puisse être satisfait.

En savoir plus ? Contacter le **CLIC** au

05.62.67.40.93

Hébergement temporaire

De nombreux EHPAD (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) proposent une solution d'hébergement de courte durée (de 1 jour à 3 mois) de manière à permettre aux aidants de s'absenter ou d'être relayés. Cet accueil contribue également à soulager les personnes âgées confrontées à l'isolement et peut représenter une première étape vers l'hébergement permanent.

En savoir plus ? Contacter le **CLIC** au

05.62.67.40.93

Hébergement permanent

- Etablissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) :

Il accueille des personnes âgées dépendantes. Des soins médicaux et paramédicaux adaptés sont proposés.

- Les Unités de soins longue durée (USLD) :

Il s'agit de structures d'hébergement et de soins qui accueillent des personnes dont l'état nécessite une surveillance médicale constante. Elles sont généralement adossées à un établissement hospitalier. Les moyens médicaux qui y sont mis en œuvre sont plus importants que dans les EHPAD. En USLD, la facturation se passe de la même façon qu'en EHPAD. Chaque mois, le résident doit payer une facture qui se décompose en :

⇒ Un tarif hébergement ;

⇒ Un tarif dépendance.

Les soins sont pris en charge par l'Assurance Maladie et ne sont pas facturés aux résidents.

En savoir plus ?

Rapprochez-vous du médecin de votre proche.

Accueil familial

Dispositif permettant à une personne âgée, moyennant rémunération, d'être accueillie au domicile d'un accueillant familial, titulaire d'un agrément délivré par le Président du Conseil Départemental. Un référent médico-social du Conseil Départemental assure le suivi de la personne accueillie.

Plus d'informations :

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

www.viatrajectoire.fr

**Service Accueil Familial
du Conseil Départemental du Gers**

81 route de Pessan 32000 AUCH

05.62.67.30.97

Si le maintien à domicile n'est plus possible malgré l'étayage des dispositifs et de l'aidant, il est alors nécessaire de rechercher un hébergement permanent.

En savoir plus ? Contacter le **CLIC** au

05.62.67.40.93

AIDES FINANCIÈRES ET JURIDIQUES

Afin de faciliter la mise en œuvre de l'accompagnement de votre proche ainsi que sa prise en charge, des aides financières existent sous conditions. Des dispositifs visant à protéger ses intérêts tout en allégeant votre charge d'aidant peuvent aussi être actionnés.

Du Conseil Départemental

- **L' Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)** (GIR 1 à GIR 4) : aide financière contribuant au financement de la prise en charge de la dépendance de la personne aidée de plus de 60 ans. Elle est accordée aux personnes qui nécessitent un besoin d'aide pour l'accomplissement des actes essentiels de la vie quotidienne ou dont l'état de santé nécessite une surveillance régulière. Dans le cadre de l'APA, deux droits peuvent être activés :
- **L'aide au répit** : qui permet à l'aidant un temps de repos dans son activité d'accompagnement.
- **Le relais** : en cas d'hospitalisation de courte durée de l'aidant indispensable.

Ces aides sont soumises à participation du bénéficiaire.

Pour obtenir ces aides, la demande est à adresser à :

Service Prestations Autonomie

81 route de Pessan 32000 AUCH

05.62.67.44.33

www.gers.fr

- **L' aide sociale ménagère** à domicile est une prestation légale en nature accordée, sous conditions de ressources, aux personnes nécessitant le besoin d'une assistance pour les tâches quotidiennes et qui se trouvent dans l'impossibilité de bénéficier d'une aide de la part de leur entourage. L'aide est accordée aux personnes dont les ressources sont inférieures ou égales à l'allocation de solidarité personne âgée (ASPA). L'aide-ménagère est effectuée par des services prestataires d'aide à domicile autorisés, habilités par le Président du Conseil départemental.

Pour plus d'information, contacter :

Service Prestations Autonomie

81 route de Pessan 32000 AUCH

05.62.67.42.32

www.gers.fr

En savoir plus ? Contacter le **CLIC** au

05.62.67.40.93

Aides financières

Des caisses de retraites principales et complémentaires ainsi que des mutuelles

Si votre proche n'est pas éligible à l'APA (si sa dépendance est de niveau GIR 5 ou 6), il peut prétendre, sous conditions, à une aide de la part de sa caisse de retraite.

Des aides en faveur du maintien à domicile peuvent être accordées par les caisses de retraite (CARSAT, MSA...) mutuelles de votre proche afin de l'aider dans la vie quotidienne et donc de faciliter votre accompagnement.

Elles peuvent également octroyer des aides financières à caractère exceptionnel pour le logement, l'appareillage, les aides au répit (etc...).

En savoir plus ? Contacter le **CLIC** au

05.62.67.40.93

Du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS ou CIAS)

Il s'agit d'un service administratif porté par les communes dont les rôles sont d'informer, d'aider dans les démarches, d'animer des actions de prévention sociale.... Il peut également sous certaines conditions apporter une aide financière exceptionnelle.

En savoir plus ?

Rapprochez-vous de votre commune ou intercommunalité.

De la Caisse d'Allocations Familiales (CAF) ou de la MSA

De nombreuses situations de vie donnent droit à des aides financières par la CAF ou la MSA. Ces aides peuvent concerner le logement, le handicap ou une situation de vie difficile.

En savoir plus ?

Contacter :

32 30

La MSA : 1, place Maréchal Lannes 32000 AUCH

www.msa-mps.fr

05.61.10.40.40

Les aides pour l'aménagement du logement à partir de 60 ans

Adapter le logement aux nouveaux besoins de son occupant favorise le maintien à domicile, facilite l'accompagnement de l'aidant ainsi que les interventions des professionnels.

Des financements peuvent être sollicités.

En savoir plus ? Contacter le **CLIC** au

05.62.67.40.93

Les aides à l'acquisition des aides techniques

L'aide technique est un matériel ou équipement conçu pour compenser une limitation d'activité liée à la perte d'autonomie. Exemple : chaise de douche, barre d'appui, rampe, pupitre de lecture...

- Si elle dépend de la caisse de retraite du régime général (CARSAT), elle peut solliciter le forfait prévention comprenant des aides relatives au cadre de vie et à la sécurité au domicile ;
- Si elle perçoit l'APA, elle peut obtenir une aide pour financer certains outils spécifiques, sous conditions de ressources ;
- La commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie peut, sous conditions de ressources, participer au financement de matériel favorisant le maintien à domicile ;
- Le dispositif FACILIT'MA VIE 32 peut être saisi par un professionnel (social, médico-social ou sanitaire) pour tout gersois de 60 ans et plus et ne bénéficiant pas de la PCH. FACILIT'MA VIE 32 permet l'accès à un bilan gratuit en ergothérapie et un accompagnement jusqu'à la prise en mains effective.

En savoir plus ? Contacter le **CLIC** au

05.62.67.40.93

Une aide pour financer un accueil temporaire en établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes

L'aide sociale à l'hébergement, soumise à conditions, a vocation à couvrir en partie ou en totalité la prise en charge des frais en établissement des personnes âgées ne disposant pas de ressources suffisantes pour s'acquitter des frais d'hébergement.

En savoir plus ? Contacter le **CLIC** au

05.62.67.40.93

www.gers.fr

Aide au répit des aidants sur de l'accueil de jour ou de l'hébergement temporaire

Certaines caisses de retraite apportent un soutien financier.

Rapprochez-vous de la caisse de retraite de votre proche.

La protection du proche, un soutien pour l'aidant

Ces mesures sont destinées à protéger une personne et/ou tout ou partie de son patrimoine si elle n'a plus les capacités de le faire seule.

Ces dispositions peuvent contribuer également à faciliter votre rôle d'aidant, notamment en termes de gestion administrative et financière.

Une alternative avant une mesure de protection juridique : être personne de confiance

Cette disposition permet :

- D'accompagner votre proche dans les démarches et de l'assister lors de ses rendez-vous médicaux;
- D'être consulté par les médecins pour rendre compte de ses volontés s'il n'est pas en mesure d'être lui-même consulté.

Comment?

La personne de confiance peut être toute personne de l'entourage (parent, proche, médecin traitant) en qui l'aidé a confiance et qui accepte de jouer ce rôle. Sa désignation peut se faire sur papier libre.

Protections juridiques

Quand un proche n'est plus en capacité de veiller seul à la défense de ses intérêts ou d'accomplir les formalités quotidiennes (factures, déclaration d'impôts, ...), il est possible de le protéger juridiquement.

Cette protection est aussi une garantie contre d'éventuels abus de faiblesse de la part de tiers malveillants.

Qui peut en faire la demande ?

- La personne à protéger elle-même
- La personne avec qui elle vit en couple (époux, partenaire d'un PACS, concubin...)
- Un parent (frère, enfant...) ou un allié (beau-frère, belle-mère...)
- Un proche entretenant des liens étroits et stables avec la personne à protéger
- La personne qui exerce déjà sa mesure de protection juridique (mandataire judiciaire, curateur...)
- Le Procureur de la République.

A qui adresser la demande ?

Il faut saisir par lettre simple le Juge des tutelles du Tribunal d'Instance du lieu de résidence de la personne à protéger.

En savoir plus ?

Tribunal d'Instance

4, place du Maréchal Lannes 32000 AUCH

www.service-public.fr

05.62.67.66.99

L'habilitation familiale

Lorsque le contrôle d'un juge n'apparaît pas nécessaire, l'habilitation familiale permet à un membre de la famille proche de représenter la personne vulnérable et de réaliser, en son nom, certains actes. Elle peut être générale ou limitée. La demande d'habilitation doit être faite auprès du juge des tutelles. Elle est accordée pour 10 ans renouvelables.

Le mandat de protection future

Il permet de désigner par avance et en toute lucidité la ou les personnes de confiance (enfant, parent, ami, ...) chargée(s) de veiller sur elle et/ou sur tout ou partie de son patrimoine, le jour où la personne aidée rencontrera une altération de ses facultés.

Le mandant (la future personne assistée), de tout âge, peut choisir à l'avance l'étendue des pouvoirs alloués au mandataire (celui qui l'assistera) : conditions d'hébergement, maintien des relations sociales et familiales, loisirs...

La sauvegarde de justice

C'est une mesure provisoire (1 an maximum, renouvelable 1 fois) qui permet de prendre les mesures d'urgence pour protéger sans délai une personne vulnérable dans l'attente d'une mesure plus protectrice ou dans le cas d'une altération passagère des facultés. La personne conserve l'exercice de ses droits.

La curatelle

C'est un régime d'assistance et de conseil à la personne protégée qui lui laisse la possibilité d'effectuer seule certains actes. Il existe plusieurs niveaux de curatelle (simple, renforcée, aménagée) en fonction du degré d'autonomie. Le niveau de protection est déterminé par le juge.

La tutelle

C'est le régime le plus contraignant : elle intervient suite à une altération définitive des facultés mentales et/ou physiques empêchant la personne d'exercer ses propres obligations. Une expertise médicale l'attestant, la personne est déclarée en incapacité par le juge pour ce qui concerne la gestion de son patrimoine et les actes de la vie civile.

En complément de ces dispositions juridiques, toute personne majeure peut faire une déclaration écrite appelée « directives anticipées » pour préciser ses souhaits concernant sa fin de vie. Ce document aidera les médecins, le moment venu, à prendre leurs décisions sur les soins à donner si la personne ne peut plus exprimer ses volontés.

En savoir plus ?

- www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr
- www.service-public.fr

DROITS DE L'AIDANT

Congés et allocations

Le congé de solidarité familiale

Il s'adresse à tout salarié dont un ascendant, un descendant, un frère ou une sœur ou une personne partageant le domicile souffre d'une pathologie mettant en jeu le pronostic vital ou se trouve en phase avancée ou terminale d'une affection grave et incurable, quelle qu'en soit la cause. Ce droit bénéficie de la même façon au salarié ayant été désigné personne de confiance.

Comment ?

Le salarié informe son employeur au moins 15 jours avant le début du congé :

- par lettre ou courrier électronique recommandé, de sa volonté de suspendre son contrat de travail pour bénéficier de ce congé : il indique la date de départ en congé et sa volonté de fractionner ou non ce congé.
- avec un certificat médical établi par le médecin traitant de la personne que le salarié souhaite assister.

Caractéristiques

Mise en place rapide, durée de 3 mois fractionnable, renouvelable. L'employeur ne peut le refuser. Le congé n'est pas rémunéré mais le salarié peut bénéficier d'une allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie (AJAP) versée par l'Assurance maladie.

Le congé de proche aidant

Il permet de cesser son activité ou de la réduire pour une durée maximale de 3 mois (renouvelable sans pouvoir dépasser 1 an sur l'ensemble de sa carrière) pour tout salarié souhaitant interrompre son activité professionnelle pour s'occuper d'une personne présentant une perte d'autonomie d'une particulière gravité.

Comment ?

Le salarié informe son employeur au moins un mois avant le début du congé :

- Par lettre ou courrier électronique informant de sa volonté de suspendre son contrat de travail pour bénéficier d'un congé de proche aidant : il indique la date de départ en congé et sa volonté de fractionner ou non ce congé.
- Avec une déclaration sur l'honneur soit du lien familial soit de l'aide apportée.

Caractéristiques

L'aidant doit être le conjoint, l'ascendant, le descendant, un collatéral jusqu'au 4^{ème} degré. L'employeur ne peut refuser.

En savoir plus ? Avec le site :

www.service-public.fr

L'allocation journalière du proche aidant

C'est une prestation versée aux personnes qui arrêtent de travailler ponctuellement ou réduisent leur activité pour s'occuper d'un proche en perte d'autonomie d'une particulière gravité.

Comment ?

La demande s'effectue auprès de la CAF ou de la MSA.

Caractéristiques

Un lien étroit doit exister entre l'aidant et l'aidé qui doit avoir un degré de dépendance évalué dans le GIR 1 à 4 et bénéficiaire de l'allocation personnalisée d'autonomie. Elle est versée dans la limite de 66 jours sur toute la carrière, fractionnables.

L'allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie

Une aide financière destinée aux personnes qui accompagnent un proche en fin de vie et qui ont décidé de suspendre ou de réduire leur activité professionnelle pour rester auprès de leur proche.

Comment ?

Le salarié doit fournir une attestation remplie par l'employeur précisant qu'il bénéficie d'un congé de solidarité. Remplir le formulaire « demande d'allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie » disponible sur le site du ministère de la Santé.

La demande doit être envoyée au Centre National de gestion des demandes d'allocations journalières d'accompagnement d'une personne en fin de vie (CNAJAP) : Rue Marcel Brunet, BP 109, 23014 GUERET Cedex.

En l'absence de réponse pendant plus de 7 jours, l'AJAP est accordée.

Caractéristiques

L'accompagnement doit être fait à domicile et non à l'hôpital. Il donne droit à 21 jours d'allocation journalière, fractionnables et pouvant être partagés entre plusieurs personnes.

Elle est versée pendant une période maximale de 21 jours ou 42 si le salarié est à temps partiel.

En Savoir plus ? Contacter le **CLIC** au

05.62.67.40.93

et retrouver toutes les informations sur

- www.service-public.fr

**Être
aidant salarié**

Il s'agit d'établir un contrat de travail classique en remplissant les démarches auprès de l'URSSAF. L'aidant salarié ne peut être ni l'époux ni le conjoint ni le cohabitant.

Comment ?

La démarche s'effectue en ligne via le site CESU. La personne dépendante doit être déclarée comme employeur auprès de l'URSSAF. Elle recevra son numéro d'immatriculation et ses identifiants nécessaires à chaque déclaration mensuelle. Il est ensuite possible de se déclarer comme aidant familial salarié sur le site CESU : cette démarche correspond à la déclaration d'embauche.

Caractéristiques

Il s'agit d'un contrat de travail avec ce que cela implique de droits et devoirs réciproques. L'employeur bénéficie d'avantages fiscaux et d'une exonération des cotisations patronales à compter de ses 70 ans.

En savoir plus ? Contacter le **CLIC** au

05.62.67.40.93

et retrouver toutes les informations sur

- www.service-public.fr et le site
- www.cesu.urssaf.fr
- www.particulieremploi.fr

ACTIONS EN FAVEUR DES AIDANTS

Pour soutenir les aidants, il existe des ateliers de sensibilisation et de formation qui visent à améliorer la relation aidant-aidé et l'autodétermination des aidants, permettant de :

- Se reconnaître en tant qu'aidant
- Être en capacité d'évaluer ses propres besoins et attentes
- Prendre soin de sa santé (physique et psychologique) et apprendre à déléguer
- Connaître l'environnement médico-social et les solutions de répit
- Comprendre la maladie de son proche, ses conséquences et se former à certains gestes techniques
- Analyser et déconstruire les schémas de culpabilité

A qui s'adresser ?

- L'association française des aidants propose 6 modules de formation pour ceux qui apportent une aide régulière à des personnes en perte d'autonomie. Elle peut être suivie en distanciel.

www.formation.aidants.fr

- L'association France Alzheimer propose une formation pour soutenir les aidants et leur apporter des outils afin de mieux appréhender cette maladie et d'autres, apparentées. Une formation en distanciel est disponible nationalement et l'antenne départementale en propose une en présentiel, 1 à 2 fois par an sur chaque secteur (Auch/ Condom/ Gimont/ Lectoure/ Mirande/ Nogaro/ Vic Fezensac).

France Alzheimer Gers
56, avenue des Pyrénées 32000 AUCH
francealzheimergascogne@orange.fr
www.francealzheimer.org

05.62.05.24.52

La formation

- **Savoir Etre Aidant** : formation gratuite et ouverte à tous dont l'objectif est de permettre une meilleure compréhension des enjeux du vieillissement et du rôle des aidants.

www.savoiretainant.fr

contact@savoiretainant.fr

- **La médiation familiale** propose aux membres de la famille qui vivent une situation de rupture ou de tensions de se rencontrer en présence d'un tiers qualifié, neutre et impartial pour rétablir un dialogue et rechercher des solutions concrètes.

En savoir plus ?

Centre de Médiation Familiale du Gers

4 rue Leconte de Lisle, 1er étage
32000 Auch

contact@cmfg.fr

05.62.60.26.97

Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles du Gers (CIDFF 32)

Place de l'Ancien Foirail
32000 AUCH

accueilcidff32@orange.fr

05. 62.63.40.75

Union Départementale des Associations Familiales du Gers (UDAF 32)

9 rue Edouard Lartet
32000 AUCH

accueil@udaf32.fr

05.62.61.52.60

Actions collectives et individuelles

- **Les Cafés Mémoires de France Alzheimer :** l'association en organise régulièrement toute au long de l'année dans le département. Il n'est pas nécessaire d'être orienté par une plateforme de répit. Une séance par mois de deux heures dans un café animé par un psychologue et un bénévole formé.

En savoir plus ?

France Alzheimer Gers

56, avenue des Pyrénées 32000 AUCH

francealzheimergascogne@orange.fr

05.62.05.24.52

- **Actions sur le territoire en faveur des aidants:** soutien aux aidants, projets financés par la Commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du Gers (notamment les Parcours de Prévention avec des ateliers gratuits).

En savoir plus ?

Contactez le Service d'Information et de Coordination de l'Autonomie (**SICA**) au :

05.62.67.40.93

- Dispositif de soutien psycho social individuel et ponctuel en faveur des aidants par la Commission des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie du Gers : entretiens gratuits avec un-e psychologue à domicile ou en cabinet.

En savoir plus ?

Contactez le **SICA** au :

05.62.67.40.93

- **France Alzheimer Gers :** entretiens individuels psychologiques. 3 entretiens individuels par an avec un-e psychologue.

Lieux :

⇒ Auch

⇒ Gimont

⇒ Lectoure

⇒ Mirande

⇒ Nogaro

⇒ Vic Fezensac.

56, avenue des Pyrénées 32000 AUCH

05.62.05.24.52

- **Allo, j'aide un proche (Occitanie) :** créé dans le cadre du Plan National des Maladies Neuro-dégénératives, ce dispositif téléphonique a pour but de prévenir les risques d'épuisement, de favoriser le maintien à domicile et d'accompagner les familles lors de moments de crise en apportant une aide psychologique. 7 jr/ 7 entre 18h et 22h au

0806 806 830

[coût d'un appel local]

allojaideunproche@gmail.com

En savoir plus ? Contactez le **CLIC** au

05.62.67.40.93

SANTÉ

Votre santé

Plusieurs facteurs peuvent fragiliser votre équilibre et avoir des répercussions sur votre santé : il apparaît primordial de veiller à vos propres besoins physiques, psychiques et sociaux pour préserver votre capital santé.

Comment prendre soin de votre santé ?

Accompagner un proche âgé, malade ou en situation de handicap peut être une aventure riche humainement, mais elle peut également vous fragiliser. Tout le monde parle de santé, de bien-être et de l'importance de faire attention à soi. Mais lorsque l'on est aidant c'est plus facile à dire qu'à vivre au quotidien ! Souvent le temps et l'énergie manquent pour prendre soin de soi.

→ Conserver une vie sociale

Maintenir les relations avec vos amis, collègues et famille permet non seulement de ne pas être réduit à votre seule fonction d'aidant mais aussi de vous assurer un temps et un espace qui vous soient dédiés : ainsi cela permet de limiter les effets du stress et de pallier la survenue de l'isolement qui vous fragiliserait.

Comment ?

- Avant de prendre du temps pour vous, il est primordial que votre proche soit accompagné par des professionnels en qui vous avez confiance pour que vous puissiez vous autoriser à vous absenter.
- Organiser, planifier vos sorties et liens avec l'extérieur : ritualiser ces moments favorisera le repérage de votre proche et permettra que vous sachiez que ces moments de relâchement sont prévus dans la semaine.

→ Pratiquer une activité physique

Il s'agit de tous les mouvements du corps qui entraînent une dépense énergétique. Le sport en fait partie mais pas seulement : le bricolage, jardinage ou encore la marche sont des activités physiques favorisant une meilleure santé. Au-delà de permettre un moment de répit, en pratiquer apporte détente et bien-être dont vous avez certainement besoin. S'ajoutent évidemment les bienfaits physiologiques qui contribuent à préserver votre capital santé.

Comment retrouver le goût d'une activité physique ?

- Choisir une activité qui vous fasse plaisir ;
- Rapprochez-vous de votre mairie qui vous informera des activités disponibles sur votre secteur ;
- Reprendre progressivement ;
- Faire partie d'un groupe ;
- La programmer dans votre emploi du temps.

→ Conserver une bonne alimentation

Soumis au rythme et aux sollicitations de votre proche, vous pouvez oublier les besoins de votre propre corps. La fatigue s'installe parfois en altérant le goût et l'envie de bien manger. Un déséquilibre alimentaire fragilisera sans nul doute votre santé : symptômes physiques (maux de tête, fatigue, blessures, carences...) et psychiques (irritabilité, défaut de concentration...) peuvent survenir.

Comment maintenir une bonne alimentation ?

- Maintenir une régularité à table (matin/ midi/soir) ;
- Rester attentif aux sensations de faim et satiété tout comme aux règles primaires de l'hygiène alimentaire ;
- Rester certain que vos propres repas sont aussi importants que ceux de votre proche.

→ Avoir un sommeil réparateur

Votre sommeil est parfois soumis à rude épreuve : coucher tardif, lever tôt, sommeil peu récupérateur tant l'attention portée à votre proche est constante. Votre santé a impérativement besoin que vous récupériez et dormiez.

Pour retrouver un sommeil de qualité, des solutions existent

- Faire lit ou chambre à part (utiliser un talkie-walkie ou un baby phone pour seniors pour entendre l'aidé si nécessaire) ;
- Consulter un médecin pour évoquer les solutions possibles et les méthodes alternatives à la prise de médicaments ;
- Aménager des rituels d'endormissement pour soi et son proche aidant (luminosité / température / ambiance sonore...).

A savoir :

Le Centre d'examens de Santé de la CPAM propose un bilan de santé complet et gratuit.

En ligne sur www.ameli.fr

Par téléphone du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 14h à 16h au

05.81.67.11.44

Centre d'examen de santé
64, boulevard Roquelaure
32012 Auch

→ Conserver une estime de soi satisfaisante

Une bonne estime de vous est indispensable à la bonne exécution des tâches que vous vous êtes fixées. Aucune relation ne doit perdurer en l'état si elle abîme votre auto-appréciation.

La relation aidant-aidé est parfois le foyer de points de crispation pour tous les deux : peuvent naître les sentiments de ne pas en faire assez, d'ingratitude, de mal faire ou encore que l'autre ne fait pas le maximum, ne s'acquitte pas de son devoir... L'abnégation totale n'est pas souhaitée, engendrant des frustrations douloureuses tant pour l'aidé que pour l'aidant. L'estime de soi est alors entamée et la fonction d'aidant est ainsi mise en péril du fait de la souffrance éprouvée.

Quelques conseils

- Disposer de moments pour soi, préserver votre intimité ;
- Exprimer son opinion même celle qui dérange, fixer des limites légitimes ;
- Solliciter les professionnels qui interviennent auprès de votre proche pour vous guider et vous aider.

La santé de votre proche

Les interventions auprès des personnes âgées à domicile ci-dessous sont financées par l'Assurance Maladie et nécessitent une prescription médicale. Leur mise en œuvre peut également induire un allègement de votre charge d'aidant.

Services de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD)

Ils contribuent à accompagner les personnes chez elles, 7j/7 si nécessaire. Leur rôle est de prévenir la perte d'autonomie, d'éviter une hospitalisation ou de faciliter le retour à domicile après hospitalisation.

Ils dispensent des soins d'hygiène et de confort.

Ces services assurent également une coordination avec les autres services médicaux et paramédicaux.

En savoir plus ? Contacter le **CLIC** au

05.62.67.40.93

Equipe Spécialisée Alzheimer (ESA)

Elle accompagne les personnes atteintes de cette maladie et d'autres apparentées vivant à domicile. L'objectif des interventions (12 à 15 séances sur 3 mois/ an) est de leur permettre de rester vivre le plus longtemps possible à domicile en préservant les capacités cognitives. L'ESA apporte aussi un soutien aux proches aidants, notamment en informant sur la pathologie et ses conséquences sur le quotidien.

En savoir plus ? Contacter le **CLIC** au

05.62.67.40.93

La consultation « mémoire » Centre Hospitalier d'AUCH

Les consultations « mémoire » permettent de poser un diagnostic et de faire le point sur des symptômes liés aux troubles de la mémoire. Si le médecin traitant juge que les symptômes le justifient, il peut orienter son patient vers cette consultation pluridisciplinaire: plusieurs professionnels de santé y participent ensemble (neurologue, neuropsychologue, gériatre, infirmière ou orthophoniste).

Il est nécessaire de s'adresser au médecin de votre proche.

Accueil de géronto-psychiatrie du Centre Hospitalier Spécialisé du Gers

Il permet la prise en charge adaptée de personnes âgées souffrant de pathologies psychiatriques.

Il est nécessaire de s'adresser au médecin de votre proche.

Hospitalisation à Domicile (HAD)

Elle permet d'assurer au domicile des soins médicaux et paramédicaux importants pour une période limitée mais renouvelable sous conditions.

Il est nécessaire de s'adresser au médecin de votre proche.

La fin de vie

■ Votre proche est en fin de vie et vous avez besoin d'être accompagné.

Soins palliatifs

Ces soins ne visent que le confort du malade, souvent en phase de fin de vie. L'objectif est de prévenir et de soulager les douleurs physiques, les symptômes inconfortables ou encore la souffrance psychologique.

Il est nécessaire de s'adresser au médecin de votre proche.

Pour les personnes endeuillées

Association des conjoints survivants – FAVEC du GERS

9 rue Edouard Lartet 32000 AUCH

06.31.01.15.05

Des aides financières existent pour vous accompagner lors du décès d'un proche et/ou dans la prise en charge des obsèques.

En savoir plus ? Rapprochez-vous de la CPAM ou de votre caisse de retraite.

S'INFORMER

Au niveau
départemental

Pour l'accès aux droits

Le **CLIC** : Le Centre local d'information et de coordination (CLIC) est une équipe de professionnels spécialisés dans l'accompagnement des personnes âgées et des personnes en situation de handicap. Il vous propose de faire le point avec vous sur la situation de votre proche mais aussi sur la vôtre. Certaines solutions existent pour faciliter votre quotidien d'aidant, vous serez écouté, conseillé, orienté vers les services nécessaires. Accepter d'être soutenu par des professionnels pour les actes de la vie quotidienne de votre proche, c'est être moins fatigué, avoir plus de patience à son égard et se libérer du temps pour des moments de partage indépendamment de l'aide prodiguée. Le CLIC vous accueille dans ses locaux ou se rend à votre domicile afin de réaliser une évaluation personnalisée de vos besoins et vous accompagner dans les démarches, si vous le souhaitez.

En savoir plus ? Contacter le **CLIC** au

05.62.67.40.93

Les MDS

Les Maisons Départementales des Solidarités proposent l'intervention de professionnels de l'accompagnement social pour la mise en œuvre de nombreuses missions dont :

- Soutien social et accès à l'autonomie ;
- Aide aux personnes âgées ;
- Accès aux droits et aides financières.

MDS D'AUCH

☎ : **05.62.67.17.40**

✉ : contactmdsauch@gers.fr

MDS DE CONDOM

☎ : **05.31.00.45.35**

✉ : contactmdscondom@gers.fr

MDS DE FLEURANCE

☎ : **05.81.32.35.20**

✉ : contactmdsfleurance@gers.fr

MDS DE L'ISLE JOURDAIN

☎ : **05.31.00.45.00**

✉ : contactmdslisle-jourdain@gers.fr

MDS DE MIRANDE

☎ : **05.31.00.46.40**

✉ : contactmdsmirande@gers.fr

MDS DE NOGARO

☎ : **05.31.00.46.00**

✉ : contactmdsnogaro@gers.fr

France SERVICES et les Maisons des services au public (MSAP) : elles dispensent les services du Ministère de l'intérieur, des Finances publiques, de la Justice, de l'Assurance Maladie, de l'Assurance Retraite, de la Caisses d'allocations Familiales , de Pôle Emploi, de la Mutualité Sociale Agricole et de la Poste. Elles aident aux démarches administratives et numériques.

En Savoir plus ? Rapprochez-vous de votre commune ou intercommunalité.

Les caisses de retraite principales et les caisses de retraite complémentaires peuvent également vous informer sur vos droits.

Délégations départementales des Associations

- **France Alzheimer Gers**
56 avenue des Pyrénées 32000 AUCH
contact32@francealzheimer.org

05.62.05.24.52

- **La Ligue contre le cancer (Comité du Gers)**
14, rue du sousson, ZI du sousson, 32 550 PAVIE
cd32@ligue-cancer.net

05.62.61.24.24

S'informer sur internet

- **Service social de l'Assurance Maladie**, via son compte Ameli ou à l'accueil de la caisse primaire d'assurance maladie (CPAM). Le numéro accompagne les personnes dans leur rôle d'aidant familial.
3646
- **Avec Nos proches** : pour les aidants tous les jours de 8h à 22h01
84 72 94 72
- **« Association nationale Jeunes Aidants Ensemble »**
pour les aidants de moins de 25 ans
07 67 29 67 39
- **France AVC** :
7 avenue Pierre Séward, 01000 BOURG EN BRESSE
contact@franceavc.com
www.franceavc.com
04.74.21.94.58
- **France Parkinson** :
infos@franceparkinson.fr
www.franceparkinson.fr
01.45.20.22.20
- **Portail national d'information pour les personnes âgées et leurs proches** sur plusieurs thèmes avec un accès aux différents formulaires pour l'ouverture de droits et des solutions pour les aidants.
www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr
- **Ma boussole aidant** : service en ligne gratuit qui centralise l'accès aux informations et aides disponibles en proximité pour les aidants et leurs proches.
www.maboussoleaidants.fr
- **Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie**
www.cnsa.fr
- **Association française des aidants**
www.aidants.fr

NOTES

DÉPARTEMENT DU GERS

Direction des politiques de l'Autonomie

www.gers.fr

