



## FASCICULE A DESTINATION DES AIDANTS

Issu de l'action collective de prévention  
réalisée le 2 décembre 2021  
à la salle Diapason



### **Aidants proches de la personne âgée en perte d'autonomie : Quelles aides humaines, financières et techniques ?**

La **Filière Gerontologique du Roannais** permet de développer une culture de coopération entre les professionnels œuvrant dans le parcours de la personne âgée.

Sa mission est de permettre à chaque personne âgée, quel que soit son lieu de résidence, de pouvoir accéder à une prise en charge médico-psycho-sociale graduée, répondant à ses besoins.

Chaque année, la **Filière Gerontologique du Roannais** organise une action collective de prévention.

**Pour diffuser au maximum les informations transmises au cours de ce temps d'information et de partage**, la Maison Loire Autonomie, le réseau de santé CAP2S, l'association France Loire Alzheimer, le groupement ARCON, la ville de Roanne et le Centre Hospitalier de Roanne ont participé à l'élaboration du présent fascicule.

**Ce document s'adresse à tous les publics œuvrant dans le parcours d'accompagnement du sujet âgé ; que vous soyez aidant ou professionnel. Bonne lecture.**

Cette action est  
soutenue  
financièrement par



# Sommaire

## **Qu'est-ce qu'être aidant ? Comment se préserver ? Quelques conseils aux aidants pour accompagner au mieux l'aidé.**

Par Cindy CHAVEROT – Psychologue - France Alzheimer Loire

**Page 3**

## **Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre.**

Par Rime REVUELTA - Pilote MAIA – Maison Loire Autonomie

**Page 5**

## **Quelles aides financières, techniques et humaines possibles ? Quelles solutions de répit possibles pour les aidants**

Par Jocelyne GUILLERMIN - Responsable du service social – CH de Roanne

Par Ghislaine PERRAUD LABOURE - Responsable Sociale Autonomie Maison Loire Autonomie

Par le Dr Martine DION - Médecin Autonomie – Maison Loire Autonomie

**Page 7**

## **Les séjours de répit aidants / aidés.**

Par Daniel LACHIZE – Président - France Alzheimer Loire

Par Maddie PERROUD – Responsable – France Alzheimer Loire

**Page 11**

## **Présentation des rendez-vous d'information des seniors et de leurs aidants autour de l'entrée en EHPAD.**

Par Stéphanie FOURNIER - Responsable du pôle des actions seniors - CCAS de Roanne

**Page 13**

## **Qu'est-ce qu'être aidant ? Comment se préserver ? Quelques conseils aux aidants pour accompagner au mieux l'aidé.**

Par Cindy CHAVEROT – Psychologue - France Alzheimer Loire

La maladie et la perte d'autonomie peuvent affecter de manière significative la personne elle-même mais également l'ensemble de son environnement familial. Le rôle des proches dans le soutien aux aînés n'est plus à démontrer et représente une valeur cruciale dans le maintien à domicile.

Ces acteurs sont ceux que l'on nomme les aidants mais alors qu'est-ce qu'un aidant ? Comment le définir ?

Vous accompagnez au quotidien une personne de votre entourage qui n'est plus en capacité d'assumer les tâches courantes et de gérer sa vie en autonomie alors, comme environ 11 millions de personnes en France, vous êtes un aidant.

L'aide régulière apportée peut être permanente ou non et peut prendre plusieurs formes (soins, accompagnement à la vie sociale, démarches administratives, activités domestiques, soutien psychologique, communication, ...).

Comment devient-on aidant ? On ne naît pas aidant, on le devient. On peut choisir de l'être ou le subir mais, dans tous les cas, ce n'est pas anodin.

Les aidants n'ont généralement pas que cette casquette, ils sont aussi des parents, des grands-parents, des conjoints, des amis, des collègues de travail, ...

La relation d'aide n'est pas sans conséquence physique et psychique pour l'aidant. Il existe un réel impact sur la qualité de vie, la santé, le niveau de stress et d'anxiété. L'aide apportée par un aidant est quantitativement 3 à 5 fois plus importante que celle apportée par les professionnels (60h par semaine en moyenne).

Les aidants ont le sentiment que cela est normal, que c'est leur rôle, voire leur devoir. Demander de l'aide peut être culpabilisant en lien avec le sentiment d'abandon. Il est important de se libérer d'un certain nombre de tabous, de dire qu'il faut aussi savoir se protéger, savoir qu'on a des limites, les accepter sans se sentir coupable.

Aider un proche revient souvent à faire de lui une priorité. Or, **prendre du temps, être soutenu et accompagné sont des éléments essentiels dans l'accompagnement pour éviter l'épuisement.**

Le rôle d'aidant peut être stimulant car il peut représenter une raison d'être et une force intérieure mais il nécessite d'être accompagné.

L'aide à apporter prend parfois toute la place et ne permet pas à l'aidant de s'interroger sur son ressenti, ni même de réfléchir aux aides possibles.

Plus la maladie évolue, plus votre proche a besoin d'aide et de présence alors vous compensez en oubliant de respecter vos propres besoins. Il est primordial de trouver un équilibre suffisant.

Comment me préserver en tant qu'aidant ?

**Il faut savoir prendre du répit, déléguer tout ce qui n'est pas essentiel, être indulgent avec soi-même, savoir et oser demander de l'aide. Des aides existent et les professionnels peuvent vous aider à les identifier.**

Il est important de maintenir une vie sociale pour mettre de l'oxygène et de l'énergie dans sa propre bulle et s'en nourrir dans votre quotidien d'aidant. Il faut prendre soin de soi pour pouvoir prendre soin de l'autre...



## Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre

Par Rime REVUELTA – Pilote MAIA – Maison Loire Autonomie

### LES RENDEZ VOUS BIEN ETRE DES AIDANTS

Etre proche aidant d'un parent ou d'un ami, c'est se consacrer au bien-être de l'autre et parfois, on oublie de prendre du temps pour soi. C'est pourquoi, nous souhaitons mettre les aidants à l'honneur avec une invitation à des « rendez-vous bien être des aidants ».

Grace à des ateliers (Pilate, yoga du rire, sophrologie,...), les aidants peuvent :

- Découvrir des activités de bien être,
- Echanger avec d'autres aidants qui partagent le même quotidien,
- Rencontrer des professionnels qui exercent au sein d'une structure pour personnes âgées dépendantes et de la Maison Loire Autonomie (MLA) pour répondre à leurs questions.

Le nombre de participants à ces journées est limité à 12 personnes maximum pour permettre de s'initier en petits groupes, à chaque atelier (40 minutes par atelier à raison de 4 personnes par atelier).

Des temps d'échange et des collations sont proposés pour favoriser les échanges entre les aidants et avec les professionnels.

Ces journées se déroulent dans un lieu facile d'accès et convivial avec plusieurs petites salles pour permettre le bon déroulé des ateliers.

Une séance est prévue **le 16 décembre 2021** à la **Villa d'Albon**, 11-13 avenue Gambetta à Roanne.

Pour les prochaines séances, les dates et lieux restent à déterminer.

**Si vous êtes intéressés :**  
**Appeler le 04 26 24 52 10**

## 10 conseils pour

*Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autre*

**Interrogez-vous** sur vos motivations.

**Rester attentif à vous-même.**

Surveillez les signes comme les insomnies, les douleurs dorsales, l'irritabilité,...

**Accordez-vous du temps de répit.** Aider peut s'avérer parfois épuisant, n'hésitez pas à demander de l'aide.

**Sachez gérer votre stress.** Classez vos activités prévues par ordre d'urgence ou d'importance et repoussez au lendemain si besoin est.

**Partagez les difficultés** que vous rencontrez au fur et à mesure.

**Créez un réseau d'entraide** : professionnels, voisins ou amis sur qui vous pouvez vous reposer.

**Dialoguez avec votre proche**, afin que chacun trouve sa place dans la relation aidant/aidé.

**Restez à son écoute**, vous respectez ainsi son autonomie et l'encouragez.

**Aidez-le à maintenir son autonomie** le plus longtemps possible.

**Adaptez-vous à la maladie ou au handicap** pour vous ajuster au jour le jour.

## Quelles aides financières, techniques et humaines possibles ?

### Quelles solutions de répit possibles pour les aidants

Par Jocelyne GUILLERMIN - Responsable du service social – CH de Roanne

Par Ghislaine PERRAUD LABOURE - Responsable Sociale Autonomie Maison Loire Autonomie

Par le Dr Martine DION - Médecin Autonomie – Maison Loire Autonomie

**Une bonne coopération dans le trio aidant-aidé-professionnels est importante pour apporter à la personne aidée les solutions les plus adaptées à sa situation à domicile, tout en permettant de soutenir et soulager ses aidants dans l'aide qu'ils lui apportent au quotidien.**

### Les aides possibles à destination des aidés

Nous sommes partis du postulat suivant : les informations ci-dessous correspondent aux situations des personnes âgées retraitées qui vivent à domicile avec un degré de dépendance à partir du GIR 4.

Les aides peuvent être **techniques** : il s'agit soit de matériels qui viendront compenser la dépendance (aides au déplacement comme des cannes, fauteuils,... ; aides au couchage comme les lits médicalisés électriques ou non et accessoires divers... ; appareils divers qui facilitent le repas, la toilette, le sommeil... ; protections hygiéniques ...), soit de dispositifs divers qui sécurisent le domicile (téléassistance, domotique...), soit d'aménagements du logement.

Les aides peuvent être **humaines** : c'est alors une personne qui vient exécuter les gestes ou actions que la personne âgée ne peut plus faire seule et de façon complète.

Des services, administrations, associations peuvent vous aider à déterminer vos besoins : certaines structures sont chargées d'accompagner les personnes âgées et leur famille/entourage pour orienter, conseiller, instruire des demandes d'aides (services sociaux du Département, des hôpitaux et cliniques, des mairies, associations et services d'aides à domicile, Maison Loire Autonomie).

D'autres vont évaluer et proposer des orientations (Equipe Mobile Gériatrique, Equipes Spécialisées Alzheimer, Maison Loire Autonomie), d'autres se chargent de coordonner (Réseau de santé CAP2S, MAIA).

## **Le financement de ces aides**

Quelles que soient les aides et les solutions de financement, la quasi-totalité suppose une part de reste à charge, fonction des ressources de la personne aidée et de barème propre à chaque aide.

**1/ Action sociale des Caisses de retraite principales et complémentaires** : chaque caisse définit les actions qu'elles peuvent financer. Il est conseillé de prendre contact directement avec leurs services.

**2/ Mutuelles ou assurances** : les couvertures santé et/ou dépendance sont diverses et variées. Le choix se fait en fonction de sa situation individuelle personnelle ; en fonction des garanties souscrites, la participation sera différente. Il est également conseillé de prendre contact directement avec leurs services.

**3/ L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)** : L'APA est une aide gérée par le Conseil Départemental pour financer (avec la participation des usagers) les aides nécessaires au maintien à domicile : aides humaines, adaptation du logement, aides techniques, frais de séjour dans une structure d'accueil de jour ou d'accueil temporaire, ...

C'est une aide personnalisée car elle est modulée en fonction du degré de perte d'autonomie (les personnes éligibles sont évaluées en GIR 4 à GIR 1 déterminé à l'aide de la grille AGGIR) et des besoins de son bénéficiaire. Son montant varie selon le besoin et les ressources du bénéficiaire.

Le Département de la Loire a créé le service de la Maison Loire Autonomie (MLA) pour répondre aux besoins des personnes âgées et des personnes en situation de handicap.



Vous pouvez contacter la MLA au sujet de l'APA et pour tout renseignement complémentaire :

Pour joindre la MLA de Roanne : **04 77 23 83 83**  
Pour nous écrire : **2 rue Charles de Gaulle CS 92 231**  
**42022 Saint Etienne Cedex 1**  
Pour nous rencontrer : **31-33 rue Alexandre Raffin**  
**42300 Roanne**

### **Les solutions de répit possibles pour les aidants**

**1/ Accueil de jour** : Six structures sur le territoire de la Filière Gérontologique du Roannais.

**2/ Accueil temporaire** : dans le cadre d'un hébergement temporaire en EHPAD ou résidence autonomie sur une place dédiée à cet effet.

#### ***Répertoire des services à la personne en pays roannais de la filière gérontologique***

**3/ Autres lieux d'accueil** : pour une prise en charge pour quelques heures ou plus : « Un brin de soleil, le Moulin d'Angèle »

**4/ Toute solution d'aide humaine à domicile** : qui s'occupe et sécurise la personne âgée aidée et permet à l'aidant de s'absenter du domicile ou de s'isoler au domicile pour du repos, une activité personnelle...

### **Les aides spécifiques à destination des aidants**

**1/ Le congé du proche aidant** : Il permet à un salarié (sans condition d'ancienneté dans l'entreprise) de suspendre ou réduire son activité professionnelle pour accompagner une personne à qui elle 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.

Le congé de proche aidant, indemnisé depuis octobre 2020 a une durée maximale de 3 mois et peut être renouvelé dans la limite d'un an sur l'ensemble de la carrière professionnelle. Il peut être transformé en période d'activité à temps partiel ou fractionné, avec l'accord de l'employeur, sans dépasser la durée maximale. Le contrat de travail est suspendu pendant ce congé.

L'Allocation Journalière de congé de Proche Aidant (AJPA) est attribuée sous réserve de respecter certaines conditions.

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F16920>

**2/ La carte d'urgence de l'aidant dans la Loire** : Elaborée par la commission spécialisée « aide aux aidants » du Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie (CDCA), elle est destinée à toute personne qui accompagne un proche dans le quotidien.

En cas d'indisponibilité de l'aidant, notamment en situation d'urgence (accident, maladie, hospitalisation,...), cette carte personnalisée désigne des personnes de confiance pour prendre le relais : aidant proche (famille, voisin) ou professionnel (infirmier, aide à domicile, ...).

**3/ Don de jours de congés** : Un salarié peut, sur sa demande et en accord avec son employeur, renoncer anonymement et sans contrepartie à tout ou partie de ses jours de repos non pris, au bénéfice d'un autre salarié de l'entreprise, à condition que cette personne vienne en aide à un proche atteint d'une perte d'autonomie d'une particulière gravité. Ce salarié aidant proche doit entretenir des liens étroits et stables avec la personne âgée à qui il vient en aide de manière régulière et fréquente.



## Les séjours de répit aidants / aidés.

Par Daniel LACHIZE – Président - France Alzheimer Loire  
Par Maddie PERROUD – Responsable – France Alzheimer Loire

*« Je suis Maddie. Je suis Daniel. Qui sommes-nous ? Nous ne sommes ni des scientifiques, ni des médecins, ni encore des journalistes. Nous sommes des bénévoles formés à l'écoute des aidants et des malades. »*

L'association France Alzheimer Loire est présente dans le département de la Loire depuis plus de 30 ans avec des antennes sur Montbrison, Pélussin, Roanne et St Etienne.

Qu'est-ce que la maladie d'Alzheimer ? C'est une **maladie neuro-évolutive qui s'installe progressivement avec des lésions qui altèrent les neurones.**

A ce jour, il n'existe aucun traitement curatif. Dans le monde, aujourd'hui, 150 essais moléculaires, pharmaceutiques, scientifiques sont menés et devraient voir leurs recherches aboutir dans l'objectif de trouver des traitements. A titre d'information, un traitement curatif (ADUCANUMAB) est débuté depuis un an aux Etats Unis pour des malades en début de maladie.

**Aux aidants qui vivent la maladie 28 heures sur 24**, nous proposons :

- Des **entretiens et des groupes de paroles** (réalisés et animés par des psychologues)
- Des **bénévoles formés** pour les **accueillir** et les **écouter** dans le respect de la **confidentialité**
- Des **formations des aidants** (connaître la maladie au quotidien, être l'aidant familial, informer sur les aides possibles, aborder l'entrée en institution)
- De **faciliter les rapports** avec les différentes structures impliquées dans l'accompagnement
- D'aider les **aidants les plus isolés** à **se resocialiser**

**Aider l'aidant, c'est aussi écouter l'aidé** et lui permettre d'échanger avec d'autres malades et des bénévoles dans un espace convivial. Nous proposons :

- Des **ateliers de mobilisation cognitive**, de **gymnastique douce**
- Des petits moments partagés avec des **jeux**, des **soins de bien-être**, des **moments musicaux**, de la **cuisine**, une **table magique**,...
- Des **échanges** pour ceux qui le souhaitent avec **un(e) écrivain(e) mémoire**

Ces séances se font dans la **bonne humeur**, dans le **respect mutuel** et dans la **bienveillance** autour d'une boisson en début de rencontre.

**Aux couples aidants-aidés**, nous proposons aussi :

- Un **café mémoire mensuel** avec la présence d'une **psychologue**
- Des **journées de convivialité**
- Des **séjours répits** nationaux ou départementaux

**Les séjours répits aidant-aidé** : c'est un moment « différent du quotidien », une occasion pour les aidants et la personne aidée de se retrouver ensemble, dans un cadre de détente.

Les objectifs principaux de ces séjours sont de **rompre l'isolement**, de **favoriser la création de liens** entre les personnes touchées par la maladie ou une maladie apparentée et leurs proches. Ces séjours ont la volonté de **créer une parenthèse dans le quotidien du malade et de son aidant principal**.

Les aidants, aidés et bénévoles bénéficient du soutien et des formations dispensés par l'Union nationale.



## Présentation des rendez-vous d'information des seniors et de leurs aidants autour de l'entrée en EHPAD.

Par Stéphanie FOURNIER - Responsable du pôle des actions seniors - CCAS de Roanne

Dans les lectures précédentes de ce fascicule, nous avons avancé sur le maintien à domicile de la personne aidée en perte d'autonomie, sur la notion d'aidant et sur les moyens à mettre en œuvre pour conserver l'équilibre en situation aidant/aidé.

**L'évolution conduit parfois à atteindre les limites du maintien à domicile** et il convient avant d'atteindre ce point de rupture/critique de **prévoir** une solution plus favorable, notamment par les démarches auprès d'établissements type EHPAD.

Les expériences ont démontré que régulièrement des familles sont « rattrapées » par une situation qui bascule et qui nécessite de trouver une réponse en toute hâte.

Pour faciliter l'accueil en EHPAD dans de bonnes conditions (choisir le lieu, le visiter, faire murir cette solution), une **information collective** qui regroupe des intervenants professionnels est proposée via **des rendez-vous d'information des seniors et de leurs aidants autour de l'entrée en EHPAD** en abordant plusieurs thématiques :

- **Quand le maintien à domicile devient difficile ?**
- **Comment préparer l'entrée en EHPAD ?**  
Comment faire l'inscription ? L'utilisation de ViaTrajectoire  
Le budget d'une admission en EHPAD et les aides associées  
Les formalités d'entrée en EHPAD et ses conséquences
- **Le lien avec la famille ? Le lien social en EHPAD ?**



Ces informations collectives stoppées en mars 2020 par la crise sanitaire reprendront en 2022....

Nous espérons que ces informations vous aideront à trouver des réponses et vous guideront sur le chemin de l'accompagnement des personnes âgées en perte d'autonomie que vous aidez.

Pour conclure, nous vous rappelons qu'il existe sur le territoire de la **Filière Gériatologique du Roannais** un **répertoire des services à la personne en pays roannais**.

Créé en 2013 et réactualisé tous les deux ans, ce répertoire recense l'ensemble des services d'aide et de soins au domicile, des services de téléassistance, de portage de repas et d'aides techniques sur notre territoire. On peut y trouver également les coordonnées des services d'information, d'orientation et d'accompagnement. Il recense aussi l'ensemble des établissements d'accueil pour personnes âgées sur le territoire. Pour chaque structure, un contact, un numéro de téléphone et une adresse sont indiqués.

Le répertoire est remis gratuitement aux usagers et aux acteurs de santé et du médicosocial ainsi qu'aux collectivités locales et aux associations qui en font la demande soit par téléphone au **04 77 44 36 40**, soit par mail **filiere.gerontologique@ch-roanne.fr**.

Cet annuaire est également accessible en version numérique à partir du site du Centre Hospitalier de Roanne ([www.ch-roanne.fr](http://www.ch-roanne.fr)) dans l'espace dédié à la **Filière Gériatologique du Roannais**.



# Répertoire des services à la personne en pays roannais 2021 - 2022



**Aides à domicile / Aides techniques  
Téléassistance / Portage des repas  
Accompagnement / Transport  
Structures d'hébergement**

---

Filière Gériatologique du Roannais  
Bonvert - Les Pierrés - 42300 MABLY  
04 77 44 36 40 - [filiere.gerontologique@ch-roanne.fr](mailto:filiere.gerontologique@ch-roanne.fr)

Nous remercions chaleureusement tous les acteurs du territoire ayant participé à cette action de prévention collective.



**Etre aidant aujourd'hui concerne de plus en plus de personnes. Accompagner au quotidien une personne âgée en perte d'autonomie afin qu'elle puisse rester vivre à domicile est une lourde tâche. Le principal objectif de ce fascicule était d'apporter des réponses concrètes aux interrogations des aidants.**

Nous espérons à travers ce document avoir répondu au moins en partie à cet objectif.



**Filière Gériatrique du Roannais**  
**Bonvert – Les Pierrés – 42 300 MABLY**  
**04 77 44 36 40 – [filiere.gerontologique@ch-roanne.fr](mailto:filiere.gerontologique@ch-roanne.fr)**

Fascicule édité par nos soins  
Décembre 2021  
Ne pas jeter sur la voie publique