

Le Guide Des Aidants

"Etre aidant, c'est ne pas être seul"



Qui peut m'aider ? Et pourquoi les contacter ?

- **Le pharmacien** : pour orienter, donner des contacts, des conseils.
- **Médecin traitant** : pour faire le point sur votre santé, demander des orientations (soins, répit...).
- Au centre de santé **CPAM** (www.ameli.fr) : pour connaître vos droits (aides financières, arrêt de travail).
- **Assistante sociale** : pour être accompagné dans vos démarches (APA, MDPH, logement...).
- **Maison des aidants** : trouver une écoute, conseils, des formations et un répit.
- **CLIC** (Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique) : accompagnement local pour les aidants de personnes âgées (+60 ans).
- **MAIA** (Méthode d'Action pour l'Intégration des services d'Aide et de soins dans le champ de l'Autonomie), rattachée au département (souvent via le Conseil Départemental ou l'ARS) : coordination personnalisée des situations complexes.
- Maison Départementale des Personnes Handicapées (**MDPH**) : accompagnement des personnes handicapées (<60 ans) pour les droits, aides humaines ou techniques.
- **Les associations locales ou selon la pathologies du proche** : soutien ciblé, conseils pratiques, rompre l'isolement.
- **Services d'aide et de soins à domicile** : organiser les aides à domicile (repas, toilette...).
- Centre Communal d'Action Sociale (**CCAS**) de votre commune : connaître les aides disponibles dans votre commune, demander un logement adapté ou du soutien à domicile.

Où chercher les informations ?

- Conseil Départemental et/ou du Centre Communal d'Action Sociale (**CCAS**) de la commune pour être orienté vers les aides locales.
- La mairie +++ : informations de proximité et premières démarches d'orientation.
- CLIC ou maison de l'autonomie : pour un accompagnement global du proche aidant et de l'aidé.
- Les DAC (Dispositif D'appui à la Coordination) : orienter les aidants vers les bonnes ressources locales et faciliter l'accès aux aides.
- la MDPH : se trouve dans chaque département, généralement à proximité des services du Conseil départemental. Pour trouver la vôtre : <https://mdphenligne.cnsa.fr/>
- Les associations de patients, les associations d'aides et des soutien à domicile : conseils, écoute, partages d'expériences et parfois des formations.
- Le service d'action sociale de votre caisse de retraite : aides financières et matérielles (aide à domicile, adaptation du logement).
- Les groupe de protection sociale (caisses de retraite complémentaire) : prestations complémentaires, soutien spécifique aux aidants.

Les associations par pathologie :

Alliance Maladies Rares, France Alzheimer, UNAFAM (maladies/handicap psychique), France Parkinson, France AVC, la Ligue contre le Cancer, l'APF (Handicap), l'AFSEP (Sclérose en plaques), UNAPEI (des personnes avec troubles du neurodéveloppement (déficience intellectuelle, autisme,..), polyhandicap et handicap psychique),



Informations

“Un aidant en bonne santé, c’est un proche mieux accompagné”.

Les sites utiles :



L’association française des aidants

- www.aidants.fr
- Informations générales
- Fiche santé des aidants
- Fiches pratiques pour vous et votre proche
- Café des aidants



CAF

- www.caf.fr
- Aides et démarches



Ma boussole aidant

- maboussoleaidants.fr
- Trouver de l’aide locale
- Annuaire de services
- Webinaires
- Présentation des aides



Association pour les Jeunes aidants

- jeunes-aidants.com



Avec nos proches

- www.avecnosproches.com
- Écoute & soutien anonyme : [01.84.72.94.72](tel:01.84.72.94.72) disponible tous les jours de 8h à 22h
- Informations
- Ateliers par téléphone
- Agenda gratuit du proche aidant



Besoin de répit : 17 fiches repères pour les aidants

- www.handicap.gouv.fr
- Fiches complètes avec toutes les infos et ressources (on peut les télécharger)
- Indispensable +++

Vos droits et vos besoins

- **Congé du proche aidant :**
 - Service Public - Droits des aidants
 - CAF - Prestation pour aidants : Allocation journalière du proche aidant (AJPA)
Rubrique : Aides et démarches > Vie personnelle > Aidant familial
 - France Services ou Maison des aidants : Aide administrative et accompagnement en présentiel (maboussoleaidants)
- **Temps de répit** (accueils de jour, séjours) : Maboussoleaidants, Plateformes régionales via ARS
- **Séjours de répit aidant-aidé** : France Alzheimer, France Parkinson, AFM-Téléthon... proposent des séjours de vacances encadrés

