

J'accompagne mon proche âgé et dépendant : comment me faire aider au quotidien ?

Docteur Guillaume BIZJAK

Adresse du site : www.docvadis.fr/guillaume-bizjak



Validé par
le Comité Scientifique Neurologie

Au quotidien, accompagner un proche âgé et dépendant peut être difficile, mais des structures peuvent vous épauler.

Comment puis-je me faire aider ?

Les personnes qui accompagnent un proche en perte d'autonomie ont tendance à mettre leur propre bien-être entre parenthèses, mais il est important de ne pas s'isoler. Pour cela, vous pouvez envisager des rencontres avec un psychologue, une thérapie familiale, la participation à un groupe de soutien avec d'autres aidants ou encore un soutien téléphonique ou par internet.

Par ailleurs, un ensemble d'aides aux aidants vous soutiendra pour faire face aux besoins quotidiens de votre proche.

- Les aides familiales, auxiliaires de vie, aides ménagères et aides à domicile qualifiées peuvent intervenir pour le ménage, la préparation des repas et les démarches administratives.

- Des soins à domicile peuvent être assurés par un ensemble de professionnels médicaux et paramédicaux (infirmières, aides-soignantes, kinésithérapeutes, psychologues, ergothérapeutes...). Ils interviennent pour aider le malade pour la délivrance de soins médicaux ou paramédicaux ou une assistance pour les soins de toilette et d'hygiène.
- Des structures, comme les accueils de jour, aident les personnes âgées en perte d'autonomie à rester le plus longtemps possible dans leur cadre de vie habituel tout en permettant aux proches de conserver leur activité professionnelle.

J'ai besoin de souffler ponctuellement, quelles sont les possibilités ?

Il est important de vous accorder des moments de pause durant la journée ou en vous absentant quelques jours afin de vous recentrer sur vous et conserver une vie sociale. Pour cela, la loi du 28 décembre 2015 a instauré le « droit au répit » pour permettre aux proches aidants de se reposer. Ce « droit au répit » pourra vous être accordé si votre proche bénéficie de l'APA (allocation personnalisée d'autonomie). Il permet de financer la prise en charge de votre proche dans un accueil de jour ou de nuit, un hébergement temporaire en établissement ou en accueil familial, ou encore un relais à domicile. Il prévoit aussi une aide financière ponctuelle si vous êtes hospitalisé, pour assurer la prise en charge de la personne aidée restée seule à domicile.

Votre médecin traitant ainsi que tous les professionnels de santé qui prennent en charge votre proche sont des interlocuteurs de choix qui vous écouteront et vous orienteront vers des structures dédiées à l'accompagnement des proches de personnes en perte d'autonomie. Echanger avec des personnes confrontées à une situation similaire vous permettra également de partager vos doutes, de mettre des mots sur vos difficultés et de trouver des solutions à vos problèmes quotidiens.

Comment concilier mon travail et l'aide apportée à mon proche ?

Si vous avez besoin de mettre votre activité professionnelle en suspens ou de la diminuer afin de consacrer plus de temps à l'un de vos proches dépendant, trois dispositifs vous permettent de prendre des congés spécifiques pour l'accompagnement d'un proche en perte d'autonomie ou en fin de vie.

- Le congé de proche aidant pour les salariés du secteur privé. Il est non rémunéré et d'une durée maximale de trois mois renouvelables dans la limite d'une année sur l'ensemble de la carrière professionnelle. Le congé proche aidant permet également de passer en temps partiel, dans la limite de 5 ans.
- Le temps partiel ou la mise en disponibilité pour les fonctionnaires. Si vous êtes fonctionnaire, vous avez le droit de demander un temps partiel pour donner des soins à un proche atteint d'une maladie grave ou d'un handicap qui nécessite la présence d'un tiers. Vous pouvez également demander une disponibilité qui vous permet de cesser votre activité pendant une période maximale de trois ans renouvelables. Vous n'êtes pas rémunéré et vous ne bénéficiez pas de vos droits à l'avancement et à la retraite. Si vous souhaitez profiter de ces aménagements, vous pouvez vous renseigner sur le portail de la Fonction Publique.
- Le congé solidarité familiale pour les salariés du privé et les fonctionnaires. Ce congé vous permet de vous absenter pour accompagner un proche en fin de vie. Sa durée est de trois mois renouvelables une fois. Votre contrat est suspendu et vous n'êtes pas rémunéré. Il est possible toutefois de toucher une allocation journalière d'accompagnement si votre proche vit à son domicile. Pour faire la demande de cette indemnité, rapprochez-vous de votre caisse d'Assurance Maladie.

De nombreuses structures aident les personnes qui

accompagnent un proche en perte d'autonomie ou en fin de vie à ne pas s'isoler. N'hésitez pas à vous renseigner sur le portail national d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches (<http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr>).