



## Aidants familiaux : comment soulager son quotidien ?

A l'occasion de la Journée nationale des aidants, Claudie Kulak revient sur les aides à domicile dont peut bénéficier celui ou celle en charge d'un malade à la maison.



Aidants

familiaux : comment soulager son quotidien ?

*"En se protégeant, l'aidant protège son proche"* tient à préciser Claudie Kulak, présidente de l'association La Journée nationale des aidants. *"Il faut déculpabiliser les aidants, insiste-t-elle, leur permettre de prendre des décisions parfois difficiles mais bénéfiques pour soi-même et pour la suite de l'accompagnement."* Mais une fois la décision prise de se faire aider, une nouvelle question se pose : comment et où trouver les personnes idoines?

### Vers qui se tourner pour trouver une aide à domicile ?

**Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de la mairie** : il vous permettra de contacter une assistance sociale qui connaît les ressources de son territoire. *"C'est un vrai lieu d'information, ils connaissent les aides qu'elles soient techniques, financières ou logistiques"*, explique Claudie Kulak.

**Les Centres locaux d'information et de coordination (CLIC)** : lorsque le malade est une personne âgée, ils sont susceptibles de renseigner précisément sur les aides. *"Il n'y en a pas dans toutes les villes mais ils renseignent sur tous les dispositifs du territoire."*

**La Maison départementale des personnes handicapées (MDPH)** : l'interlocutrice de choix pour les personnes handicapées, de 0 à 60 ans. De plus, si le proche revient à domicile après une hospitalisation, il



[Visualiser l'article](#)

est intéressant de se rapprocher de l'assistance sociale de l'hôpital. "Elle peut renseigner sur les CCAS et les CLIC du territoire", reprend la présidente de l'association.

**Appeler son assureur.** Dans le contrat d'assurance santé du proche, il y a un numéro de téléphone au bout duquel des équipes d'assistantes sociales et de médecins répondent aux questions. Ils renseignent sur les démarches médicales, administratives et sociales ; certains contrats comprennent quelques heures de ménage, repassage et préparation des repas.

**Les réseaux d'entraide :** ils permettent d'avoir des infos par le bouche-à-oreille. <https://lacompagniedesaidants.org/> . Plusieurs sites apportent ainsi des informations pratiques pour faciliter la vie quotidienne, des conseils sur les aides et du soutien pour moins souffrir de la solitude : La journée des aidants <http://www.lajourneedesaidants.fr/>, avec notamment son kit des aidants <http://lekitdesaidants.fr/> ou encore l'association française des aidants <http://www.aidants.fr/>

### De quelles aides bénéficier ?

Différentes aides existent pour être soulagées de différentes tâches. La toilette peut être effectuée par une infirmière (dans le cadre d'une hospitalisation à domicile, elle peut être prise en charge par l'assurance-maladie si le proche est totalement dépendant). Si le patient est incapable de rester seul, une aide peut aussi être présente quelques heures dans la journée, pour permettre à l'aidant de sortir faire ses courses ou prendre un peu de temps pour lui, tout en étant rassuré sur son proche ; c'est à sa charge financièrement.

Sur le plan logistique, une aide-ménagère permet de soulager de l'entretien de l'appartement ou de la maison. Elle peut également effectuer quelques courses au supermarché. Des sociétés assurent la préparation des repas et leur portage à domicile. Ces services ont un coût considérable ; des aides financières existent mais elles sont souvent fonction du niveau de ressources, de handicap ou de dépendance (évaluée avec la grille GIR chez les plus de 60 ans).

### Que faire si on a besoin de souffler 24h ou plusieurs semaines?

"Il y a le 1er niveau, l'**accueil de jour** pour les maladies neurodégénératives, recommande Claudie Kulak. Il y a aussi les **séjours de répit**, qui peuvent se dérouler dans des maisons de retraite, soit juste pour la personne malade, soit en binôme avec son proche." Dans ces structures de répit <http://www.lamaisondesaidants.com/le-repit-de-laidant/>, des équipes prennent en charge le proche fragilisé, ce qui laisse le temps à l'aidant de se reposer ou de se changer les idées. La durée s'étale de 24 h à 3 mois. Le kit des aidants propose davantage de renseignements sur ces centres. [http://lekitdesaidants.fr/#besoin\\_de\\_repit](http://lekitdesaidants.fr/#besoin_de_repit)

**Hébergement temporaire :** le site du ministère de la santé offre des informations complémentaires et renseigne sur les aides financières possibles. <http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/vivre-ailleurs-temporairement/lhebergement-temporaire>



www.allodocteurs.fr

Pays : France

Dynamisme : 1



[Visualiser l'article](#)

**Le baluchonnage** : l'aidant est remplacé à domicile par une personne, le baluchonneur, durant quelques jours.