



TOUT UN COLLECTIF  
POUR LES AIDANT.E.S

## SOLUTIONS AIDANTS

### Comment prendre soin de ma santé avec les solutions de répit ?

 MARDI 23 MAI

 17H - 18H

EN VISIO-CONFÉRENCE SUR



inscription  
gratuite



[www.associationjetaide.org](http://www.associationjetaide.org)

Série de 6 conférences en ligne organisées avec le soutien de





# Au programme

- Présentation du cycle de conférences « Solutions Aidants »
- Pourquoi prendre du répit ?
- Quelles sont les solutions de répit disponibles ?
- Zoom sur « Bulle d'Air »



# Intervenant.es

## **Morgane Hiron**

Déléguée Générale - Collectif Je t'Aide



## **Florence Leny**

Déléguée Générale – Fondation Mutualia Grand Ouest



## **Géraldine Boissière**

Chargée d'études Séniors/Handicap- MSA Loire Atlantique - Vendée





# Fonctionnement

- 1h ensemble sur Youtube, Facebook, Twitter et LinkedIn
- Posez-nous vos questions en commentaires !
- Replay vidéo et visuels sur les réseaux



# Le Collectif Je t'Aide



TOUT UN COLLECTIF  
POUR LES AIDANT.E.S

# Le Collectif Je t'Aide

29 structures adhérentes



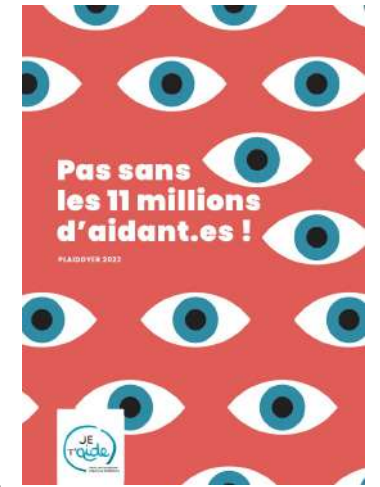
Et des membres physiques  
*(aidant.es, ancien.nes aidant.es, professionnel.les.....)*



# Le Collectif Je t'Aide

## 3 objectifs principaux

- Améliorer les droits des aidant.es  
*Plaidoyers, études, médias*
- Rendre visibles les aidant.es  
*Campagnes de communication*
- Transformer la société  
*Sensibilisation, JNA, appel à projets*



# Le cycle de conférences « Solutions aidants » 2023

JE  
T'aide

TOUT UN COLLECTIF  
POUR LES AIDANT.E.S

CONFÉRENCES EN LIGNE  
SOLUTIONS AIDANTS



Série de 6 conférences en ligne organisée avec le soutien de







## Le cycle de conférences 2023

- **Mardi 23 mai** - Comment prendre soin de ma santé avec les solutions de répit ?
- **Mardi 13 juin** - Je connais et j'active mes droits
- **Jeudi 28 septembre** - J'accompagne un·e proche atteint·e d'un cancer
- **Mardi 21 novembre** - J'accompagne un·e proche en fin de vie
- **Jeudi 14 décembre** - J'accompagne un·e proche atteint·e d'Alzheimer ou de maladies apparentées
- **Mercredi 25 janvier** - J'aide et je travaille : quelles solutions ?



TOUT UN COLLECTIF  
POUR LES AIDANT.E.S

# FONDATION MUTUALIA GRAND OUEST, AGIR POUR L'AVENIR





Mutualia Grand Ouest est la première mutuelle régionale santé et prévoyance a obtenir le label RSE



Notre mutuelle décide de créer sa Fondation abritée sous l'égide de FACE

2018

Constitution  
→



FONDATION  
RECONNUE D'UTILITE  
PUBLIQUE  
ABRITEE PAR





TOUT UN COLLECTIF  
POUR LES AIDANT.E.S

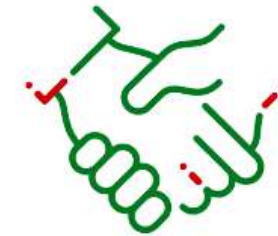


### 3 MISSIONS INSCRITES DANS UNE OPTIQUE D'INTERET GENERAL



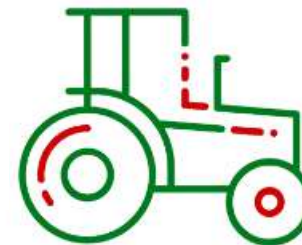
#### Soutenir des actions de prévention santé et le développement de l'accès aux soins

Activité physique adaptée / Prévention mobile vers les populations rurales / Vieillesse en bonne santé



#### Proposer de nouvelles solidarités au profit du plus grand nombre

Aide aux aidants / Accompagnement de dispositifs solidaires sur nos territoires



#### S'engager en faveur du monde agricole et d'une alimentation saine

Valorisation de l'image des métiers agricoles / Accompagnement des transitions du métier



20

Départements



50

Projets soutenus en moyenne par an au profit de l'intérêt général



32

Partenaires



13 millions

D'habitants concernés



Environ

5 000

Structures répertoriées

« Parce que le territoire regorge d'idées novatrices et d'acteurs engagés dans les domaines de la prévention et de la solidarité, nous soutenons chaque année de nombreuses structures de nos régions. Beaucoup d'associations ou d'initiatives sur nos territoires sont en manque de moyens communicationnels, techniques et financiers. Nous nous plaçons en facilitateur pour les valoriser et faire connaître leurs actions auprès du plus grand nombre » exprime Michel Pigneul, Administrateur de la Fondation.



TOUT UN COLLECTIF  
POUR LES AIDANT.E.S



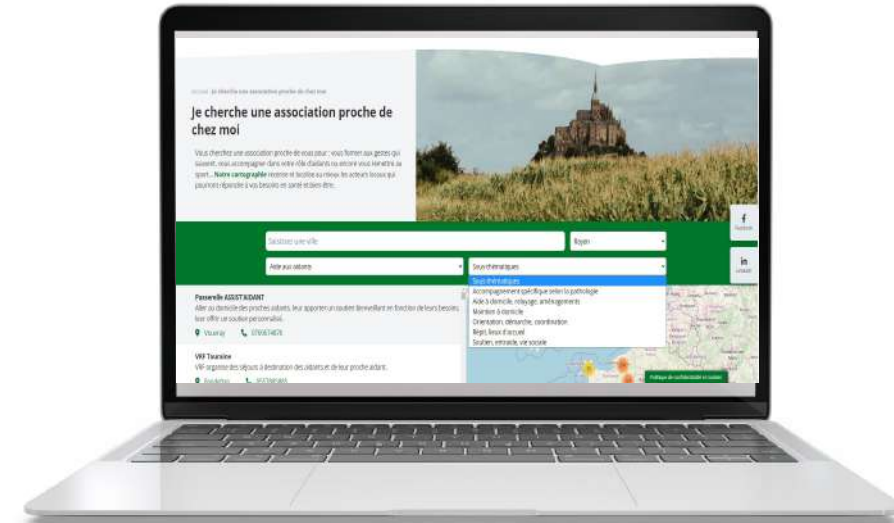
# Site internet Prévention

**Cartographie qui recense les acteurs de la prévention**

**Infographies, vidéos et articles de prévention santé**

**Evénements prévention santé sur le territoire**

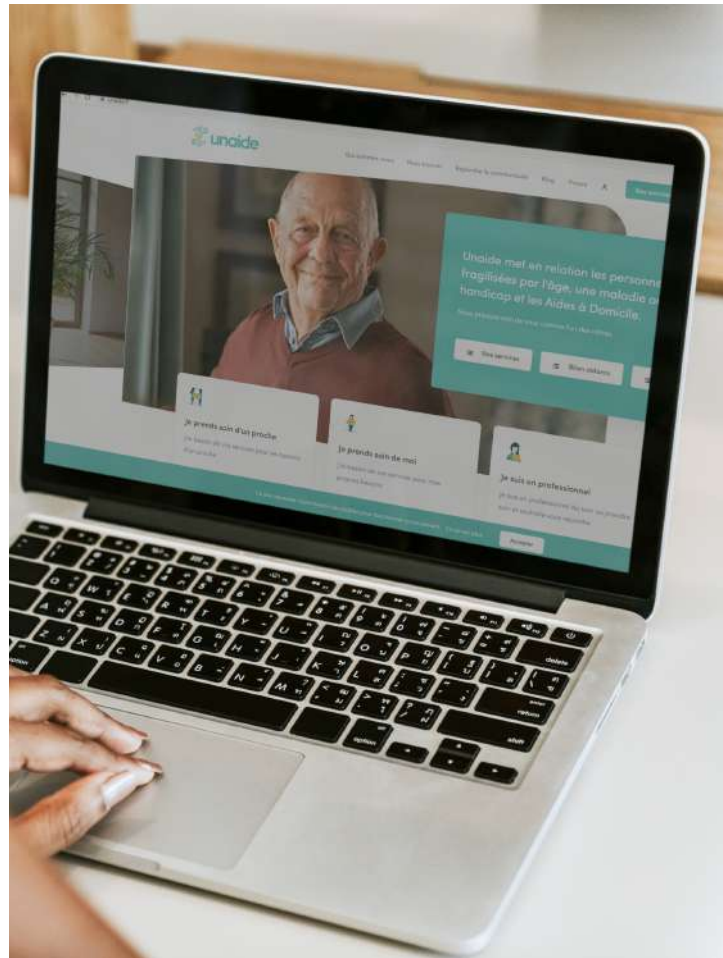
**Possibilité pour une structure d'intérêt général  
œuvrant pour la prévention et l'accès au soins  
de faire une demande de soutien financier**



[fondation-grandouest@mutualia.fr](mailto:fondation-grandouest@mutualia.fr)



TOUT UN COLLECTIF  
POUR LES AIDANT.E.S



**Rubrique aide aux aidants du site :**  
**faire un point sur sa situation d'aidant**



**unaide**



**Questionnaire :**  
**« se rendre compte si on est aidant ou pas »**

**DIAGNOSTICS GRATUITS WEB OU TEL**

**Bilan /  
Evaluations**



**Connaitre les  
services  
proches de  
chez soi**

**Evaluer ses  
droits et son  
reste à  
charge...**



## Le répit : définition





# Définition du répit

La prise en charge temporaire de l'aidé.e, et/ou de la dyade aidant.e/aidé.e, permettant à l'aidant de déléguer sa responsabilité et de bénéficier d'un temps « en dehors » de sa position d'aidant.e.

Cette prise en charge de qualité lui permet de prendre soin de sa santé, d'améliorer sa relation avec son aidé.e, et de tenir son rôle d'aidant.e dans la durée



# Le répit

- Une diversité de solutions complémentaires
  - En fonction de la situation de l'aidé.e...
    - Des besoins de l'aidant.e
  - Et des différentes étapes du parcours



# Différentes solutions complémentaires

- **Répit court ou long** : demi-journée / 1 journée / plusieurs jours, séjours de répit
- **Répit programmé / répit d'urgence**
- **Répit ponctuel / répit régulier**
- **Répit à l'extérieur** : accueil de jour, accueil de nuit, hébergement temporaire....
- **Répit à domicile** : aides à domicile, relayage, baluchonnage
- **Avec ou sans l'aidé.e**



# Zoom sur le répit à l'extérieur du domicile

- **Accueil de jour** : accueil en journée ou demi-journée dans des établissements médico-sociaux pour les personnes diagnostiquées d'une maladie neuro-évolutive
- **Accueil de nuit** :
- **Hébergement temporaire** : hébergement de l'aidé.e dans une structure



# Zoom sur le répit à domicile

- **Relayage** : Un.e professionnel.le spécialement formé.e peut prendre temporairement le relai de l'aidant.e au domicile pendant une durée de 24h à sept jours.
- **Baluchonnage** : cahier des charges plus exigeant, durée pouvant être plus longue
- **Répit parental** : pour les parents d'enfants en situation de handicap. Interventions à domicile de professionnel.les



# Zoom sur les séjours de répit

- Durées variables
- Avec ou sans l'aidé.e
- Différents types de publics



Pourquoi prendre du répit ?



# Aider : 2 dimensions

## Mettre en place de l'aide pour son proche

- Mise en place des soins
- Domicile ou établissement ?
- Aménagement du domicile ?
- Coordination des professionnels
- Aides financières disponibles ?
- Activités possibles ?

## Mettre en place des solutions pour soi

- Déléguer certaines tâches
- Information
- Formation
- Partage entre pairs
- Identifier vos moments de ressources





Si vous êtes épuisé.e,  
qui prendra le relais ?



TOUT UN COLLECTIF  
POUR LES AIDANT.E.S





Prendre soin de soi pour pouvoir prendre soin des autres



## Un chemin personnel qui peut être + ou - long

- Se reconnaître en tant qu'aidant.e
- Accepter d'avoir besoin d'aide et de répit
- Trouver les solutions adaptées
- Faire confiance aux professionnel.les qui interviennent
- Mettre en place l'organisation de ces solutions  
*(du point de vue logistique, financier....)*



## 3 chiffres clés

- 1 personne sur 2 ne connaît pas le mot « aidant »
- 75% des aidant.es déclarent stress et fatigue dus à leur rôle d'aidant
- Moins de 0,7 % de l'ensemble des bénéficiaires de l'APA à domicile ont bénéficié du droit au répit en 2019



Comment prendre du répit ?



# Par qui être orienté.e et accompagné.e ?

- Les plateformes de répit
- Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)
- Le Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique (CLIC)
- La Mairie
- La Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)
- Les maisons des aînés et des aidant.es
- Les associations d'aidant.es et de patients
- Votre médecin traitant
- Votre mutuelle
- Les centres médico-sociaux et prévention santé
- Les CIDFF (Centres Info Droits des Femmes et des Familles)



# Zoom sur les plateformes de répit (PFR)

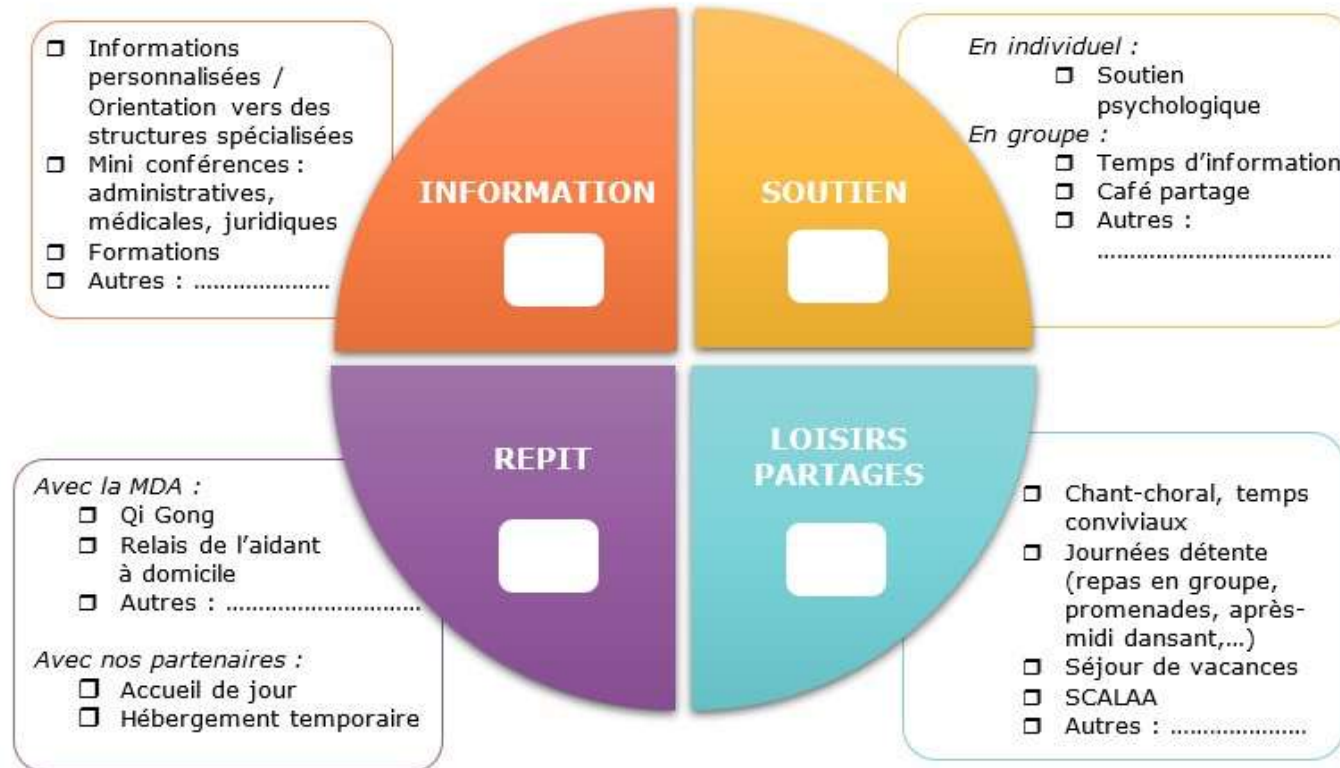
- 252 plateformes de répit en France
- Certaines spécialisées sur la perte d'autonomie ou le handicap, ou les 2
- Accompagnent les aidant.es pour :
  - Identifier leurs besoins
  - Les orienter vers les solutions de répit adaptées





TOUT UN COLLECTIF  
POUR LES AIDANT.E.S

# Zoom sur les plateformes de répit





# Zoom sur les associations d'aidant.es et de patients

- Information
- Formation
- Lignes d'écoute
- Groupes de parole et réseaux d'aidant.es
- Soutien psychologique
- Accompagnement social
- Séjours de répit
- Journées bien être
- Activités partagées avec votre proche



TOUT UN COLLECTIF  
POUR LES AIDANT.E.S

# Comment financer le répit ?

- Pour les aidant.es de personne âgée : droit au répit à hauteur de 540,23€ / an si le plafond de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) est atteint
- Mutuelles santé
- Caisses de retraite et caisses de retraite complémentaire
- Département
- Caisses Primaires d'Assurance Maladie
- CAF
- Associations de malade



# Rappel des ressources



<https://associationjetaide.org>



<https://www.maboussoleaidants.fr>



<https://www.soutenirlesaidants.fr>



<https://fncidff.info/trouver-mon-cidff/>



TOUT UN COLLECTIF  
POUR LES AIDANT.E.S

# Ressources publiques



**RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr>

<https://www.monparcourshandicap.gouv.fr>

<https://www.service-public.fr>



## Zoom sur Bulle d'Air





# Qu'est-ce que Bulle d'Air ?



Bulle d'air est un service de répit à domicile destiné aux aidants, pour leur permettre de « souffler un peu », tout en maintenant la personne aidée dans le cadre sécurisant de son domicile.

## POUR QUI ?

Les aidants familiaux et leur proche fragilisé par l'âge, la maladie ou le handicap et ressentant le besoin d'un soutien.

## QUEL EST LE SERVICE PROPOSÉ ?

Remplacement de l'aidant(e) :

- à domicile
- 24h/24 et 7j/7
- ponctuellement ou de façon régulière
- de 3h minimum jusqu'à plusieurs jours consécutifs (avec un intervenant unique jusqu'à 48h)



# Qu'est-ce que Bulle d'Air ?



Service dédié au répit à domicile, Bulle d'air propose des interventions « à la carte », en fonction des besoins des familles :

- aide au répit en journée
- garde de nuit
- « relayage » 24h/24

L'aidant est remplacé durant son absence auprès de son proche par un « relayeur » formé pour accompagner des publics fragiles à domicile.

Plus d'informations sur notre site: <https://www.repit-bulledair.fr/>





# Comment y avoir accès en tant qu'aidant.e ?



Suite au premier contact, le service propose un suivi personnalisé de la famille comprenant :

- ❖ Une évaluation à domicile systématique visant à recueillir les besoins et connaître l'environnement de vie du couple aidant/aidé avant toute première intervention,
- ❖ Un échange avec la famille et le relayeur après la première intervention pour connaître le ressenti de la famille par rapport au service et au relayeur missionné. Cet échange permet de réajuster directement le service proposé si des difficultés sont rencontrées (mécontentement, inadéquation du service,...),
- ❖ Des échanges réguliers avec la famille et le relayeur pour ajuster à tout moment les interventions aux besoins évolutifs des usagers,
- ❖ Une visite à domicile annuelle pour prendre en compte l'évolution des situations,
- ❖ Astreinte 24h/24 et 7j/7, rassurante pour l'aidant et le relayeur.



## Quelles conditions et quels tarifs ?



A partir d'une évaluation à domicile et d'un devis personnalisé gratuit, un relayeur proposé par l'association vient accompagner le proche pendant l'absence de l'aidant. L'association s'occupe de toutes les démarches administratives et conseille l'aidant dans sa fonction d'employeur.

Le tarif d'une intervention Bulle d'air comprend :

- ❖ le salaire net du relayeur et les cotisations sociales associées
- ❖ les frais d'accompagnement appelés par l'association

Le coût du service est variable d'une situation à l'autre. Il dépend des missions confiées au relayeur, de la durée des interventions et des aides financières auxquelles la famille peut prétendre. Un devis gratuit et personnalisé est élaboré avant chaque première intervention.



TOUT UN COLLECTIF  
POUR LES AIDANT.E.S

# Comment puis-je trouver le "Bulle d'Air" le plus proche de chez moi ?



## OÙ NOUS TROUVER ?

**Bulle d'air® est présent aujourd'hui dans une vingtaine de départements** (régions Auvergne-Rhône-Alpes, Bretagne, Corse, Hauts-de-France, Normandie, Occitanie, Provence-Alpes-Côte-d'Azur, Pays de la Loire)

Plus d'une dizaine de départements supplémentaires seront couverts à partir de 2023.



Retrouvez les témoignages et plus d'info sur

[www.repit-bulledair.fr](http://www.repit-bulledair.fr)



Nos partenaires :





# Questions / Réponses



**Rendez-vous le Mardi 13 Juin à 17h !**  
**« Je connais et j'active mes droits »**



<https://associationjetaide.org>

