



Issu de l'action collective de prévention réalisée le
2 décembre 2021 à la salle Diapason
Mis à jour dans le cadre de l'action collective de
soutien aux aidants en 2025

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

La **Filière Gérontologique 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 Gérontologique du Roannais** organise une action collective de prévention.

En 2021, à l'occasion d'une action de prévention collective, la Maison Loire Autonomie, le réseau de santé CAP2S (devenu le DAC Loire), l'association France Alzheimer Loire, le groupement ARCON, la ville de Roanne et le Centre Hospitalier de Roanne avaient participé à l'élaboration du premier fascicule à destination des aidants.

Depuis 2024, la **Filière Gérontologique du Roannais** organise des ateliers aidants sur le territoire dans le cadre d'une action collective de soutien aux aidants. En 2025, le groupe de travail en charge de cette action a procédé à la mise à jour de ce 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.

France Alzheimer Loire

Page 3

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

Les actions à destination des aidants.

Maison Loire Autonomie - Département Loire

Filière Gérontologique du Roannais

Page 5

Quelles aides financières, techniques et humaines possibles ?

Quelles solutions de répits possibles pour les aidants ?

Service Social - CH de Roanne

Maison Loire Autonomie - Département Loire

Page 8

Les séjours de répits aidants / aidés.

France Alzheimer Loire

Filière Gérontologique du Roannais

Page 12

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

CCAS de Roanne

Service Social - CH de Roanne

Maison Loire Autonomie - Département Loire

Page 14

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

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 accombez 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

10 conseils pour

Prendre soin de soi et ainsi 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.

Les actions à destination des aidants



Il existe de nombreuses actions à destination des aidants :

- Ateliers pour les aidants sur diverses thématiques afin qu'ils prennent soin d'eux (prévention chutes, alimentation, sommeil, bien être,...)
- Ateliers spécifiques aidants / aidés
- Conférences, tables rondes, groupes de paroles,...

Ces actions sont à l'initiative de divers organismes (établissements médico sociaux, collectivités territoriales, caisses de retraite, communautés de professionnels,...).

N'hésitez pas à solliciter des renseignements **auprès des professionnels qui interviennent dans la prise en charge de la personne aidé** ou à vous renseigner **auprès de la mairie de votre commune.**

Il existe également de nombreuses **plateformes dédiées à l'aidance**, comme "l'Escale des aidants" ou encore le site "Bonjour Fred",



Bonjour Fred
<https://www.bonjourf.com> :

Bonjour Fred - Trouver les clés pour faciliter le quotidien

On vous propose des astuces, des témoignages et des solutions pour faciliter votre quotidien et trouver des moments pour vous.



mais aussi des sites communiquant sur des actions de prévention diverses tels que :

pourbienviellir.fr

 **POUR Bien VieILLiR**



Escale des Aidants

L'Escale des Aidants est un guichet unique dédié aux proches-aidants du territoire stéphanois et ligérien. Ce lieu ressource est ouvert pour accueillir, informer et orienter celles et ceux qui aident un proche au quotidien.

Trois leviers d'action :

- **un lieu physique d'accueil, d'information et d'orientation des aidants.** Des travailleurs sociaux accueillent les aidants sur rendez-vous pour de l'accompagnement social et/ou administratif (recherches de droits spécifiques à l'aidant, droit au répit, congés pour les aidants, activités/loisirs, ...). La spécificité du dispositif est l'accueil inconditionnel des aidants, peu importe la pathologie de leur proche et sans condition d'âge. Du soutien psychologique est également proposé ainsi qu'un groupe d'échanges.
- **une antenne mobile, nommée Escale Mobile des Aidants,** allant à la rencontre des aidants, de manière itinérante, dans les communes de la Loire. L'objectif est d'informer et sensibiliser sur le rôle et les droits des proches-aidants.
- **des permanences mensuelles individuelles,** sur rendez-vous, sont mises en place dans plusieurs centres sociaux du territoire ligérien (Roannais, vallée du Gier, Montbrison, ...) afin de répondre aux contraintes de temps et de mobilité des aidants.

Contacter l'Escale des aidants

06 79 96 26 98

accompagnement@escaledesaidants.com

6 allée de l'Orangerie

42580 L'ETRAT

Des permanences sont organisées régulièrement sur le roannais au sein des centres sociaux.

Quelles aides financières, techniques et humaines possibles ? Quelles solutions de répits possibles pour les aidants

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 du GIR 4 au GIR 1 (le GIR correspond à un degré d'autonomie établi à partir d'une échelle appelée grille AGGIR).

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).

Vous rencontrez une difficulté à domicile ?

Le **DAC Loire**, Dispositif d'Appui à la Coordination, propose 3 niveaux de prise en charge :

- Information sur les ressources de santé disponibles sur le territoire
- Analyse de la demande et des besoins (aides humaines, aides financières, aides matérielles)
- Orientation et mise en relation avec les professionnels de la santé et du social

Site Loire Nord

141 rue du 8 mai 1945
42153 RIORGES

T. 04 77 72 18 51
Mail : accueil1@dacloire.org

www.dacloire.org

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, en fonction des ressources de la personne aidée et de barèmes propres à chaque aide.

1/ Action sociale des Caisse 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 entre le GIR 4 - dépendance moyenne et le GIR 1 - totale dépendance) 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.

L'APA se demande à l'aide du CERFA 16301*01 de demandes d'aides à l'autonomie à domicile pour les personnes âgées, téléchargeable sur le site du Département :

https://www.loire.fr/jcms/lw_1429201/fr/dossier-de-demande-d-allocation-personnalisee-d-autonomie-apa-a-domicile

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/ Autres lieux d'accueil adapté : pour une prise en charge personnalisée pour quelques heures ou plus.

3/ Hébergement temporaire : en EHPAD ou résidence autonomie sur une place dédiée à cet effet. Quatorze EHPAD proposent de l'hébergement temporaire sur le territoire de la Filière Gérontologique du Roannais.

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, ...

Vous cherchez les coordonnées d'une structure, consultez le **répertoire des services à la personne en pays roannais de la filière gérontologique (page 15)**.

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 à 6 mois (selon l'effectif total de l'entreprise) 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.
(Pour plus de renseignements, vous pouvez consulter l'avenant n° 26 du 17 octobre 2024 relatif au congé de proche aidant).

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, ...).

https://www.loire.fr/jcms/lw_1327689/fr/soutenir-et-accompagner-les-aidants-familiaux



3/ Don de jours de congés : Tout 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 répits aidants / aidés



Les séjours de répit aidants / aidés sont des lieux de vacances, où la personne aidée bénéficie d'une prise en charge complète, de l'aide aux gestes du quotidien en passant par les soins médicaux éventuels et leur coordination par des professionnels, afin de permettre à l'aidant de se reposer.

Ce relayage permet à l'aidant de se libérer de ses responsabilités quotidiennes afin de se reposer, de profiter de temps pour lui et de partager des temps de détente avec son proche autour d'activités dédiées. Ces lieux de vacances sont des clubs, des appartements, des maisons, des villages ou des gîtes spécialement conçus et adaptés pour accueillir des familles touchées par la dépendance, une maladie neurodégénérative comme Alzheimer ou Parkinson, ou le handicap.

L'organisation de ce type de séjour nécessite d'anticiper les démarches plusieurs mois à l'avance. Par exemple, les inscriptions débutent généralement en janvier pour des séjours estivaux.

Le coût d'une semaine de séjour peut varier d'une structure d'accueil à l'autre. Il existe des aides financières. A retenir : le plus souvent les aides ne seront versées qu'à réception de la facture, ce qui implique d'être en mesure de pouvoir avancer les frais.

Pour plus de renseignements sur les séjours de répits, n'hésitez pas à consulter les sites Internet tels que "**Ma Boussole Aidants**" par exemple ou les **fiches repères "Besoin de répit"** disponibles sur le site du Département de La Loire.

De nombreuses associations proposent des séjours de répits aidants / aidés, comme Siel Bleu, Int'Act, France Alzheimer Loire,... (liste non exhaustive).

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

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 de l'aidé et de son aidant principal**.

Aux couples aidants-aidés, France Alzheimer Loire - Antenne de Roanne propose aussi :

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

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



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

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 et des familles, 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 ?**

LES RENDEZ-VOUS D'INFO DES SENIORS ET DE LEURS AIDANTS

Réunions d'information collectives

animées par des professionnels

Le lundi de 14h30 à 16h30



10 mars 2025

Mairie de Roanne - Salle des Mariages
Place de l'Hôtel de Ville à Roanne

16 juin 2025

Salle de musique
5 Jardin des Musées à Charlieu

22 septembre 2025

Salle ERA
252 rue Antoine Grimaud à La Pacaudière

8 décembre 2025

Maison Loire Autonomie
31-33 rue Alexandre Raffin à Roanne

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 Gérontologique 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 médico-social, 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 de la **Filière Gérontologique du Roannais**.

<https://www.ch-roanne.fr/hopital/filiere-gerontologique-du-roannais/>



Nous remercions chaleureusement tous les acteurs du territoire ayant participé à l'action de prévention collective en 2021 et aux membres de ce groupe de travail pour la réactualisation de ce fascicule à l'occasion d'une nouvelle action collective de soutien aux aidants en 2025.



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 Gérontologique du Roannais

Bonvert – Les Pierrès – 42 300 MABLY

04 77 44 36 40 – filiere.gerontologique@ch-roanne.fr

Fascicule édité par nos soins
Décembre 2021 - Mis à jour et réédité en avril 2025
Ne pas jeter sur la voie publique